

Beratungs- und Hilfestellen (I/II)

WAS beschäftigt / belastet dich?

WO kannst du dir Hilfe holen?

WIE und WANN kannst du die Stelle erreichen...

Du bist ein **junger Mensch** und hast **Kummer oder Sorgen** die dich bedrücken und über die du sprechen möchtest

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche

- **Per Telefon: 116 111** kostenlos immer Montags bis Samstags 14 - 20 Uhr, zusätzlich Samstags von 14 - 20 Uhr mit Jugendlichen als Berater*innen
- **Via E-Mail/Chat: www.nummergegenkummer.de**

Jugend Notmail

- **Per E-Mail/Chat: jugendnotmail.de** Austausch, Rat und Unterstützung per E-Mail, im Gruppenchat, in offenen Foren für Kinder und Jugendliche von 10 bis 19 Jahren - vertraulich und kostenlos

Du bist ein **junger Mensch** und hast **Kummer oder Sorgen** die dich bedrücken und möchtest mehr über Selbsthilfe erfahren und lernen oder suchst eine Möglichkeit dich auszudrücken

Verein für Selbsthilfe Sekiz e.V.

- **Per E-Mail: hilfe@sekiz.de**

Sorgen Tagebuch

- **Online: www.sorgen-tagebuch.de** online Tagebuch schreiben und bei Wunsch von Berater*innen Antworten erhalten

Du bist ein **Mensch (unabhängig deines Alters)** und hast **Kummer oder Sorgen** die dich bedrücken und über die du sprechen möchtest

Telefonseelsorge

- **Per Telefon: 0800 111 0 1111; 0800 111 0 222 oder 116 123** kostenlos rund um die Uhr
- **Via E-Mail/Chat: www.online.telefonseelsorge.de**
- **Über die App: "Krisenkompass"**

Du oder einer Person in deinem Umfeld ist **sexuell Belästigt** worden und brauchst/braucht Hilfe und oder Informationen

Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen (N.I.N.A. e.V.)

- **Per Telefon (Hilfetelefon sexueller Missbrauch): 0800 22 55 530 kostenlos** montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr; dienstags und donnerstags 15 bis 20 Uhr
- **Via E-Mail: beratung@hilfetelefon-missbrauch.de**
- **Weitere Informationen: www.save-me-online.de** Informationen und Beratung zu Themen wie sexuellen Übergriffen im Internet, Cybermobbing etc.; www.hilfeportal-missbrauch.de Informationen zu und Hilfe beim Umgang mit sexuellem Missbrauch

Du hast Probleme oder Streit mit/in deiner **Familie** oder lebst in einer **familiären Situation, die dich belastet oder in der du Gewalt erfährst**

Online-Jugend- und Elternberatung und Beratung bei familiärer Gewalt:

- **Website und Kontakt(e): www.bke.de** Jugend und Elternberatung; www.kein-kind-alleine-lassen.de Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche, die sexuelle und andere familiäre Gewalt erfahren

Du hast Gedanken und Ideen dich **selbst zu verletzen** oder hast das Gefühl, dass dein **Leben nicht mehr lebenswert** ist oder denkst daran **dir das Leben zu nehmen**

Deutscher Caritas Verband e.V.

- **Via E-Mail: www.u25-deutschland.de** Beratung für junge Menschen in Suizidgefahr durch Gleichaltrige und Informationen
- **Online: www.youth-life-line.de** Onlineberatung durch Gleichaltrige in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung für junge Menschen bis 21 Jahren
- **Online: www.rotelinien.de** Informationen und Austausch zu sowie Hilfe beim Umgang mit Selbstverletzendem Verhalten

Du leidest an **depressiven Verstimmungen**, bist **antriebslos** und es fällt dir schwer etwas positives zu sehen und dich zu Aktivitäten zu motivieren

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

- **Per Telefon: 0800 3344533** kostenlos immer montags, dienstags und donnerstags 13 bis 17 Uhr; mittwochs und freitags 08:30 bis 12:30 Uhr; bietet auch bietet Informationen in Bezug auf Krankheit und Behandlung sowie Hinweise zu Anlaufstellen im bestehenden Versorgungssystem
- **Online Informationen und Chat: www.fideo.de** mit integriertem Diskussionsforum für Jugendliche ab 14 Jahren

Du hast einen **Migrationshintergrund** und suchst Hilfe Beratung und Austauschmöglichkeiten

Jugendmigrationsdienste (JMD).

