

# Online Beratungsportale für Jugendliche nach Themenschwerpunkten

Quelle: <https://www.bildungsserver.de/Online-Beratung-fuer-Jugendliche-12678-de.html>

## Depressionen, Ängste, Gewalt

### Jugendnotmail

<https://www.jugendnotmail.de>

Auf jugendnotmail.de können Kinder und Jugendliche ihre Sorgen kostenlos unter Angabe eines »Nicknamens« einem professionellen Beratungsteam anvertrauen. Rund 150 ehrenamtliche Fachkräfte wie Psycholog\*innen und Sozialpädagog\*innen beraten zu Themen wie Depression, Selbstverletzung, Gewalt, Mobbing, Missbrauch und familiäre Probleme. Darüber hinaus haben Betroffene die Möglichkeit, sich in moderierten Foren und Themenchats untereinander auszutauschen.

### Nummer gegen Kummer e.V.

<https://www.nummergegenkummer.de>

Nummer gegen Kummer e.V. ist die Dachorganisation des größten telefonischen und kostenfreien Beratungsangebotes für Kinder, Jugendliche und Eltern. Angeboten werden ein Kinder- und Jugendtelefon sowie ein Elterntelefon. Für Kinder und Jugendliche besteht auch die Möglichkeit zur Online-Beratung per Email. Alle Beratungsangebote sind anonym und kostenlos.

### Die Online-Beratung der Caritas

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung>

Über die Online-Beratung der Caritas können Hilfesuchende einfach und sicher ihre Fragen zu verschiedenen Hilfethemen stellen. Wenn sie wollen, können sie auch anonym bleiben. Die Expertinnen und Experten der Caritas beantworten ihre Fragen in der Regel innerhalb von zwei Werktagen. Die Caritas berät beispielsweise zu den Themen Jugend, Übergang von Schule zu Beruf, Suizidprävention, psychische Beeinträchtigung, HIV und Aids und Sucht.

## Drogen, Sucht, Ess-Störung

### Drogenberatung Online

<https://jj-ev.de/beratung-online>

Drogenberatung Online bietet ein verknüpftes Angebot von Suchtprävention und Suchtberatung via Internet insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene. Die Beratung findet per Email oder per Chat statt.

## **Drugcom.de – Internetportal zur Suchtprävention**

<https://www.drugcom.de> 

drugcom.de ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Das Internetportal informiert über legale und illegale Drogen und bietet Interessierten und Ratsuchenden die Möglichkeit, sich auszutauschen oder auf unkomplizierte Weise professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen. Die Beratung kann per Email oder per Einzelchat stattfinden.

## **kidkit - Hilfe für Kinder und Jugendliche**

<http://www.kidkit.de> 

Bei dem Projekt Kidkit handelt es sich um ein Kooperationsprojekt zwischen KOALA e.V. (Kinder ohne den schädlichen Einfluss von Alkohol und anderen Drogen e.V.) und der Drogenhilfe Köln e.V.. "kidkit" ist ein Informations-, Beratungs- und Hilfsangebot für Kinder und Jugendliche im Internet, die in Familien mit Suchterkrankungen, Gewalt oder psychischen Erkrankungen aufwachsen.

## **Ninette - Dünn ist nicht dünn genug**

<https://ninette.berlin/mainsite> 

Ein interaktives Comic erzählt die Geschichte der 14-jährigen Janette: wie sie an Magersucht erkrankt, doch mit therapeutischer Hilfe und der Unterstützung ihrer Familie und Freunde wieder zurück ins Leben findet. In elf illustrierten Folgen kann man Janette auf ihrem Weg zu sich selbst begleiten. Zusatzinformationen, die in Zusammenarbeit mit Expert\*innen entwickelt wurden, ergänzen das Comic in Form von Artikeln, Podcasts und interaktiven Tests. Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich über ein Formular online anonym von Fachberatungseinrichtungen bei Essstörungen beraten zu lassen.

## **Extremismus**

### **Online Beratung gegen Rechtsextremismus**

<http://www.online-beratung-gegen-rechtsextremismus.de> 

Ziel dieser Internetseite ist es, Menschen, die mit Rechtsextremismus konfrontiert sind, individuell zu beraten sowie zu dem komplexen Themenbereich aufzuklären und zu informieren.

### **Beratungsstelle HAYAT-Deutschland**

<http://hayat-deutschland.de> 

Hayat (Türkisch und Arabisch für »Leben«) ist eine von der ZDK Gesellschaft Demokratische Kultur gGmbH gegründete, deutschlandweit arbeitende Beratungsstelle für Personen und Angehörige von Personen, die sich salafistisch radikalieren oder sich dem militanten Jihadismus anschließen und gegebenenfalls in Konfliktregionen ausreisen. HAYAT ist auch eine Anlaufstelle für Personen, die mit dem militanten Jihadismus brechen und gewalttätige Gruppen verlassen wollen. Die Beratung von

HAYAT-Deutschland erfolgt systemisch, situativ, problem- und lösungsorientiert. Das Angebot ist kostenlos und vertraulich und in den Sprachen Deutsch, Englisch und Arabisch verfügbar.

