

Hilfen im Netz: Beratungsportale im Internet



Jugendberatung



BEJ e.V.

1. Auflage
September 2015

Vorwort

Mit der vorliegenden Broschüre „**Hilfen im Netz**“ möchte die Jugendberatung bib in Braunschweig allen Interessierten – Fachkräften, Eltern und Jugendlichen – einen Überblick über Online-Beratungsangebote in der Bundesrepublik Deutschland geben. Es handelt sich dabei um eine Auswahl von uns bekannten und aus unserer Sicht empfehlenswerten Hilfeportalen. Bei der Auswahl orientierten wir uns an den folgenden Kriterien:

- Professionelles oder professionell begleitetes Beratungsangebot.
- Bundesweite Zuständigkeit oder lokaler Bezug in der Region Braunschweig.
- Vorstellung von Überblicksportalen.
- Vorstellung von themenspezifischen Portalen.
- Angebote für die Zielgruppe Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern und Fachkräfte aus dem psychosozialen Bereich.

Damit Sie das geeignete Angebot schnell finden können, haben wir auf der Folgeseite ein **Inhaltsverzeichnis** mit den Beratungskategorien erstellt. Bei der jeweiligen **Kategorie** werden die **Beratungsangebote** zunächst im Überblick und dann im Detail vorgestellt. Über einen Link kann dann die dazu gehörende Internetadresse aufgerufen werden.

„**Hilfen im Netz**“ – diese Broschüre knüpft ebenso wie die entsprechende Veranstaltung vom September 2015 in Braunschweig an der Überlegung an, dass die Nutzung von Internetangeboten zwar einerseits auch mit Gefahren verbunden ist, andererseits jedoch auch eine Chance zu qualifizierter Hilfe und Beratung darstellt, die von den Betroffenen, ihren Angehörigen und Fachkräften als wertvolle Ressource genutzt werden kann. „**Hilfen im Netz**“ stellen heute somit eine wichtige Ergänzung der Beratungseinrichtungen vor Ort dar:

- Sie können Zielgruppen erreichen, die sonst nicht erreicht würden.
- Sie können die Beratung vor Ort ergänzen und vertiefen.
- Sie können durch ihren Informationsgehalt die fachliche Kompetenz von Betroffenen stärken und dadurch den Weg zur „mündigen KlientIn“ unterstützen.

Wir wünschen uns, dass Ihnen die vorliegende Broschüre eine Hilfestellung bei der Orientierung im „Dschungel der Online-Hilfsangebote“ bieten kann. Obwohl die Recherche sehr sorgfältig erfolgt ist, können wir leider keine Gewähr für die fachliche Richtigkeit und die juristische Zulässigkeit der von anderen Institutionen gemachten Angaben übernehmen.

Für die hervorragende Recherche- und Aufbereitungsarbeit bei der Erstellung dieser Broschüre möchte ich mich bei unserer Praktikantin **Jessica Preuß**, die an der Universität Hannover Sozialwissenschaften studiert, ganz herzlich bedanken!

Holger Barkhau

Inhalt

Vorwort	1
1. Allgemeine Online-Beratungsangebote	3
2. Aufmerksamkeitsstörungen	9
3. Beratungsführer	10
4. Erwachsenwerden	13
5. Essstörungen	14
6. Gewalt, Grenzüberschreitungen, häusliche Gewalt	16
7. Homosexualität, Coming-Out, sexuelle Identität	17
8. Internet	18
9. Liebe, Partnerschaft, Sexualität	20
10. Migration	23
11. Psychische Krankheiten	25
12. Schwangerschaft, Familienplanung	28
13. Sexuelle Grenzverletzungen	30
14. Straffälligkeit	32
15. Sucht	33
16. Suizidalität	36
17. Tod, Trauer	39
Herausgeber / Impressum	42

1. Allgemeine Online-Beratungsangebote

- Beratungs4Kids e.V.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Fachkräfteportal der Kinder- und Jugendhilfe
- Hast du Stress
- Jugendhilfe-Netz
- Jugendnotmail
- Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen
- Nummer gegen Kummer
- Telefonseelsorge

Wohlfahrtsverbände:

- Arbeiterwohlfahrt
- Caritas
- Diakonie
- Der Paritätische



www.beratung4kids.de

Beratung4Kids e.V.

