

# Übersicht von Hilfsangeboten für psychische Gesundheit

## A Anlaufstellen und Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Die meisten jungen Menschen informieren sich wahrscheinlich zuerst im Internet. Hier gibt es viele Informationen, die für junge Menschen interessant und hilfreich sein können:

### a Themenoffene Angebote

- ❖ **Nummer gegen Kummer:**
  - **116 111** (Mo–Sa: 14–20 Uhr. Anonym, kostenlos, bundesweit.)
  - **Online-Beratung per Mail oder Chat:** <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/>
  - **International** (in vielen Sprachen): <https://www.childhelplineinternational.org/116111/>
- ❖ **Telefonseelsorge:**
  - **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** (Anonym, kostenfrei, bundesweit, 24 h.)
  - **Online-Seelsorge per Mail oder Chat:** <https://online.telefonseelsorge.de/>
  - **App „KrisenKompass“ – Notfallkoffer für Krisensituationen:** <https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/> (bei Google Play und im App Store)
- ❖ **Online-Seelsorge der jugend-kultur-kirche sankt peter:**
  - <https://sanktpeter.com/online-seelsorge/> (Anonym, vertraulich, kostenlos.)
- ❖ **Muslimisches SeelsorgeTelefon:** <https://www.mutes.de/>
  - **030 443 509 821** (Anonym, vertraulich.)
- ❖ **Vertrauenstelefon „Jüdische Hotline“:** <https://jgd.de/telefonseelsorge/>
  - **0211 946 85 20** oder **0211 946 85 21** (Mo–Fr: 10–18 Uhr. So: 13–16 Uhr. Anonym, vertraulich.)
- ❖ **Telefon Doweria – Russischsprachige Telefonseelsorge:** <https://www.diakonie-portal.de/telefon-doweria>
  - **030 440308 454**
  - **Chat Doweria:** <http://doweria-chat.evka.de/index.php> (Di & Do: 20–22 Uhr)
- ❖ **#gemeinsamstatteinsam** – Themenoffene Mailberatung in Zusammenarbeit mit JugendNotmail: <https://www.jugendnotmail.de/>
- ❖ **Caritas – Online-Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene:**
  - <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start> (Individuell, vertraulich, kostenlos.)
- ❖ **Sorgenmail – Onlineberatung durch Ehrenamtliche für Hilfe- und Ratsuchende in allen Lebenslagen**, für alle Altersgruppen:
  - <https://www.sorgenmail.de/> (Anonym, kostenfrei, bundesweit.)
- ❖ **Krisenchat (bis 25 Jahre)** – Professionelle Ersthilfe in Krisen per WhatsApp oder SMS:
  - <https://krisenchat.de/de> (Anonym, kostenlos, 24/7.)
- ❖ **bke-Jugendberatung (14–21 Jahre)** – Einzelberatung, Gruppenchat oder Online-Forum:

- <https://jugend.bke-beratung.de/>
- ❖ **Sorgen-Tagebuch – Online-Tagebuch schreiben und Antworten erhalten**, für alle Altersgruppen:
  - <https://www.sorgen-tagebuch.de/> (Anonym, kostenlos, sicher.)
- ❖ **Die Hoffnungswiese – Psychosoziale Onlineberatung durch Ehrenamtliche für Menschen in Lebenskrisen oder bei Problemen:**
  - <https://gfsa-ev.de/hoffnungswiese/> (Anonym, kostenfrei und individuell.)

## b Ausbildung, Beruf und Zukunft

- ❖ **Jmd4you – Professionelle Beratung der Jugendmigrationsdienste (JMD) für die schulische, berufliche und soziale Integration in Deutschland:**
  - **Online-Beratung** <https://beratung.jugendmigrationsdienste.de/website> (Anonym, geschützt.)
  - **Vor-Ort-Beratung:** <https://www.jugendmigrationsdienste.de/meinen-jmd-vor-ort-finden/>
- ❖ **Go On Start Up! Dein Chat zwischen Schule und Beruf** – Unterstützung bei der Zukunftsplanung:
  - <https://go-on-start-up.de/> (Kostenlos, direkt, anonym.)

