



# Beratungsstellen und Hilfsangebote

## ANAD e. V. – Versorgungszentrum Essstörungen

Der Verein ➔ **ANAD e. V.** bietet Menschen mit Essstörungen Hilfe. Hier findet man z. B. Beratungsstellen, ambulante Gesprächsgruppen und Vermittlung an therapeutische Einrichtungen.

## Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. – Fachverband für Erziehungs- und Familienberatung

Der Fachverband bietet ein Online-Beratungsangebot für ➔ **Jugendliche** und für ➔ **Eltern**. Das Angebot ermöglicht z. B. den Austausch mit Gleichaltrigen in Foren oder Gruppen-Chats oder eine professionelle Beratung durch Fachkräfte.

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Infotelefon zu Essstörungen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet ein ➔ **Infotelefon** an und informiert hier Betroffene, Angehörige und Interessierte zu den unterschiedlichen Formen von Essstörungen wie Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Esssucht an.

## Cinderella – Aktionskreis für Ess- und Magersucht e. V.

Der Verein ➔ **Cinderella e. V.** bietet Information zum Thema Essstörungen und Beratung für Betroffene, Angehörige und pädagogische Fachkräfte.

## Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters (DZSKJ)

Unter ➔ **www.computersuchthilfe.info** gibt das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters Tipps und informiert über Therapie- und Beratungsmöglichkeiten u. a. bei Computerspielsucht.

## Elternnetzwerk Magersucht

Das ➔ **Elternnetzwerk Magersucht** ist eine Organisation für Eltern, deren Kinder an Magersucht erkrankt sind. Das Netzwerk wird ehrenamtlich von Eltern für Eltern unterhalten und bietet Unterstützung, Informationen und Ressourcen, Online-Eltern-Selbsthilfegruppen und Kontakte zu Therapeuten.

## Erziehungsberatungsstellen in Bayern

Rund 180 ➔ **Erziehungsberatungsstellen** stehen Kindern, Jugendlichen und Eltern in Bayern zur qualifizierten Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme zur Verfügung.

## Fachverband Medienabhängigkeit

Der ➔ **Fachverband Medienabhängigkeit e. V.** bietet Informationen für Betroffene und Angehörige. Es gibt eine Übersicht bundesweiter Beratungs- und Anlaufstellen, die auf das Thema Medienabhängigkeit spezialisiert sind.

## Irrsinnig Menschlich e.V.

Der ➔ **Irrsinnig Menschlich e. V.** setzt sich für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein und bietet verschiedene Präventionsangebote für Schule, Ausbildung, Studium, Freiwilligendienst und Sportvereine.

## JugendNotmail

Die Online-Beratung ➔ **JugendNotmail** bietet Kindern und Jugendlichen Hilfe und Beratung in allen Lebenslagen zu verschiedensten Themen wie Liebe und Sexualität, Selbstverletzung oder Essstörung, z. B. per Email oder Chat.

## Juuuport

➔ **Juuuport** ist eine bundesweite Online-Beratungsstelle von Jugendlichen für Jugendliche. Sie finden dort Hilfe zu verschiedenen Themen und Problemen im Internet. Ehrenamtlich aktive Jugendliche und junge Erwachsene helfen Gleichaltrigen bei Online-Problemen wie Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenmissbrauch, exzessiver Mediennutzung oder Fake News.

## Krisenchat

Der ➔ **Krisenchat** bietet jungen Menschen in Not Unterstützung. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet, kostenlos und vertraulich. Pädagogische und medizinische Fachleute antworten den Kindern und Jugendlichen auf ihre Sorgen und bieten Hilfe bei Problemen.

## Krisendienste Bayern

Die ➔ **Krisendienste Bayern** sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot in Bayern. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung.

## Liebesleben

Auf ➔ **Liebesleben**, einer Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), gibt es eine Online- und Telefonberatung, worüber Kinder und Jugendliche Informationen und praktische Ratschläge zu Fragen rund um die Themen sexuelle Gesundheit, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität erhalten können.

## Medien kindersicher

Das Online-Portal ➔ **Medien kindersicher** informiert Eltern über technische Schutzlösungen für unterschiedliche Geräte bzw. Betriebssysteme, Dienste und Apps und bietet Schritt-für-Schritt-Anleitungen für konkrete Sicherheitseinstellungen. Medienkindersicher.de ist ein Angebot mehrerer Landesmedienanstalten (Bayern, Bremen, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz) sowie von klicksafe.

## Nummer gegen Kummer

Das Angebot ➔ **Nummer gegen Kummer** bietet anonyme Beratung und Hilfe bei den unterschiedlichsten Problemen – telefonisch und online. Neben Kindern und Jugendlichen können sich auch Eltern dorthin wenden.