- für **Kinder** und **Jugendliche** bis **21 Jahre**
- Beratungsarten: öffentliche Foren und Online-Einzelberatung
- Themen: Schule, Mobbing, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, Krisenintervention, Pubertätsfragen, Beziehungsprobleme, Homosexualität

www.bzga.de

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

- Infos über diverse Themenbereiche für **KlientInnen** und **Interessierte**
- Verweise auf Online-Beratungsportale:
 - Aidsberatung: www.aidsberatung.de
 - Drogenberatung: www.drugcom.de

www.jugendhilfeportal.de

Fachkräfteportal der Kinder- und Jugendhilfe

- für **MultiplikatorInnen**
- Fachkräfteportal der Kinder- und Jugendhilfe
- Informations-, Kooperations- und Kommunikationsplattform für Fachkräfte
- diverse Infos zu berufs- oder interessenbezogenen Themen: Verzeichnis einschlägiger Institutionen, Materialien und Dokumente, Veranstaltungshinweise, Projektbeschreibungen, Stellenmarkt



www.hast-du-stress.de

Hast Du Stress

- für **Kinder und Jugendliche**
- Hilfe zu den Themen: Sucht, Gewalt, Integration, Sexualität, Schule, Schwierigkeiten in jeglichen Lebenslagen
- liefert Kontaktdaten von ExpertInnen, Vermittlung / Infos über Online-Beratung und über Telefon
- Portal soll Kontakt zwischen Kindern und Jugendlichen in Not und professionellen regionalen Beratungsstellen herstellen
- Förderschwerpunkte: Gewalt- und Suchtprävention, Maßnahmen gegen Kindeswohlgefährdung



www.jugendhilfe-netz.de

Jugendhilfe-Netz

- für **Fachkräfte** der Jugendhilfe
- direkter Informations- und Erfahrungsaustausch
- Fachinfos, Rechtsvorschriften, Rechtsentscheidungen, Anregungen, Materialien



www.junoma.de

Jugendnotmail

- für **junge Menschen bis 19 Jahre**
- E-Mail-Beratung an 365 Tagen im Jahr
- Themen: Alkohol, Angst, Bulimie, Depressionen, Drogen, Familie, Gewalt, Homosexualität, Liebeskummer, Magersucht, Migration, Missbrauch, Misshandlung, Mobbing, Schule, Selbstverletzung, sexuelle Belästigung, Sucht, Vergewaltigung, Zeugnisnot
- Links zu den spezifischen Themenbereichen mit weiterführenden Infos

www.jugendschutz-niedersachsen.de

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen

Die Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen ist ein Fachreferat der Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen und arbeitet zu aktuellen Themen des Kinder- und Jugendschutzes. Die Tätigkeitsfelder sind Fortbildungen, Materialentwicklungen, Fachberatung, Projekte, Arbeitskreise und Gremien.



www.nummergegenkummer.de

Nummer gegen Kummer

- Hilfe bei kleinen und großen Problemen für **Kinder** und **Jugendliche**
- Telefon-, Online-Beratung, auch **Peer-to-Peer-Beratung** ist möglich
- Themen: Stress mit Eltern/Schule/Freunden, Liebe und Sexualität, Einsamkeit, Wut, Trauer, Gewalt, Missbrauch, Sucht, Essstörung, Selbstverletzung



www.telefonseelsorge.de

Telefonseelsorge

- für Personen **jeden Alters**, die Rat suchen und/oder Hilfe benötigen
- Beratungsangebote: telefonisch, Chat und Mail
- Beratung an 365 Tagen im Jahr, zu jeder Tages- und Nachtzeit

Wohlfahrtsverbände:



www.awo-beratung.org

Arbeiterwohlfahrt

- Angebote: Erziehungs- und Familienberatung, Kinder- und Jugendberatung, Schwangerschafts(konflikt)beratung, Schuldner- und Insolvenzberatung, Suchtberatung, Pflege- und Seniorenberatung, Migration, Krebsberatung



www.caritas.de/onlineberatung

Caritas

- Beratung für **Kinder** und **Jugendliche**
→ www.caritas.de/onlineberatung/kinderundjugendliche
- Themen: Allgemeine soziale Probleme, Angehörige von Straffälligen, Behinderung und psychische Erkrankung, Eltern und Familie, Kinder und Jugendliche, Kuren für Mütter und Väter, Leben im Alter, rechtliche Betreuung und Vorsorge, Schulden, Schwangerschaft, Sucht, U25-Suizidprävention, Übergang von Schule zu Beruf
- Weiterleitung an eine Beratungsstelle in der Nähe des Betroffenen
- Links: Ratgeber für junge Leute

Diakonie

- Menüpunkt: „*Ich suche Hilfe*“
- Beratung für Personen **jeden Alters**
- Angebote: Adoptionsberatung und -vermittlung, allgemeine Sozialberatung, Eheberatung und Paarberatung, Erziehungs- und Familienberatung, Jugendberatung, Kurberatung für Mütter und Väter, Lebensberatung, Schuldner- und Insolvenzberatung, Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung, Suchtberatung

DER PARITÄTISCHE

Der Paritätische

- Angebote: überregional, nach Bundesland, nach Art, nach Anlass
- Themen: Erziehung / Familie / Leben, körperliche Beschwerden, Partnerschaft und Sexualität, Psyche, Soziales und Zwischenmenschliches, Sucht, Therapie und Beratung, Trauer und Einsamkeit

2. Aufmerksamkeitsstörungen

- ADHS Deutschland e.V.



www.adhs-deutschland.de

ADHS Deutschland e.V.