## c Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen

- ❖ **Freunde fürs Leben – Aufklärung über seelische Gesundheit, Depression und Suizid:** <https://www.frnd.de/>
- ❖ **„GeFühle fetzen“ der Bundespsychotherapeutenkammer – Infos und Erfahrungsberichte zu verschiedenen Themen bzw. Emotionen:** <https://www.gefuehle-fetzen.net/wer-wir-sind/>
- ❖ **Netz psychische Gesundheit – Infos, Entscheidungshilfen, Selbsttests, Hilfe finden:** <https://www.psychenet.de/de/>
- ❖ **SOUL LALA Von der Seele reden – Austausch und Projekte zu seelischer Gesundheit und Inklusion:** <https://soullala.de/>
- ❖ **Locating Your Soul – Mental-Health-Blog zu Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen:** <https://locating-your-soul.de/>
- ❖

## d Selbsthilfe, Beratung und Therapie

- ❖ **Between The Lines – Führt junge Menschen zu Hilfsangeboten in ihrer Umgebung:** <https://www.between-the-lines.info/>
  - **Online:** <https://app.between-the-lines.info/>
  - **Per App „Between The Lines“** (bei Google Play und im App Store)
- ❖ **NAKOS-Portal für junge Selbsthilfe:** <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>
- ❖ **„SeeleFon“ des Bundesverbandes psychisch Kranker – Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen:**
  - **0228 7100 24 24** (Mo–Do: 10–12 Uhr & 14–20 Uhr. Fr: 10–12 Uhr & 14–18 Uhr.)
- ❖ **Selbsthilfegruppe bundesweit finden:** [https://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-  
psychiatrie/suche-selbsthilfegruppen-deutschland-text.html](https://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie/suche-selbsthilfegruppen-deutschland-text.html)

- ❖ **Online-Atlas „Hilfen der Gemeindepsychiatrie“:** <https://dvgp.mapcms.de/>
- ❖ **Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) – Wege zur Psychotherapie:** <https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>
- ❖ **Erziehungs- und Familienberatungsstellen finden:** <https://bke.de/?SID=002-645-F72-913>
- ❖ **Beratungsstellen finden – Für verschiedene Zielgruppen bzw. Beratungsschwerpunkte:** <https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe>
- ❖ **HelloBetter – Kostenfreie psychologische Soforthilfe auf Rezept:** <https://hellobetter.de/>
- ❖ **MindDoc – Online-Psychotherapie & Selbsthilfe:** <https://www.minddoc.de/>
- ❖ **App „MindDoc“ – Stimmungstagebuch, Kurse, Übungen, Statistiken:** <https://www.minddoc.de/app>

## e Suizid, Depression und Angst

- ❖ **Helpmail [U25] – Online-Beratung bei Suizidgedanken und in Krisen:**
  - <https://www.u25-deutschland.de/>
- ❖ **neuhland – Beratung für junge Menschen in Krisensituationen, auf Deutsch, Englisch und Arabisch, per Telefon, E-Mail oder Chat:** <https://beratungsstelle.neuhland.net/startseite.html>
  - **030 873 01 11** (Mo–Fr: 9–18 Uhr. Schnell, kostenfrei, anonym.)
- ❖ **Youth-Life-Line – Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche in akuten Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung:**
  - <https://www.youth-life-line.de/> (Anonym, datengeschützt, persönlich.)
- ❖ **nethelp4u – Online-Beratung für suizidale Jugendliche und junge Erwachsene:**
  - <https://www.nethelp4u.de/> (Anonym.)
- ❖ **Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention – Infos & Hilfsangebote zur Suizidprävention:** <https://www.suizidprophylaxe.de/>
- ❖ **Krisen Kompass – Die App zur Suizidprävention:** <https://krisen-kompass.app/>
- ❖ **FIDEO – Online-Forum zu Depression für junge Menschen:**
  - <https://fideo.de/>
- ❖ **Deutsche Depressionshilfe – Infos, Hilfe, Selbsttest:** <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>
  - **0800 33 44 533** (Info-Telefon. Mo, Di, Do: 13–17 Uhr. Mi, Fr: 08:30–12:30 Uhr.)
- ❖ **ich bin alles – Informationsportal zum Thema Depression und psychische Gesundheit mit Infos, Videos, Podcasts:** <https://www.ich-bin-alles.de/>
- ❖ **Selfapy – Kostenfreie Online-Kurse bei Depression, Angst & Panik:** <https://www.selfapy.com/>
- ❖ **Deutsche Angst-Hilfe e.V. – Angstselbsthilfegruppen, Infomaterial, Onlineberatung:** <https://www.angstselbsthilfe.de/>