## **Familie, Freunde, Schule**

### **bke-Jugendberatung**

<https://jugend.bke-beratung.de> 

Hier bist du richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule. Hier bist du richtig bei Liebeskummer und Geheimnissen, die dir auf der Seele brennen. Die bke-Jugendberatung richtet sich an alle jungen Menschen zwischen 14 und 21 Jahren. Jugendliche finden hier Mailberatung oder Beratung im Einzelchat durch erfahrene Beraterinnen und Berater sowie Austausch mit anderen Jugendlichen im Gruppenchat oder im Forum.

## **Gefängnisstrafe von Angehörigen**

### **Juki-Online – Beratung für Jugendliche und Kinder rund ums Gefängnis**

<https://www.juki-online.de> 

Wenn Du einen Angehörigen oder Freund hast, der im Gefängnis ist, oder vielleicht bald eine Gefängnisstrafe bekommt, bist Du bei Juki-Online richtig. Bestimmt hast Du viele Fragen, die das Gefängnis betreffen oder suchst Informationen und Bücher zu dem Thema. Auf dieser Internetseite findest Du jede Menge Antworten. Sollte doch die eine oder andere Frage offen bleiben, dann kannst du über eine Onlineberatung Kontakt aufnehmen. Juki-Online.de ist eine Seite, die vor allem Kindern und Jugendlichen helfen möchte, die schwierige Situation zu bewältigen.

## **Internet, Cybermobbing**

### **jugend.support – Hilfe bei Stress im Netz**

<https://www.jugend.support> 

jugend.support ist ein Rat- und Hilfeangebot für Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche. Es soll dich unterstützen, wenn du Probleme oder Stress im Netz hast. Hier findest du: Informationen zu verschiedenen Themenbereichen (Mobbing, sexuelle Belästigung, Fake News, Hacker, Mediensucht...); Tipps, wie du dir selbst helfen kannst und wie du dich schützen kannst; Beratungsstellen, die dir vertraulich und kostenlos helfen können (telefonisch oder online); Informationen, wie du Inhalte, die nicht okay sind, melden kannst und wo du dich beschweren kannst, wenn jemand Regeln verletzt.

## JUUUPORT – Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche

<https://www.juuuport.de> 

juuuport ist eine Selbstschutz-Plattform von Jugendlichen für Jugendliche im Web. Auf juuuport helfen sich Jugendliche gegenseitig, wenn sie Probleme im und mit dem Web haben. Ob Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenklau, Cybergrooming, Sexting, Gaming, Online-Sucht oder Technik, zu all diesen Themen können auf juuuport Fragen gestellt werden. Für Jugendliche, die Hilfe und Rat suchen, sind die juuuport-Scouts da. Die Scouts sind 14 bis 21 Jahre alt und arbeiten auf juuuport ehrenamtlich. Sie wurden von Experten aus den Bereichen Recht, Internet und Psychologie ausgebildet. Sowohl als Moderatoren als auch als Berater arbeiten sie auf juuuport selbstständig. Ihre Beratung ist kostenlos.

## jmd4you – Beratungsportal der Jugendmigrationsdienste

<https://www.jmd4you.de> 

Die Plattform jmd4you ist ein Angebot der Jugendmigrationsdienste. Die JMD-Beraterinnen und JMD-Berater stehen jungen Menschen mit Migrationshintergrund für Online-Fragen zur Verfügung, die sich lieber erst anonym informieren möchten oder bei denen z.B. Vorbehalte bestehen, einen Jugendmigrationsdienst direkt zu besuchen.

## Pflege, Krankheit, Behinderung in der Familie

### Pausentaste. Beratung für pflegende Kinder und Jugendliche

<http://www.pausentaste.de> 

»Pausentaste - Wer anderen hilft, braucht manchmal selber Hilfe.« ist ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familien kümmern. Zum Beispiel, weil der Bruder behindert ist oder die Mutter eine schwere Krankheit hat. In Deutschland leben Tausende junge Menschen, die ihre Mutter, ihren Opa oder ihren Bruder pflegen. Die Webseite bietet Hilfe an: über telefonische oder Email-Beratung, per Live-Chat und mit Infos zu Beratungsstellen vor Ort. Außerdem erzählen andere Jugendliche von ihren Erfahrungen als Pflegende, aber auch von allem anderen, was sie beschäftigt: Überforderung, Angst, Trauer, Stress, Einsamkeit oder Probleme in der Schule.

## Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft

### Online-Beratung »Sexundso«

<https://sexundso.de/online-beratung> 

»Sexundso« ist ein Online-Beratungsangebot für Jugendliche von PRO FAMILIA. Es werden von einem Beratungsteam individuell Fragen zu den Themen Liebe, Sexualität, Beziehung und Verhütung beantwortet. Neben Links zur Sexuaufklärung bietet die Seite Infos zum »ersten Mal«, zum Verliebtsein, zu Homosexualität und zu Schwangerschaft.