- Beratung **von Jugendlichen für Jugendliche**
- für ADHS-Betroffene, für Personen mit ADHS im Umfeld, Infos, Austausch
- Jugend-E-Mail-Beratung: jugendberatung@adhs-deutschland.de

3. Beratungsführer

- Braunschweig hilft – Das Hilfeportal
- DAJEB – Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.
- Das Beratungsnetz
- bke – Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.
 - Jugendberatung
 - Elternberatung



www.braunschweig-hilft.de

Braunschweig hilft – Das Hilfeportal

Es existiert eine Vielzahl von Angeboten in Braunschweig, an die sich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene wenden können. Zur Übersichtlichkeit bietet dieses Portal eine Auflistung von Anbietern und Stellen in den Bereichen Prävention, Krisenintervention, Diagnostik, Beratung, Therapie.

- Verweis auf www.gruene-liste-praevention.de : Grüne Liste Prävention
- Datenbank aller empfohlener Programme des Landespräventionsrats Niedersachsens

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.

- „Beratungsführer online“: Datenbank über sämtliche ambulanten psychologischen Versorgungseinrichtungen
- Themen: Aids, Alleinerziehende, Ehe, Erziehung, Familie, Frauen, Gewalt, Jugend, Krisen, Leben, Migration, Notunterkünfte, Online-Beratung, psychische Erkrankungen, Schuldner, Insolvenz, Schwangerschaft, Sexualität, Selbsthilfe, Sucht, telefonische Beratung
- Suchoptionen in der Datenbank:
 - > bundesweit: Internet und Telefondienste
 - > Beratungsstellen in der Nähe: Abfrage nach Orten oder Postleitzahlbereichen



Das Beratungsnetz

- schnelle Hilfe über das Internet
- über 200 Beratungsstellen bieten sichere und anonyme Online-Beratung per Mail, Einzel- und Gruppenchat
- bei der Suche einer geeigneten Online-Beratungsstelle bietet der „Beratungslotse“ passende Online-Beratungsstellen und weiterführende Links zu folgenden Themen an: Partnerschaft und Sexualität, Psyche, Therapie und Beratung, Soziales und Zwischenmenschliches, Sucht, Trauer und Einsamkeit, körperliche Beschwerden



www.bke-beratung.de

www.jugend.bke-beratung.de (Jugendberatung)

www.eltern.bke-beratung.de (Elternberatung)

Online-Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

- professionelle Beratungsangebote im Internet
- Beratungsangebot: Einzelberatung (E-Mail), offene Sprechstunde (Einzelberatung als Chat), Gruppenchat / Themenchat, Forum
- für **Jugendliche**: bei Problemen mit Eltern, Freunden, Schule, der eigenen Persönlichkeit
- für **Eltern**: Gedanken um Kindesentwicklung, schwierige Phasen (der minderjährigen Kinder), Überforderung mit der Familiensituation, Erziehungsratschläge, Austausch

4. Erwachsenwerden

- Mein Plan B – Online-Beratung zwischen Schule und Beruf



www.mein-planb.de

Mein Plan B – Online-Beratung zwischen Schule und Beruf

- für **Jugendliche** zwischen **14 und 27 Jahren**
- Beratung bei Unsicherheiten bezüglich der Berufs- oder Studiumswahl, Bewerbungstipps, bei dem Wunsch nach Freiwilligendiensten, bei Problemen in Schule / Ausbildung / Studium
- haupt- und ehrenamtliche BeraterInnen mit dem Schwerpunkt Schule und Beruf, die allerdings keine psychosoziale, rechtliche oder medizinische Beratung anbieten

5. Essstörungen

- ANAD – Anorexia Nervosa and Associated Disorders
- Essfrust
- sMUTje – Starthilfe für MUTige Jugendliche mit Essstörungen



www.anad-dialog.de

ANAD - Anorexia Nervosa and Associated Disorders

- Rat und Hilfe bei Essstörungen für **Betroffene** und **Angehörige**
- Beratungsangebote: E-Mail, Telefon, Ernährungsberatung, Beratung für Eltern
- Themen: allgemeine Fragen zu Essstörungen, Einordnung, ob eine Erkrankung vorliegt, Unsicherheit im Umgang mit Betroffenen, geeignete Therapieform finden, Erzählbedürfnis, Angst vor Reaktionen von Familie und Freunden
- Infos zu Krankheitsbildern: Magersucht, Bulimie, Essattacken mit Kontrollverlust, Übergewicht, Essstörungen bei Kindern / bei Männern, Risiko- und Schutzfaktoren, Borderlinestörung, Begleiterkrankungen, Infos über Wohngruppen
- Hilfe und Tipps für: Betroffene, Eltern, Freunde, PartnerInnen, LehrerInnen, ÄrztInnen



www.essfrust.de

Essfrust

- Beratung für **Betroffene, Eltern und Angehörige**: Infos und Unterstützung, Prävention
- Beratungsangebote: E-Mail-Beratung, Einzelchat, monatlicher Gruppenchat



www.smutje-hh.de

sMUTje – Starthilfe für MUTige Jugendliche mit Essstörungen

- Beratung für: **Mädchen, Jungen, Angehörige, Fachkräfte**
- Infos zu Anzeichen für Essstörungen
- E-Mail-Beratung, Chat, telefonische Beratung