## f Mobbing, Diskriminierung und Gewalt

- ❖ **WEISSER RING – Hilfe für Kriminalitätsoffer:** <https://weisser-ring.de/hilfe>
  - **116 006** (Mo–So: 7–22 Uhr. Bundesweit, kostenfrei, anonym.)
  - **Standort finden:** <https://weisser-ring.de/weisser-ring/standorte>
  - **Online-Beratung:** <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung> (Anonym, kostenfrei.)
- ❖ **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (in 17 Sprachen & in DGS):** <https://www.hilfetelefon.de/>
  - **08000 116 016** (24/7, kostenlos, anonym, vertraulich.)

- **Sofort-Chat:** <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/sofort-chat.html>  
(Täglich: 12–20 Uhr)
- **Online-Beratung:** [https://www.hilfetelefon.de/no\\_cache/das-hilfetelefon/beratung/online-beratung.html](https://www.hilfetelefon.de/no_cache/das-hilfetelefon/beratung/online-beratung.html)
- ❖ **Frauenhäuser finden** (bundesweit):
  - <https://www.frauenhauskoordinierung.de/hilfe-bei-gewalt/frauenhaussuche/>
- ❖ **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch:** <https://nina-info.de/>
  - **0800 22 55 530** (Mo, Mi, Fr: 9–14 Uhr. Di, Do: 15–20 Uhr. Bundesweit, kostenfrei, anonym.)
  - **Online-Beratung:** <https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/>
- ❖ **Kinder- und Jugendschutz-Zentren finden** (bundesweit):
  - <https://www.kinderschutz-zentren.org/index.php?a=v&t=k&i=40043>
- ❖ **Hilfetelefon Gewalt an Männern:** <https://www.maennerhilfetelefon.de/>
  - **0800 1239900** (Mo–Do: 8–13 Uhr & 15–20 Uhr. Fr: 8–15 Uhr.)
  - **Online-Beratung per Sofort-Chat oder Mail:**  
<https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/>
- ❖ **Antidiskriminierungsstelle des Bundes:** <https://www.antidiskriminierungsstelle.de/>
  - **Juristische Beratung bei Diskriminierung: 0800 546 546 5** (Mo–Do: 9–15 Uhr)
- ❖ **„Recht Relaxed“ vom Bundesministerium der Justiz (BMJ) – Infos zu Recht und Grenzen des Rechts für Jugendliche**, zu den Themen Zuhause, Körper & Sex, Mobbing & Erpressung, Handy & Shopping: <https://www.recht-relaxed.de/>
- ❖ **JUUUUPPORT e.V. – Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co. Online-Beratung von jungen Leuten für junge Leute:** <https://www.juuuport.de/beratung>
- ❖ **Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App:** <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/klicksafe-apps/> (bei Google Play und im App Store)
- ❖ **Klicksafe – Infos zum Thema Cybermobbing:**  
<https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/>
- ❖ **Jugend.support – Infos und Tipps bei Stress im Netz:** <https://www.jugend.support/>

## g Sucht, Drogen und Alkohol

- ❖ **Sucht & Drogen Hotline:**
  - **01806 31 30 31** (Anonym, bundesweit, 24 h. Festnetz: 20 Cent pro Anruf, Mobilfunk: max. 60 Cent pro Anruf.)
- ❖ **Nottelefon Sucht für Betroffene & Angehörige:**
  - **0180 365 24 07** (24 h, bundesweit, 9 Cent pro Minute)
- ❖ **Notrufnummer „Hilfe, meine Eltern trinken!“:**
  - **0800 280 280 1** (Mo–Sa: von 17.00–23.00 Uhr. An Wochenenden & Feiertagen: rund um die Uhr.)
- ❖ **Infotelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Suchtvorbeugung:**
  - **0221 892031** (Mo–Do: 10–22 Uhr. Fr–So: 10–18 Uhr.)
- ❖ **Online-Beratung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):** <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/>
- ❖ **Drugcom – Beratung, Infos, Selbsttests:** <https://www.drugcom.de/>
  - **Mail-Beratung; Chat-Beratung** (Mo–Fr: 15–17 Uhr)
- ❖ **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – Suchtberatungsstelle finden:**  
<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>
- ❖ **Infos und Tipps rund um gesundheitsbewussten Alkoholkonsum:** <https://www.kenn-dein-limit.de/>