- **Onlineberatung: www.jmd4you.de** Beratung und Hilfe bei der schulischen, beruflichen und sozialen Integration in Deutschland.

Beratungs- und Hilfestellen (II/II)

WAS beschäftigt / belastet dich?

WO kannst du dir Hilfe holen?

WIE und WANN kannst du die Stelle erreichen...

Du **lebst auf der Straße, bist von zuhause weg gelaufen oder rausgeschmissen worden** und brauchst Hilfe und Unterstützung

Sofahopper der Off Road Kids

- **Im Livechat:** www.sofahopper.de wochentags von 10:00 bis 20:00 Uhr, rund um die Uhr per Mail/ Kontaktformular Hilfe, Beratung und Begleitung bei Besuchen auf Ämtern etc. für junge Menschen bis 27 Jahren, politisch neutral und ohne Zugehörigkeit zu einer Kirche oder sonstigen Institution

Du **leidest an einer Essstörung** oder hast ein schwieriges Verhältnis zu essen und möchtest dich beraten lassen

**ANAD e.V. Versorgungszentrum
Essstörungen**

- **Online:** www.anad.de Informationen zu und Hilfe beim Umgang mit Essstörungen

Du suchst nach einem **Hilfeangebot speziell für Frauen** denen Gewalt widerfahren ist

Hilfe-Telefon "Gewalt gegen Frauen"

- **Via Telefon: 08000 116 016** Unterstützung von wir Betroffenen aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung aber auch Freund*innen, Angehörigen, Bekannten kostenlos rund um die Uhr
- **Sofortchat oder Terminchat:** <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/sofort-chat.html> auch anonym

Du bist **schwanger** und in Not geraten, benötigst Hilfe oder Informationen

Hilfe-Telefon "Schwangere in Not"

- **Per Telefon: 0800 40 40 020** anonym, kostenlos und rund um die Uhr, bietet auch Hilfe und Unterstützung für eine vertrauliche Geburt

Du suchst **direkte, persönliche und unmittelbare Hilfe zu seelischer Gesundheit und allgemeinen Sorgen** in Potsdam

KJP-Krisen-Telefon

- **Per Telefon: 0331 24141941** Montag bis Freitag 10 - 14 Uhr, Unterstützung und Beratung auch anonym
- **Via E-Mail:** Kj-pia@klinikumevg.de, Anmeldung für die persönliche Sprechstunde im Ernst von Bergmann Klinikum

Du bist **Student*in in Potsdam** und fühlst dich überfordert oder suchst jemanden mit dem du deine Sorgen unkompliziert und anonym teilen kannst

**Nightline Potsdam: Studentisches
Zuhörtelefon**

- **Per Telefon und messenger: 0331 977 1834** innerhalb des Vorlesungszeitraums Sonntag bis Donnerstag von 21 bis 24 Uhr

Du bist auf der Suche nach einem **Frauenhaus** oder Frauenwohnungen in **Potsdam**

**Autonomes Frauenzentrum Potsdam
e.V.**

- **Per Telefon: 0331 964516** Frauenhaus Potsdam, **0176 5307598** Frauenwohnung Potsdam, **0331 97 46 95** Telefonberatung und Terminvereinbarung
- **Online/via Email:** www.frauenzentrum-potsdam.de auch Rechtsberatung

Du bist **lesbisch, schwul, bi, pansexuell, asexuell, inter*, trans* oder nicht-binäre** und suchst nach Hilfe und Beistand für **Coming-out** und sonstige Probleme und Konfliktsituationen

In & Out

- **Per E-Mail/Chat:** www.comingout.de Beratung durch lesbische, schwule, bi, pansexuelle, asexuelle, inter*, trans* und nicht-binäre Personen Jugendliche und Organisation von Plattformen zum Austausch (z.B. Corona Gruppenchat)

Du hast in dieser Liste **noch nicht das richtige Beratungsangebot gefunden** und suchst weitere Quellen

**Lokale wie auch überregionale
Beratungsangebote,
Selbsthilfegruppen und Links finden**

- Beratungsangebote: www.dajeb.de
- Junge Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen oder Selbsthilfevereinigungen finden: www.schon-mal-an-selbsthilfe-gedacht.de
- Linksammlung zu zahlreichen Themen: www.u25-deutschland.de/weitere-hilfsangebote/