6. Gewalt, Grenzüberschreitungen, häusliche Gewalt

- Gewaltlos
- Was geht zu weit?



www.gewalt-los.de

Gewaltlos

- Hilfe bei häuslicher Gewalt für betroffene **Mädchen** und **Frauen**
- für Opfer von körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt oder von Stalking
- Infos zu verschiedenen Gewaltformen
- Austausch mit anderen Betroffenen in öffentlichen oder geschlossenen Foren, (Einzel-)Chats

www.was-geht-zu-weit.de

WAS GEHT ZU WEIT?

- für **Jugendliche**
- Themen: Dating, Liebe, Respekt, Grenzen
 - respektvolles Zusammensein, wenn die Beziehung stresst, wenn Grenzen überschritten werden, Hilfe suchen / beraten lassen
- bei eigener Betroffenheit oder bei der Betroffenheit von Freunden

7. Homosexualität, Coming-Out, sexuelle Identität

- In & Out
- Lebenslust



www.comingout.de

In & Out

- für **Jugendliche** und **junge Erwachsene bis 27 Jahre, Peer-to-Peer**
- „jung, schwul, lesbisch, bi, trans – Lambda Jugendberatung“
- Beratung zu den Themen: Coming-Out, Liebe, Geschlecht, Identität
- Beratungsangebot: E-Mail, Telefon, Brief, persönlich (in Bremen und Berlin)
- auch Chat-Beratung möglich



www.jugendberatung24.de

Lebenslust

- von Jugendlichen für **Jugendliche**: Jugendberatung, Lesbenberatung, Schwulenberatung
- Beratung bei Fragen zu Sexualität, sexueller Identität und sexueller Gesundheit
- andere Themen: Stress mit Eltern / Partnern / Freunden, Unzufriedenheit, Einsamkeit, Probleme in der Schule oder am Arbeitsplatz
- Beratungsangebot: persönlich, telefonisch, online

8. Internet

- Ins Netz gehen
- Juuuport
- Klicksafe

www.ins-netz-gehen.de

INS NETZ GEHEN

- für **junge Menschen von 12 – 18 Jahren**
- Infos über die verantwortungsvolle und risikofreie Nutzung von Online-Angeboten, Sozialen Netzwerken und Computerspielen
- Online-Beratung: Selbsttest zum Ausfüllen über das eigene Verhalten bezüglich Internetsucht und Computerspielen
- Programm „*Das andere Leben*“: Die Balance zwischen der virtuellen und realen Welt finden
- Beratung bei durch Internetkonsum ausgelösten Problemen und Stress im sozialen Umfeld / Schule / Uni / Beruf der KlientInnen



www.juuuport.de

Juuuport

- Selbstschutzplattform **von Jugendliche für Jugendliche**
- Beratung zu Problemen im Web: Cybermobbing, Abzocke, Technik, Facebook, WhatsApp, Sexting, Jugendschutz etc.
- Austausch in Foren oder Einzelberatung über E-Mail
- Team: ehrenamtliche Scouts zwischen 15 und 21 Jahren, von ExpertInnen ausgebildet



www.klicksafe.de

Klicksafe

- „Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz“
- Infos und Aufklärung über die Inhalte des Internets: für **Kinder, Jugendliche, Erwachsene**
- zur Förderung der Medienkompetenz im Umgang mit dem Internet und neuen Medien
- Sensibilisierung für Fragen der Internetsicherheit: besonders Kinder / Jugendliche sind anfällig, deshalb müssen **Eltern, PädagogInnen, LehrerInnen, ErzieherInnen** begleitend agieren
- soll auf negative Inhalte aufmerksam machen wie rechtsextremistische oder rassistische Inhalte, Gewaltverherrlichung, Pädosexualität, Internetsucht
- Themen: Kommunikation, problematische Inhalte, technische Schutzmaßnahmen, Rechtsfragen im Netz, Medienethik, Datenschutz, Suchen/Recherchieren, Spielen, einkaufen im Netz