- ❖ **Sucht-Selbsthilfe – auch für Angehörige** (bundesweit, anonym, kostenlos): <https://www.soberguides.de/>
- ❖ **#vollfrei-App – Infos und anonyme Beratung zu Sucht:** <https://bluprevent.de/>
- ❖ **Hilfe für Suchtkranke und ihre Angehörigen** (auf DE, AR, EN, ES, FA, FR, IT, PL, RU, TR): <https://guttempler.de/>

## h Psychisch kranke Angehörige und Young Carer

- ❖ **NACOA – Infos, Beratung & Hilfe für Kinder aus Suchtfamilien:** <https://nacoa.de/>
- ❖ **Portal für Young Carer – Tipps & Beratung für junge Menschen, die sich um ihre Familien kümmern:** <https://www.pausentaste.de/>
- ❖ **Beratung und Unterstützung für junge Menschen mit kranken oder behinderten Familienmitgliedern – Online, per Telefon, per WhatsApp:** <https://www.echt-unersetzlich.de/>
- ❖ **Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern:** [www.bag-kipe.de](http://www.bag-kipe.de)
- ❖ **Wegweiser zu Hilfen für Familien mit psychisch oder suchterkrankten Eltern:** <https://hilfen-fuer-familien.info/wegweiser/>
- ❖ **Hilfe bei Sucht, (sexualisierter) Gewalt und/oder psychischen Erkrankungen in Familien:** <https://www.kidkit.de/beratung/>
- ❖ **„Netz und Boden“ Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern – Fortbildungen, Beratung & Materialien:** <https://www.netz-und-boden.de>

## i Körper und Sexualität

- ❖ **Liebesleben – Beratung zu Fragen rund um Sexualität, Coming-out, Identität etc.:**
  - **0221 892031** (Mo–Do: 10–22 Uhr. Fr–So: 10–18 Uhr.)
  - **Online-Beratung:** <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung/>
- ❖ **Sextra – Onlineberatung der pro familia**, der größten nichtstaatlichen Organisation für Sexual-, Schwangerschafts- und Partnerschaftsberatung in Deutschland : <https://profamilia.sextra.de/>
- ❖ **in&out – Lesbische schwule bi trans\* queere Jugendliche beraten Jugendliche und junge Erwachsene** (bis 27 Jahre), per E-Mail, Chat oder Telefon, auf Deutsch und Englisch:
  - <https://comingout.de/> (Anonym, kostenlos und vertraulich.)
- ❖ **Lambda Bund – Für alle, die jung sind und queer:** <https://lambda-online.de/>
- ❖ **Interventionen für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt:** <https://interventionen.dissens.de/>
- ❖ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Beratung, Infos, Hilfe zum Thema Essstörungen:** <https://www.bzga-essstoerungen.de/>
  - **0221 892031** (Mo–Do: 10–22 Uhr. Fr–So: 10–18 Uhr.)
  - **Beratungsangebote und -stellen finden:** <https://www.bzga-essstoerungen.de/hilfe-finden/suche-nach-beratungsangeboten/beratungsstelle/>
- ❖ **Bundesfachverband Essstörungen e.V. – Einrichtungen finden, Infos zu Essstörungen:** <https://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/>
- ❖ **ANAD e.V. – Beratung, Infos, Adressen, Selbsttests:** <https://www.anad.de/beratung/betroffene/>
  - **Beratungsangebote:** <https://www.anad-dialog.de/startseite.html>

## j Selbstverletzendes Verhalten

- ❖ **Rote Linien – Kontakt- und Informationsforum für Angehörige von sich selbst verletzenden Menschen:** <http://www.rotelinien.de/>
- ❖ **STAR – Online-Hilfe bei selbstverletzendem Verhalten:** <https://star-projekt.de/>

## k Psychose

- ❖ **Früherkennungszentrum für Psychosen – Infos und Selbsttest:** [www.psychose-frueherkennung.de](http://www.psychose-frueherkennung.de)

