

Hilfe bei Lebenskrisen und psychischen Problemen

Kontakte und Adressen für Schüler*innen

Für alle (Not)Fälle

Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen

www.youth-life-line.de

Hilfe bei Lebenskrisen durch Online-Beratung

Oder im Büro in Reutlingen: Karlstraße 28, 72764 Reutlingen, 07121 - 192 98

- Hier finden Jugendliche und junge Menschen bis 21 Jahre in Hilfe in Lebenskrisen (Liebeskummer, Probleme in der Schule, Scheidung der Eltern, Depressionen u.a.)

Beratung4kids

www.beratung4kids.de

Auf der Internet-Seite von Beratung4kids kannst Du Dich mit Jugendlichen bis 21 Jahren austauschen. Du kannst Dich öffentlich oder privat beraten lassen und mit Gleichgesinnten nach Lösungen suchen.

Caritas

Psychologische Familien- und Lebensberatung

-Wir sind da für Kinder, Jugendliche, Eltern, Paare und Einzelpersonen

-in Fragen der Erziehung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Unser Team besteht aus sozialpädagogischen und psychologischen Fachkräften mit therapeutischen Zusatzqualifikationen.

Caritas

[U 25]

[U25] wurde 2001 vom Arbeitskreis Leben Freiburg (AKL) entwickelt und wird seit 2012 gemeinsam mit dem Deutschen Caritasverband (DCV) angeboten.

Mailberatung für jungen Menschen in Suizidgefahr

- Bei der Mailberatung [U25] wirst du von gleichaltrigen Ehrenamtlichen beraten, den sogenannten Peerberater/innen („Peers“).
- Die Beratung und Begleitung ist kostenlos – wir freuen uns aber über Spenden.
- Die Mailkontakte zwischen dir und deiner/deinem Peer werden von den Hauptamtlichen im Hintergrund begleitet.
- Die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht – aber selbstverständlich tauschen wir uns untereinander in der Supervision aus.
- Wir bemühen uns, spätestens nach zwei Werktagen auf deine erste Anfrage zu antworten.
- Deine IP-Adresse wird nicht von uns erfasst – der Kontakt mit uns ist streng vertraulich!
- Wenn du deinen Account einmal löschen solltest, sind alle deine Mails gelöscht.

Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern (BKE)

www.bke-jugendberatung.de



Auf bke-jugendberatung.de können sich Jugendliche mit ihren Sorgen und Nöten einloggen.

Jugendberatung per Chat, Mail und Sprechstunde, anonym und kostenlos.

Im **Themenchat** werden Themen und die dazu gehörigen Probleme in der Gruppe offen angesprochen, du kannst direkt auf die Aussagen anderer reagieren. Unsere Beraterinnen und Berater leiten den Chat und achten auf die Regeln.

Außerdem gibt es noch ein Forum. Hier im öffentlichen Forum kannst du rund um die Uhr mitdiskutieren. Unsere Beraterinnen und Berater begleiten die vielfältigen Themen und achten auf einen respektvollen Umgang.

Jugendnotmail

www.junoma.de

- Jugendnotmail für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre
- anonym und kostenlos

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

Fon: 116 111

- Montag – Samstag 14 – 20 Uhr
- Kinder- und Jugendtelefon kostenfrei und anonym
- ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich vorwiegend um Probleme in der Schule oder mit euren Eltern, aber auch um seelische Probleme, Liebe oder Sexualität. Beim Elterntelefon können sich Eltern in Erziehungsfragen an die ehrenamtlichen Mitarbeiter wenden.

Telefon Doweria

Fon: 440 308 454

- russische Telefonseelsorge
- anonym
- 24 Stunden erreichbar

Telefon-Seelsorge

der evangelischen und katholischen Kirche

www.telefonseelsorge.de

Fon: 0800 – 111 – 0 – 111 und 0800 – 111 – 0 222

- täglich rund um die Uhr
- kostenlos

Muslimisches Seelsorgetelefon

Fon: 443 509 821

- anonym
- von 8:00 bis 24:00 Uhr zu erreichen

Depressionen

Notfallnummern bei Depressionen und anderen psychischen Notfall-Situationen bundesweit

TelefonSeelsorge in Deutschland

+49 (0)800 111 0 111 (gebührenfrei)

+49 (0)800 111 0 222 (gebührenfrei)

Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe

Fon: 0800 – 3344533

Hier kannst Du Dich als Betroffener oder Angehöriger über mögliche Anlaufstellen im Versorgungssystem informieren. Dies ist aber kein Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten. Wende Dich im Notfall bitte an Deinen Arzt, die nächste psychiatrische Klinik oder den Notruf.

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do: 13.00-17.00 Uhr

Mi, Fr: 08.30-12.30 Uhr

Fideo-Forum

www.fideo.de/fuer-mich/forum-fideo

Im moderierten Selbsthilfe-Forum auf der FIDEO-Homepage (FIGHTING DEPRESSION ONLINE) kannst Du Dich mit anderen Jugendlichen und Betroffenen zum Thema Depression austauschen.