9. Liebe, Partnerschaft, Sexualität

- Loveline
- Pro Familia
- Schule.Loveline
- Sextra
- Sexundso



www.loveline.de

Loveline

- für **Jugendliche**
- Themen: Liebe, Partnerschaft, Sexualität, Verhütung
- Infos, Tipps, Tests, Mitmachangebote, kostenlose Materialien
- Chats mit anderen Jugendlichen, Gesprächsangebote mit SexualpädagogInnen
- Häufig gestellte Fragen (FAQs), Lexikon über themenspezifische Begriffe



www.profamilia.de

pro familia

- Beratung zu Sexualität, Partnerschaft, Familienplanung, Schwangerschaft
- für **Jugendliche, Erwachsene** und **Fachpersonal**
- Beratungsstellen finden über Postleitzahlbereich
- Beratungsstellensuche auch von Handy & Tablet möglich
- Online-Beratung wird von den Projekten **Sextra** und **Sexundso** durchgeführt
- Hinweis: nicht geeignet bei dringlichen Sachverhalten (z.B. Pille danach), dann lieber eine Beratungsstelle vor Ort aufsuchen

www.schule.loveline.de

SCHULE.LOVELINE

- für **Lehrkräfte**
- kostenlose Angebote zur Sexualerziehung in der Schule
- Infos, Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis, Materialien, Methoden

sextra

www.sextra.de

Sextra

- für **Jugendliche** und **Erwachsene**
- Online-Beratung zu den Themen Liebe, Freundschaft und Sexualität
- Gedankenaustausch in einem Forum
- Zusammenfassung von häufig gestellten KlientInnenfragen
→ in Themenbereiche gegliedert: Kummer in Beziehungen, medizinische Fragen, Probleme mit dem Sex, Rund um die Verhütung, Schwangerschaftskonflikt, Sex- Basisfragen, sex and more
- außerdem: Sexuallexikon, Fachtexte, Hör-Features, Videointerviews, Buchtipps, Verhütungsmethoden



www.sexundso.de

Sexundso

- speziell für **Jugendliche**
- Online-Beratung zu den Themen: Pubertät, Verliebtheit, Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft

10. Migration

- Arbeiterwohlfahrt Bremen
- Jmd4you
- Mein Weg nach Deutschland
- Papatya



www.awo-bremen.beranet.info

Arbeiterwohlfahrt Bremen

- vertraulich, zeit- und ortsunabhängig
- für **Jugendliche** von **12 – 27 Jahren** (und Erwachsene ab 27 Jahren)
- E-Mail-Beratung möglich in den Sprachen deutsch, englisch, französisch, spanisch
- Themen: Aufenthaltsrecht, Umgang mit Behörden und Ämtern, Sprachkurse, Arbeitserlaubnis, Beruf / Ausbildung / Kindergarten / Schule, Sozialleistungen, Rückkehr/Ausreise



www.JMD-onlineberatung.de

Jmd4you

- für **Jugendliche** von **12 – 27 Jahren**
- ein Angebot der Jugendmigrationsdienste
- Angebote und Begleitung beim Integrationsprozess: E-Mail-Beratung, Chats, Foren
- Themen: Aufenthalt/Visum, Freizeit, Einbürgerung, Finanzielle Hilfen, Familie / Freunde, Schule / Ausbildung / Arbeit, Sprache lernen, Versicherungen/Verträge
- Verweis auf: www.jugendmigrationsdienste.de für weitere Infos und Beratungsstellensuche

<http://www.goethe.de/lrn/prj/wnd/deindex.htm>

Mein Weg nach Deutschland

- Online-**Informationsportal** für **MigrantInnen**, für **PädagogInnen**
- Themen:
 - > Deutsch üben mithilfe von Fotos, Filmen, Übungen und Spielen
 - > Infos über das Leben in Deutschland, z.B. erste Schritte, Integrationskurs, Arbeiten, Gesundheit, Wohnen
 - > Hilfe finden: Beratungsdienste in Deutschland, wichtige Adressen, Online-Beratung, Online-Wörterbuch
 - > Häufige Fragen und ein Glossar mit wichtigen Begriffen
- für Lehrkräfte / Beratende: Info-Film zum Portal und Material zum Einsatz des Portals in A1- Kursen



www.sibel-papatya.org

Papatya

- anonyme Kriseneinrichtung für **Mädchen** und **junge Frauen** mit **Migrationshintergrund**
- Online-Beratung *SIBEL*, auch über Chat
- Schutz und Hilfe für Mädchen und junge Frauen, die aufgrund kultureller und familiärer Konflikte von zu Hause geflohen sind oder von ihren Familien bedroht werden
- Themen: familiäre Probleme, Gewalt in der Familie, Gewalt im Namen der „Ehre“, Zwangsverheiratung
- Beratung möglich in Deutsch, Türkisch, Kurdisch, Englisch und Französisch

11. Psychische Krankheiten

- Angst-Hilfe e.V.
- Borderline-Netzwerk e.V.
- Der Weg nach Vorne
- FIDEO – Fighting Depression Online
- Kidkit



www.angstselbsthilfe.de

Angst-Hilfe e.V.