## l Tod und Trauer

- ❖ **Nicolaidis YoungWings Stiftung – Zielgruppengerechte Trauerberatung und langfristige Trauerbegleitung für junge Trauernde (bis 49 Jahre):** <https://www.nicolaidis-youngwings.de/angebote.html>
  - **Onlineberatung (Trauerforum, Chat und Einzelberatung) (bis 27 Jahre):** <https://www.youngwings.de/>
- ❖ **klartext! – Beratung für trauernde Jugendliche und junge Erwachsene, im Forum, per Chat, E-Mail, Telefon:** <https://www.klartext-trauer.de/startseite.html>
  - **0800 5892125** (Mo, Mi, Do: 17–20 Uhr. Anonym, kostenlos.)
- ❖ **da sein – Onlineberatung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Zeiten von Krankheit, Verlust, Trauer:** <https://www.da-sein.de/>

## B Mehr zum Thema „Psychische Gesundheit von jungen Menschen“

### a Programme, Infomaterial und Broschüren

**Programm „Mind Matters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln“:**

<<https://mindmatters-schule.de/home.html>>.

**Infomaterial der Bundesregierung zum Thema Drogen und Sucht:**

<<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen?query=Drogen%20und%20Sucht>>.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2020): **Kinder- und Jugendhilfe. Achtes Buch Sozialgesetzbuch. Eine Broschüre zu den Rechtsgrundlagen der Kinder- und Jugendhilfe für engagierte Menschen.** URL:

<<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/94106/40b8c4734ba05dad4639ca34908ca367/kinder-und-jugendhilfegesetz-sgb-viii-data.pdf>>.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.) (2017): **Kinder aus suchtbelasteten Familien.** URL:

<[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Drogen\\_und\\_Sucht/Broschueren/Broschuere\\_Kinder\\_aus\\_suchtbelasteten\\_Familien.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/Broschuere_Kinder_aus_suchtbelasteten_Familien.pdf)>.

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) / BKK Bundesverband (Hrsg.) (2009): **It's my turn. Informationen für Jugendliche, die psychisch kranke Eltern haben.** URL: <[http://www.kipsy.net/fileadmin/internet/media/pdf/bapk\\_jugendlichenbroschuere.pdf](http://www.kipsy.net/fileadmin/internet/media/pdf/bapk_jugendlichenbroschuere.pdf)>.

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) / BKK Bundesverband (Hrsg.) (2009): **Nicht von schlechten Eltern. Informationen für psychisch kranke Eltern und ihre Partner zum Umgang mit ihren Kindern.** URL: <[http://www.kipsy.net/fileadmin/internet/media/pdf/bapk\\_erwachsenenbroschuere.pdf](http://www.kipsy.net/fileadmin/internet/media/pdf/bapk_erwachsenenbroschuere.pdf)>.

## b Literatur

Christiane Bauer / Thomas Hegemann (2008): **Ich schaffs! – Cool ans Ziel. Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen.** Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Joachim Bauer (2020): **Fühlen, was die fühlt. Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur.** München: Blessing.

Filip Caby / Andrea Caby (2011): **Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter.** Dortmund: Borgmann Media.

Claudia Croos-Müller (2012): **Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.** München: Kösel.

Ben Furman (2019): **Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.** Dortmund: verlag modernes lernen.

Monika Gruhl (2014): **Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich.** Freiburg im Breisgau: Kreuz.

Christa Hubrig / Peter Herrmann (2007): **Lösungen in der Schule. Systemisches Denken in Unterricht, Beratung und Schulentwicklung.** Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Albert Lenz / Eva Brockmann (2013): **Kinder psychisch kranker Eltern stärken. Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer.** Göttingen: Hogrefe.

Albert Lenz / Silke Wiegand-Grefe (2016): **Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern. Informationen für Eltern, Lehrer und Erzieher.** Göttingen: Hogrefe.

Rüdiger Maas (2021): **Generation lebensunfähig. Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden.** München: Yes.

Britta Möhring / Thomas Schlüter (2019): **„Kann ich Sie mal kurz sprechen?“. Impulse für gute Gespräche in der Schule.** Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Günter Niklewski / Rose Riecke-Niklewski (2016): **Depressionen überwinden. Niemals aufgeben!** Berlin: Stiftung Warentest.

Margret Rasfeld / Peter Spiegel (2013): **EduAction. Wir machen Schule.** Hamburg: Murmann.

Ina Richert (2011): **Psychische Störungen bei Mitarbeitern.** Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Nicolas Rüschi (2021): **Das Stigma psychischer Erkrankung. Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung.** München: Elsevier, Urban & Fischer.

