

# **Informationen und Anlaufstellen**

## zur Beratung von Kindern und Jugendlichen in psychischen und sozialen Schwierigkeiten

Dieses Dokument stellt eine offene Sammlung aktueller Angebote der psychischen und sozialen Beratung für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche in Deutschland dar. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Kontakt und Redaktion  
Jugend des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Str. 7  
80807 München  
Telefon: 089/ 14003-77  
E-Mail: [jdav@alpenverein.de](mailto:jdav@alpenverein.de)  
Stand: August 2024

## Allgemein

### Nummer gegen Kummer

Beratung am Telefon, im Chat und per Webmail: kostenlos und anonym

Elterntelefon: 0800 – 111 0 333

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Das Kinder- und Jugendtelefon ist ein Teil des Angebots von "Nummer gegen Kummer", der größten telefonischen Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche in Deutschland. Es wurde ins Leben gerufen, um jungen Menschen in jeder Situation eine Ansprechperson zu geben und ihnen zu zeigen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Gerade wenn du dir nicht sicher bist, wo du anfangen sollst, helfen dir die Ansprechpersonen unter diesem Kontakt weiter.

Die Anrufe beim Kinder- und Jugendtelefon sind vollständig anonym und vertraulich.

Anrufende müssen keine persönlichen Informationen preisgeben, was es ihnen erleichtert, offen über ihre Probleme und Sorgen zu sprechen.

Die Beratung umfasst eine Vielzahl von Themen, z.B. schulische Probleme, Familienkonflikte, psychische Gesundheit, Identität und Orientierung und Gewalterfahrungen.

### Jugendnotmail

[www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)

Angebot anonymer und kostenloser Online-Beratung durch qualifizierte Expert\*innen. 24/7.

### Krisenchat

[www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)

Rund um die Uhr Beratung für junge Menschen bei Sorgen und Problemen über WhatsApp.

### Caritas

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>

Die Caritas bietet unabhängig vom eigenen Glauben oder der Konfession eine online-Beratung speziell für junge Menschen an. Außerdem ist die Caritas bundesweit regionale Beratungsstellen.

### Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.

<https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/willkommen>

Onlineberatung. Jugendliche können mit anderen Jugendlichen chatten oder sich mit ihrem Anliegen per Chat oder E-Mail an Berater\*innen wenden.

## Spezifische Beratungsangebote

### **Online-Beratung für suizidgefährdete Jugendliche über die Caritas**

[www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/u25/](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/u25/)

[U25] Online-Suizidprävention ist eine kostenlose und vertrauliche Mailberatung für unter 25-Jährige in (suizidalen) Krisen. Gleichaltrige beraten anonym und kostenlos.

### **Hilfe-Portal und Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch**

Rufnummer: 0800 22 55 530

<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon>

Portal ist ein spezielles Angebot für Betroffene von sexuellem Missbrauch. Es dient als erste Anlaufstelle, um sich über Hilfsangebote zu informieren und Zugang zu Unterstützung zu erhalten. Das Angebot umfasst Informationen über sexuellen Missbrauch, rechtliche Beratung, Anleitung zur Selbsthilfe, Vermittlung von Beratungsstellen.

Die Beratung erfolgt via Telefon oder online via Mail oder Chat und ist selbstverständlich anonym.

### **Safe Sport**

<https://ansprechstelle-safe-sport.de/>

Unabhängige Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Sport.

### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

Rufnummer: 08000 116 016

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen ist eine zentrale Anlaufstelle in Deutschland für Frauen, die Gewalt erfahren haben oder sich in bedrohlichen Situationen befinden.

### **Männerberatungsnetz**

<https://maennerberatungsnetz.de/>

Die Seite bietet eine Landkarte als Übersicht für Beratungsangebote, die sich speziell an Jungen und Männer richtet.

## **Intervention Dissens**

<https://interventionen.dissens.de/fuer-jugendliche/links-anlaufstellen>

Übersicht der Anlaufstellen und Angebote rund um sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und Sexualität bundesweit und in den Bundesländern.

## **Jugendmigrationsdienste (JMD)**

[www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de)

Niedrigschwellige Erstberatung für junge Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund.

