

# Selbstgefährdung: Beratungsangebote

Stand: März 2015

## Allgemeine Beratungsangebote

### juuport.de

juuport ist eine Selbstschutz-Plattform von Jugendlichen für Jugendliche im Web. Hier helfen sich Jugendliche gegenseitig, wenn sie Probleme im und mit dem Web haben.

### nummergegenkummer.de

Das kostenlose Kinder- und Jugendtelefon ist Montag bis Samstag von 14–20 Uhr unter 0800 111 0 333 zu erreichen, samstags beraten Jugendliche. Beratung per E-Mail ist ebenfalls möglich.

### telefonseelsorge.de

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

### youth-life-line.de

Hier werden Jugendliche von Jugendlichen per Chat und E-Mail beraten. Die Peer-Berater/-innen werden von hauptamtlichen Fachleuten unterstützt und ausgebildet.

### bke-beratung.de

Online-Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. für Jugendliche, die Probleme mit Eltern, Freunden, der Schule oder mit sich selbst haben.

### junoma.de

Kostenlose anonyme Online-Beratung für Jugendliche in Krisensituationen wie Depressionen, Essstörungen oder Angst. Beratung ist auch auf Türkisch möglich.

## Beratungseinrichtungen bei Suizid oder selbstverletzendem Verhalten

### u25-deutschland.de

[U25] ist speziell für suizidgefährdete junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren da. Ein Team von Fachleuten – verstärkt durch ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen zwischen 17 und 23 Jahren – ist ansprechbar in persönlichen Notlagen, oder bei Sorgen um einen nahestehenden Menschen.

### fideo.de

FIDEO ist ein Online-Informationsangebot mit integriertem Diskussionsforum für junge Menschen ab 14 Jahren zum Thema Depression.

### neuhland.net

Bieten terminbasierte Online-Beratung im Chat an.

### psychotherapiesuche.de

Der Psychotherapie-Informationsdienst vermittelt Adressen und Telefonnummern registrierter Psychotherapeuten in ganz Deutschland

## Hilfs- und Beratungseinrichtungen bei Essstörungen

### www.bzga-essstoerungen.de

Informationen und Hilfe, Beratungsstellensuche vor Ort

### hungrig-online.de

Hier können sich Betroffene und Angehörige anonym über Essstörungen austauschen und nach Hilfe suchen; z.B. in moderierten Mailinglisten, einem Chat und einem Diskussionsforum.

### essfrust.de

Online-Beratung bei Essstörungen; ein Kooperationsprojekt vom Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen und mager-sucht.de – Selbsthilfe bei Essstörungen e.V.

### ess-stoerungen.net

betreutes Diskussionsforum und E-Mail-Beratung

### cinderella-rat-bei-essstoerungen.de

Beratungsstelle mit Onlineberatung

### ab-server.de

Online-Beratung und Informationen zu Essstörungen

### anad.de

Test "Bin ich essgestört?", Beratungsstelle, persönliche Chatberatung

### proyouth.eu

Jugendliche mit Essstörungen finden dem Internet-Portal frühe und unkomplizierte Hilfe. Sie können sich über Essstörungen und ihre Folgen informieren, im Selbsttest herausfinden, ob sie gefährdet sind und anonym Kontakt zu Experten aufnehmen. Über ein Online-Forum und einen Chat im Einzel- oder Gruppensetting können sich die Teilnehmer untereinander austauschen und anonym Fragen an eine Psychologin stellen.