- Online-Beratung der DASH (Deutsche Angst-Selbsthilfe) und MASH (Münchener Angst-Selbsthilfe)
- Angebot für betroffene Personen mit Angsterkrankungen



www.borderline-netzwerk.info

Borderline-Netzwerk e.V.

- Internetportal **von Betroffenen für Betroffene**
- Ziele: Hilfe zur Selbsthilfe, Vernetzung, Information, Vermittlung von Hilfseinrichtungen (auch regional, nach Bundesländern)
- Austauschmöglichkeiten: Forum, Chats, Online-Selbsthilfegruppen
- Angebote nur begleitend, ersetzen keine Therapie



www.der-weg-nach-vorne.de

Der Weg nach Vorne

- für **Kinder, Jugendliche, Erwachsene**
- Online-Beratung über Mail für Personen mit psychosozialen Problemen
- Themen: emotionale Probleme und psychische Störungen, Probleme mit Eltern, Geschwistern, Freunden oder eigenen Kindern, Partnerschafts- und Beziehungsprobleme, Krisensituationen



www.fideo.de

Fighting Depression Online

- für **Jugendliche ab 14 Jahren**
- Informationen und Austauschmöglichkeit in Foren zum Thema Depression
- Selbsthilfe durch Infos und Austausch mit anderen Betroffenen
- Bereiche für **Angehörige** und **FreundInnen**, für **PädagogInnen**
- weiterführende Links zu Beratungsstellen



www.kidkit.de

Kidkit

- für **Jugendliche** von **10 – 18 Jahren** aus Familien mit **Suchterkrankungen**
- Beratung bei psychischen Erkrankungen der Familie (Eltern, Geschwister...)
- Themen: Sucht, Glücksspielsucht, Gewalt, psychische Erkrankungen
- Pinnwand, Chats, E-Mail-Beratung

12. Schwangerschaft, Familienplanung

- Beratung und Geburt Vertraulich
- Donum Vitae
- Familienplanung

www.geburt-vertraulich.de

BERATUNG UND GEBURT VERTRAULICH

- Schwanger und keiner darf es erfahren?
- anonyme Beratung, Infos über eine vertrauliche Geburt mit begleitender Betreuung vor und nach der Geburt
- Materialien, Weiterleitung zu anderen Hilfsangeboten



www.donumvitae.org

Donum Vitae

- für **junge Erwachsene** bzw. **Erwachsene**
- Beratung im Schwangerschaftskonflikt oder allgemeinen Fragen zur Schwangerschaft
- Chats und Online-Beratung auch zu Themen wie:
Verhütung, Sexualität, Liebe, Gewalt, gesetzliche Regelungen, finanzielle Hilfe, unerfüllter Kinderwunsch, anonyme Geburt, mögliche Behinderung des Kindes, Schwangerschaftsabbruch

www.familienplanung.de

Familienplanung

- Themen: Verhütung, Familienplanung, Schwangerschaft, Pränataldiagnostik, unerfüllter Kinderwunsch, Informationen für **Schwangere unter 20 Jahren**
- Beratungsstellen-Datenbank mit Suche nach Schwangerschaftsberatungsstellen in Wohnortnähe

13. Sexuelle Grenzverletzungen

- KIBS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle
- Save Me Online
- Trau dich!
- Wildwasser



www.kibs.de

KIBS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle

- für **Jungen** und **junge Männer bis 27 Jahre**, die Opfer sexueller Gewalt wurden
- Beratungsangebote: Einzelberatung (Mail und Chat), Forenberatung, telefonische Beratung
- Bereiche für **Betroffene**, **Angehörige** und **MultiplikatorInnen**: Infos und weiterführende Links



www.save-me-online.de

Save Me Online

- für **Jugendliche**
- Online-Beratung bei „Anmache im Netz“
- Themen: miese Anmache, Mobbing in der Schule, sexueller Missbrauch, Cybermobbing, ungewollte Zusendung von Pornos, Sexting, Missbrauch privater Daten und Fotos, Gewalt übers Handy oder andere sexuelle Übergriffe (im privaten Umfeld oder im Netz)
- auch telefonische Beratung ist möglich



Bundesweite Initiative zur Prävention
des sexuellen Kindesmissbrauchs



www.trau-dich.de

Trau dich!