## **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.**

<https://www.dhs.de/suchthilfe/suchtberatung>

Sucht hat viele Gesichter. Die DHS ist die zentrale Anlaufstelle in Deutschland bei Suchtfragen. Die Seite bietet ein Suchverzeichnis der Suchtberatungsstellen in ganz Deutschland sowie viele weitere Informationen zum Thema Sucht.

## **Angebote in der Nähe**

Viele Städte und Gemeinden verfügen über Beratungszentren, die Unterstützung in unterschiedlichen Lebenslagen anbieten. Vor Ort können soziale Einrichtungen und Gemeindezentren Auskunft über lokale Hilfsangebote und Anlaufstellen geben. Aber auch viele hier aufgelistete Webseiten verweisen auf Angebote direkt vor Ort. Einige Bundesländer bieten besondere Angebote wie beispielsweise der Bayerische Krisendienst. Es lohnt sich also, auch nach regionalen Angeboten zu suchen.

## **Kinder- und Jugendnotdienst**

Der Kinder- und Jugendnotdienst ist eine Einrichtung der örtlichen Jugendhilfe. Sie sind zentrale Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche in akuten sozialen Krisen. Wenn akute Gefahr für Minderjährige oder ihre Bezugspersonen besteht, bietet der Kinder- und Jugendnotdienst Tag und Nacht ambulante Hilfen und auch die Möglichkeit einer stationären Aufnahme.

Leider gibt es kein allgemeines Suchportal für die Anlaufstellen der Gemeinden. Es empfiehlt sich, hierfür eine Suchmaschine zu gehen oder eine Hotline wie beispielsweise die „Nummer gegen Kummer“, die „Jugendnotmail“ oder den „Bayerischen Krisendienst“ als Vermittlungsstelle zu nutzen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, sich direkt an die Jugendämter zu wenden, die häufig die Funktion des Kinder- und Jugendnotdienst innehaben.

## **Jugendämter**

[Suche | Familienportal des Bundes - Startseite](#)

Die Jugendämter sind teil der Kommunalverwaltungen. Sie übernehmen unter anderem Aufgaben der Kinder- und Jugendhilfe. Betroffene Eltern und Kinder können sich selbst an die Jugendämter wenden. Gleichzeitig bieten Sie eine Anlaufstelle für Menschen, die Beobachtungen melden möchten oder sich unklar sind, ob externe Hilfe notwendig ist.

Wichtig: Jugendämter haben mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. Häufig stellen Medien nur extreme Fälle dar. Die Aufgabe von Jugendämtern ist, Fälle individuell zu beurteilen. Sie bieten konkrete Hilfe, beginnend bei der Beratung der Betroffenen und niederschweligen Angeboten der Erziehungshilfe. Erst in letzter Instanz können Gerichte entscheiden, Kinder von Ihren Eltern zu trennen. Am besten du machst dir dein eigenes Bild.

## **Kinderschutzzentren**

<https://www.kinderschutz-zentren.org/kinderschutz-zentren>

Kinderschutz-Zentren sind Beratungsstellen für von Gewalt betroffene Kinder, Jugendliche und Familien. Dazu gehören sexualisierte, körperliche, psychische Gewalt und emotionale Vernachlässigung, Partnerschaftsgewalt sowie alle sonstigen Formen der Kindeswohlgefährdung. Die Kinderschutzzentren bieten darüber hinaus viele weitere Angebote wie Krisenintervention, therapeutische Gruppenangebote oder Wohngruppen.

## **Krisendienste Bayern**

Tel.: 0800 / 655 3000

<https://www.krisendienste.bayern/>

Der Krisendienst in Bayern ist als Pilotprojekt gestartet, sich nun fest etabliert und dient nun deutschlandweit als Vorzeigeangebot. Der Krisendienst bietet Soforthilfe in seelischen Notlagen und ist täglich rund um die Uhr kostenfrei innerhalb Bayerns erreichbar, auch an Sonn- und Feiertagen. Es gibt rund um die Uhr Teams, die auch zu Betroffenen nach Hause kommen und weiter vermitteln können.

## **Digital Street Work Bayern**

<https://www.digital-streetwork-bayern.de/fach/>

Digital Streetwork ist ein Modellprojekt des Bayerischen Jugendrings, welches Konzepte aufsuchender Sozialarbeit ins Internet übertragen hat. Ziel von Digital Streetwork ist die Beratung und Begleitung von jungen Menschen 14-27 Jahre aus Bayern. Dabei unterstützen die Fachkräfte des Projektes bei Themen zur psychischen Gesundheit, Schule, Arbeit, Beziehungen und natürlich anderen klassischen Sozialarbeitsbereichen wie Sozialrechtlichen Fragen und beispielsweise der Suche nach einem Therapieplatz.