## Hilfetelefon und Online-Beratung für Schwangere in Not

<https://www.geburt-vertraulich.de> 

Schwangere in Not erhalten auf dieser Webseite Informationen zum Hilfetelefon, zur Online-Beratung (per E-mail oder im Chat) sowie zu Beratungsstellen vor Ort. Alle Beratungsangebote sind anonym und kostenlos. Erfahrene Beraterinnen sind am Hilfetelefon unter der Rufnummer 0800/40 40 020 rund um die Uhr für Sie da – bei Bedarf in 18 Sprachen. Sie beraten und stärken Sie und stellen den Kontakt zu einer Schwangerschaftsberatungsstelle her – ohne Ihren Namen zu nennen. Mit einer Beraterin in Ihrer Nähe können Sie dann alles in Ruhe besprechen. Jederzeit und absolut vertraulich.

## Sexuelle Übergriffe, Gewalt

### #keinkindalleinlassen - Gemeinsam gegen Missbrauch - Soforthilfe in Zeiten von Corona

<http://www.kein-kind-alleine-lassen.de> 

Auf der Webseite finden Kinder und Jugendliche direkten Kontakt zu Beratungsstellen und Erwachsene bekommen Informationen, was sie bei sexueller und anderer familiärer Gewalt in der Corona-Krise tun können. Die Seite hat einen Bereich für Erwachsene, in dem Interessierte nicht nur Materialien zum Teilen und Verbreiten finden, sondern auch Informationen zum richtigen Verhalten bei einem Verdacht auf sexuelle und andere familiäre Gewalt im Umfeld. Außerdem gibt es ein Verzeichnis wichtiger Anlaufstellen, die auch während der Corona-Krise erreichbar sind. Der Bereich für Kinder und Jugendliche bietet Direktkontakt per Chat, Mail oder Telefon zu Hilfeangeboten. Kinder finden hier auch Tipps, was sie tun können, wenn sie von Gewalt bedroht sind. Ergänzt wird das Angebot mit den Kontaktdaten wichtiger Kinder- und Jugendberatungsstellen. Für den Notfall, dass ein Täter oder eine Täterin in das Zimmer kommt, während ein Kind auf der Seite Hilfe sucht, gibt es einen Exit-Knopf, der [www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de) sofort verschwinden lässt.

### save-me-online.de

<https://nina-info.de/save-me-online.html> 

Miese Anmache, Mobbing in der Schule, Cybermobbing, Probleme mit Sexting, sexueller Missbrauch, Zusendung von Pornos oder andere sexuelle Übergriffe... Viele Jugendliche erleben das in ihrem privaten Umfeld oder im Netz. Bei [save-me-online.de](https://nina-info.de/save-me-online.html) kannst du dich über diese Formen von Gewalt informieren und online beraten lassen. Dort bekommst Du professionelle und kostenlose Unterstützung, bei der du auch anonym bleiben kannst.

## Onlineberatung für Mädchen und junge Frauen

<https://www.fem-onlineberatung.de> 

Die anonyme Onlineberatung ist da für Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 25 Jahren jeder Herkunft, jeder Religion und jeder sexuellen Orientierung mit und ohne Behinderungen, die aktuell oder in der Vergangenheit körperliche, seelische und/ oder sexualisierte Gewalt erlebt haben oder sich davon bedroht fühlen. Außerdem werden auch Freund\_innen und Angehörige von betroffenen Mädchen und jungen Frauen, denen sich Mädchen in ihrer Not anvertraut haben, beraten. Neben der Einzelberatung per Chat oder nach Registrierung in einem geschützten Bereich gibt es auch die Möglichkeit zum Austausch in einem offenen Forum. Die Onlineberatung von fem-onlineberatung.de ist ein Angebot des FeM Mädchenhaus Frankfurt.

## **Trauer**

### **YoungWings – Onlineberatung für trauernde Kinder und Jugendliche**

<https://www.youngwings.de> 

Anonyme, kostenlose Trauerberatung für Jugendliche zwischen 12 und 21 Jahren, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben. Es stehen betreute Chats und das Forum sowie Einzelberatungen mit geschulten Pädagogen zur Verfügung.

## **Wohnungslosigkeit**

### **Sofahopper.de - Professionelle Online-Hilfe für entkoppelte junge Menschen in Deutschland**

<https://sofahopper.de> 

Unter sofahopper.de finden Jugendliche und junge Erwachsene bis 27, die auf der Straße leben oder keine feste Bleibe haben, Hilfe im Live-Chat oder per Telefonberatung. Die Streetworker von Off Road Kids beraten Dich, wenn Du familiäre oder schulische Sorgen hast, Hilfe beim Umgang mit Behörden brauchst, wohnungslos bist oder Gefahr läufst, Deine Bleibe zu verlieren. Sie helfen Dir auch, wenn Du Schulden klären musst, gesundheitliche Probleme hast, juristische Hilfe wünschst, kurzfristig einen Personalausweis brauchst oder eine Postadresse für Briefe vom Amt benötigst. Das Angebot ist für Minderjährige und junge Volljährige bis zum 27. Geburtstag gedacht. Auch die "Gastgeber" von Sofa-Hoppern werden beraten.