Fideo hat auf seiner Seite viele weitere Infos zum Thema Depression zusammengestellt.

kidkit

www.kidkit.de

Bei Sucht, Gewalt und/oder psychischen Erkrankungen in der Familie, bietet kidkit Hilfe im Chat und per Mail. Die ehrenamtlichen Helfer der Beratungsstelle bieten für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 18 Jahren Unterstützung an. Die Beratung ist anonym und kostenfrei.

Essstörungen

BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

www.bzga-essstoerungen.de

www.bzga-essstoerungen.de/hilfe-finden/suche-nach-beratungsangeboten

Hier findest du Adressen von Beratungsstellen für Essstörungen in Deutschland. Die Datenbank wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesfachverband Essstörungen e.V. überarbeitet und wird ständig aktualisiert.

Aufgenommen sind professionelle und spezialisierte Beratungsstellen, die sich an anerkannten Leitlinien orientieren.

Gewalt und sexueller Missbrauch

BIG Hotline

Kindernotdienst: 030 - 61 00 61

Jugendnotdienst: 030 – 61 00 62

Mädchennotdienste: 030 – 61 00 63

Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder

Bei der BIG Hotline kannst Du Dich an einen Berater wenden jeden Tag von 9:00 bis 24:00 Uhr.

Hilfeportal Sexueller Missbrauch

www.hilfeportal-missbrauch.de

Fon: 0800 – 22 – 555 – 30

- Mo. und Mi: 9 – 14 Uhr | Di. und Fr.: 16-21 Uhr | So.: 15-20 Uhr

Weißer Ring

www.weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung

Fon: 116 006

- erreichbar täglich von 7 – 22 Uhr

- Telefonnummer gilt europaweit

- 24h-erreichbare Mitarbeiter kümmern sich um Menschen, die Opfer von Gewalt und Verbrechen geworden sind

Wildwasser

www.wildwasser.de

Datenbank mit Kontaktstellen

Wildwasser

Fon: 030 – 786 28 222

Notfalltelefon bei Gewalt gegen Frauen (Mädchenberatungsstelle)

Liebeskummer

Loveline

www.loveline.de

Transgender, intergeschlechtliche Menschen und Rollenbilder - hier findest du alle Infos zum Thema Geschlecht.

Schwangerschaft

Familienplanung

www.schwanger-unter-20.de

www.schwanger-unter-20.de/beratung-und-hilfen

Falls du schwanger bist oder es vermutest, findest du hier Informationen, die dir helfen können. Egal, ob du gewollt oder ungewollt schwanger bist, es gibt immer eine Lösung. Auch als werdender Vater findest du hier Antworten auf deine Fragen.

Pro Familia

www.profamilia.sextra.de/themen

- Onlineberatung

Selbstverletzendes Verhalten

Rote Linien

www.rotelinien.de

RoteLinien ist eine Internet-Initiative, die speziell für Angehörige und Zugehörige von sich selbst verletzenden Menschen ins Leben gerufen wurde.

Sexuelle Orientierung

Loveline

www.loveline.de

Transgender, intergeschlechtliche Menschen und Rollenbilder - hier findest du alle Infos zum Thema Geschlecht.

Suizid

Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen

Fon: 07121 - 192 98

Hilfe bei Selbsttötungsgefahr und Lebenskrisen
Karlstraße 28, 72764 Reutlingen

AKL Tübingen-Reutlingen e.V.

Fon: 07071 - 922 10

Österbergstr. 4, 72074 Tübingen

Caritas

[U 25]

Mailberatung für jungen Menschen in Suizidgefahr

- Bei der Mailberatung [U25] wirst du von gleichaltrigen Ehrenamtlichen beraten, den sogenannten Peerberater/innen („Peers“).

- Diese werden von professionellen, hauptamtlichen Mitarbeiter/innen ausgebildet und regelmäßig fachlich begleitet.
- Die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht – aber selbstverständlich tauschen wir uns untereinander in der Supervision aus.
- Wir bemühen uns, spätestens nach zwei Werktagen auf deine erste Anfrage zu antworten.
- Die Beratung und Begleitung ist kostenlos – wir freuen uns aber über Spenden.

Freunde fürs Leben

www.frnd.de

Du bist auf der Suche nach einem Hilfsangebot? Dann wähle hierzu die gewünschte Hilfe oder den Ort, in dem Du ein Hilfsangebot suchst. Du erhältst dann eine Angebotsbeschreibung sowie die Adresse und weitere Kontaktdaten des Hilfsangebotes in dem ausgewählten Bundesland.

Freunde fürs Leben e.V. bieten keine Beratung bei Problemen oder Lebenskrisen an. Wer per Telefon oder Email Kontakt, Hilfe oder Beratung sucht, klickt bitte auf unsere Seite „Hilfe“.

Klinik Tübingen

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Osianderstraße 24

72076 Tübingen

+49 (0)7071 2982311

Verbund/Verein Neuhland

www.neuhland.net

www.neuhland.beranet.info

Fon: 030 - 873 01 11

- Montag - Freitag von 9:00 - 18:00 Uhr

- Schnelle, kostenfreie und anonyme Hilfe für junge Menschen in Krisensituationen

Du kannst uns auch gerne eine E-Mail schreiben oder einen Chat-Termin vereinbaren.