## **Fachärzte, Psychotherapeuten und Kliniken**

Hier findest du wichtige Links zur Suche nach einem Therapieplatz. Manchmal bieten niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten auch Hilfe in Krisen an.

Die Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychosomatik und -psychotherapie bieten neben tagesklinischer und stationärer Behandlung in ihren Institutsambulanzen kinder- und jugendpsychiatrische Diagnostik und Anbahnung ambulanter Therapien sowie Notfallbehandlung in akuten Krisen an.

## **Arztsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)**

<https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>

Suche nach Fachärzten, Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapeuten in einem nach Region mit vielen Filterfunktionen oder auch mit bestimmten Angeboten, wie besonderen Sprachkenntnissen oder einer Barrierefreiheit.

## **Suchdienst der Bundespsychotherapeutenkammer**

<https://www.bptk.de/patient-innen/#psychotherapeutensuche>

Suchportal und hilfreiche Informationen zur Psychotherapie und der Suche nach einem Therapieplatz.

## **Suchdienst des Psychotherapie-Informationsdienstes**

<https://www.psychotherapiesuche.de/>

Suchportal, sowie Fragen und Antworten zur Therapiesuche.

## **Suchdienst des bkj**

<https://www.bkj-ev.de/>

Eigenes Suchportal des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendpsychotherapeuten.

## **Kliniken für Kinder- und Jugendliche**

<https://www.dgkjp.de/>

Auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e.V. findet gibt es eine Kliniksuche. Diese bietet einen Überblick über das Versorgungsangebot der Kliniken im gesamten Bundesgebiet. Die Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychosomatik und -psychotherapie bieten neben tagesklinischer und stationärer Behandlung in ihren Institutsambulanzen kinder- und

jugendpsychiatrische Diagnostik und Anbahnung ambulanter Therapien sowie Notfallbehandlung in akuten Krisen an.

## Notruf

### Polizei-Notruf 110

Der Notruf muss angefordert werden, sobald eine unmittelbare Gefahr für eine oder mehrere Personen besteht. Es ist jedoch essenziell, den Polizei-Notruf nur in echten Notfällen zu nutzen.

## Weitere Angebote

### Freunde fürs Leben

<https://www.frnd.de/ueber-uns/wer-sind-wir/>

Freunde fürs Leben klären Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen mentale Gesundheit, Depression und Suizid auf. Hier findest du Informationen wie du dir selbst und anderen helfen kannst.

### FIDEO – Stark gegen Depression

<https://fideo.de/>

FIDEO ist ein gemeinnütziges Projekt von Diskussionsforum Depression e.V. über die Erkrankung Depression bei jungen Menschen aufzuklären. FIDEO unterstützt im Bereich der Selbsthilfe und bietet jungen Menschen die Möglichkeit sich digital mit anderen betroffenen jungen Leuten auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

### Ich bin alles

[www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Informationsportal zum Thema Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.

### Portal für junge Selbsthilfe

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

Deutschlandweit haben sich rund 3 Millionen Menschen in Selbsthilfe Gruppen zusammengeschlossen.

## **Pausentaste**

<https://www.pausentaste.de/>

Die Initiative "Pausentaste" richtet sich an Kinder und Jugendliche, die in ihrem Alltag Verantwortung für die Pflege und Unterstützung von Familienmitgliedern übernehmen. Das Beratungsangebot der "Pausentaste" bietet gezielte Unterstützung und Entlastung.

## **Gefühle fetzen**

[www.gefuehle-fetzen.de](http://www.gefuehle-fetzen.de)

Informationsportal von der Bundespsychotherapeutenkammer für Jugendliche, die herausfinden wollen, was mit ihnen und ihren Gefühlen los ist.

## **Mein Kompass**

[www.meinkompass.org/de](http://www.meinkompass.org/de)

Hier gibt es einen Online-Test und Informationen zu psychischen Erkrankungen. Projekt von Forscher\*innen der Universität Ulm aus der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie. Das Angebot richtet sich ebenfalls an Jugendliche.