- für **Kinder**
- altersgerechte Materialien zum Thema „Sexueller Missbrauch“: Rechte, Fragen, Wissen, Stärken, Hilfe
- Interview; Fragen, die man sich sonst nicht traut zu fragen
- spielerische Vermittlung vom Verhältnis zu normalem/erwünschtem Körperkontakt und Körperkontakt, der nicht gewollt ist / zu weit geht
- Hilfsangebote: Beratungsstellen, Telefon, Online, Zuflucht

www.multiplikatoren.trau-dich.de

- für **MultiplikatorInnen** (Familie / Eltern, pädagogische Fachkräfte, öffentliche Stellen)
- bundesweite Initiative zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs
- Aktiv werden, Beratungsstellen, Materialien (Download / Bestellung)
- Downloadmöglichkeit: Schlüsselszenen des Theaterstücks „Trau dich!“



wildwasser.de

www.wildwasser.de

Wildwasser

- für **Kinder, Jugendliche** und auch **Erwachsene**
- Beratung zu den Themen: sexualisierte Gewalt und sexueller Missbrauch
- Infos, Kontaktadressen, Foren, E-Mail-Beratung

14. Straffälligkeit

- Juki
- U-Turn



www.juki-online.de

Juki

- für **Kinder** und **Jugendliche**, aber auch **Erwachsene**
- Beratung rund ums Gefängnis bei Angehörigen oder Bekannten, die im Gefängnis sind oder bei einer eventuellen Gefängnisstrafe
- Lexikon von A wie Anwalt bis Z wie Zwei-Drittel-Strafe
- Online-Beratung bei Fragen oder bei Erzählbedürfnis



www.u-turn.info

U-Turn

- für **Menschen**, die **von Haft bedroht** sind, **Straffällige**, **Angehörige** von Inhaftierten und Menschen, die von **häuslicher Gewalt** bzw. **Straßengewalt** betroffen sind
- Beratung über E-Mail, Einzelchat, Gruppenchat
- Bereiche: psycho-soziale Beratung, Gewaltprävention, Täterberatung, Hilfe bei Wohnungs- und Arbeitssuche, Haftvermeidung, Entlassvorbereitung, Alltagsschwierigkeiten, lebenspraktische Hilfen, Förderung der Selbstständigkeit, Existenzsicherung, sozialhilferechtliche Belange, Hartz IV und Arbeitslosengeld

15. Sucht

- Der Paritätische Braunschweig - DROBS
- Drugcom
- ELSA – Elternberatung bei Suizidgefährdung und Abhängigkeit von Kindern / Jugendlichen
- Flaschenkinder
- Jugend A-Connect e.V.
- Spielen mit Verantwortung

www.paritaetischer-bs.de

DER PARITÄTISCHE BRAUNSCHWEIG – DROBS JUGEND- UND DROGENBERATUNG BRAUNSCHWEIG

- E-Mail-Beratung bei Suchtproblemen: Drogen, Glücksspiel, Alkohol (für **junge Menschen unter 25 Jahren**), exzessiver Medienkonsum



www.drugcom.de

Drugcom

- für **Jugendliche**
- Austausch mit anderen Betroffenen oder Einzelberatung; Chat, Mail
- spezielle Beratung für CannabiskonsumentInnen: „*Quit the Shit*“
- spezielle Beratung für AlkoholkonsumentInnen: „*Change your drinking*“
- Infos zu verschiedenen Drogenarten und -sorten, Lexikon, Wissenstests



www.elternberatung-sucht.de

ELSA – Elternberatung bei Suizidgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen

- Beratungsangebot für **Eltern** zu Themen: Cannabis, Alkohol, Computerspiele, Handysucht
- E-Mail-Beratung, Chats, mehrwöchiges Beratungsprogramm
- Infos zu den Themen Sucht, Substanzen und Suchtverhalten



www.flaschen-kinder.de

Flaschenkinder

- für **Kinder** und **Jugendliche**, deren Eltern ein Alkoholproblem haben
- E-Mail-Beratung
- Bereiche: Stress zu Hause, Einsamkeit, Sorgen um Eltern, Gefühl von Ausweglosigkeit



www.jugend.a-connect.de

Jugend A-Connect e.V.

- **von Jugendlichen für Jugendliche:** Hilfe bei Alkoholproblemen
- Infos zu Alkohol, Drogen und Therapieeinrichtungen, Selbsttest
- Beratungsangebot: Buchtipps, Chats, E-Mail-Beratung



www.spielen-mit-verantwortung.de

Spielen mit Verantwortung

- für **Betroffene, Interessierte und Angehörige**
- Infos über Glücksspiel und Glücksspielsucht
- Selbsttest, Chat-Sprechstunde, interaktives Beratungsprogramm für Personen, die mit dem Glücksspiel aufhören möchten

16. Suizidalität

- Nethelp4U
- Neuhland
- U25 Deutschland
- Youth Life Line



www.nethelp4u.de

Nethelp4U

- **Jugendliche beraten Jugendliche**
- E-Mail-Beratung
- Themen: Selbstverletzendes Verhalten, Suizidgedanken, Ängste, Depressionen, Familienprobleme, Beziehungs- und Partnerschaftsprobleme, Essstörungen, Bewältigungsprobleme bei Tod und Trauer



www.neuhland.net

Neuhland

- Hilfe in Krisen für **Kinder, Jugendliche** und **junge Erwachsene**
- Schwerpunkt Suizidprävention
- Infos / Aufklärung über folgende Themenbereiche: anonyme Hilfe, Borderline, psychisch kranke Eltern, Einsamkeit, Missbrauch und Gewalt, Mobbing, Selbsttötung, selbstverletzendes Verhalten
- Infos für **Erwachsene / Fachöffentlichkeit**: Informationssammlungen, Fortbildungsakademie
- Fortbildungen zu den Themen: Suizidgefährdung, Suizidprävention, Trauma, psychische Erkrankungen, Gruppe, Aggression, Interkulturelle Kompetenz, Jungen- und Männerarbeit, Methoden und Selbstmanagement



www.u25-deutschland.de

U25-Deutschland

- Online-Suizidprävention
- Beratung für suizidgefährdete **Jugendliche durch Gleichaltrige**
- Beratung bei Suizidgedanken oder Suizidplänen, ausgelöst durch: Probleme in Familie und Schule, Gewalt, Depression, Mobbing, Zukunftsangst, Liebeskummer

www.youth-life-line.de

Youth Life Line

- Angebot **von Jugendlichen für Jugendliche** in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung
- Team: Peer-BeraterInnen und therapeutische Fachkräfte
- Infos über Lebenskrisen und Suizidalität
- Links zu weiterführenden Beratungsstellen und Beratungsangeboten

17. Tod, Trauer

- Alles ist anders
- Da sein
- Elternlos
- Klartext!
- Trauerland
- Young Wings



www.allesistanders.de

Alles ist anders

- Internetportal für **Kinder**, **Jugendliche** und **junge Erwachsene**, die um einen nahestehenden Menschen trauern
- betreute Chats und Foren, Gedenkseiten
- Infos und Tipps für **Erwachsene** und **Eltern** zum Umgang mit trauernden Kindern / Jugendlichen



www.da-sein.de

Da sein

- Online-Begleitung für **trauernde** und **sterbende** Jugendliche
- E-Mail-Beratung **von Jugendlichen für Jugendliche bis 25 Jahre**
- Hilfe bei Sterben und Tod in der Familie, Lebensverkürzende und -bedrohliche Krankheiten im Kindes- und Jugendalter, Trauer
- Möglichkeit, eine Gedenkseite anzulegen



www.elternlos.de

Elternlos

- Internetportal für **Jugendliche** oder **junge Erwachsene**, die einen oder beide Elternteile verloren haben
- Austausch in einem begleiteten Forum möglich, Gedenkstätte, Trauerrituale
- Infos über Trauer, Links zu weiterführenden Hilfsinstitutionen

klartext!

www.klartext-trauer.de

Klartext!

- für trauernde **Jugendliche** und **junge Erwachsene**
- Themen: Sterben, Tod, Trauer, belastende Situationen
- Beratungsangebote: Foren, Chats, Sorgentelefon, E-Mail-Beratung

www.trauerland.org

TRAUERLAND

- Informations- und Beratungsangebot für **Kinder** und **Jugendliche**
- regional arbeitende Kinderhilfsorganisation, die im Trauerprozess unterstützt: Anlaufstellen in Bremen und Oldenburg
- auch telefonische Beratung oder Mail-Beratung möglich
- Themen: Trauer, Sterben, Verlust
- Infos für **Eltern / Erwachsene**: verantwortungsvoller Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen
- eigener interaktiver Bereich für **Kinder**: mit Figuren animiert, spielerischer Umgang



www.youngwings.de

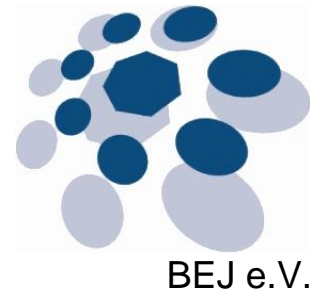
Young Wings

- für **Jugendliche** von **12 – 21 Jahren**
- Onlineberatungsstelle für trauernde Kinder und Jugendliche
- bei Verlust eines Elternteils, Angehörigen oder Freunden
- Infos von A wie Abschied bis Z wie Zeit, Forum, moderierte Chats, E-Mail-Beratung

Herausgeber / Impressum

BEJ e.V. / Jugendberatung bib
Holger Barkhau
Jessica Preuß
Domplatz 4
38100 Braunschweig
Tel. 0531 52085

jugendberatung-bib@b-e-j.de
www.jugendberatung-bib.de



Recherche und Gestaltung
Jessica Preuß

Texte

Die Texte wurden von der Jugendberatung bib auf der Grundlage von Informationen auf den Internetportalen der jeweiligen Institutionen erstellt.

Logos

Die Logos wurden dem Herausgeber von der jeweiligen Institution zur Verfügung gestellt und zur Veröffentlichung freigegeben.

Braunschweig, September 2015