

SOS Du befindest dich in einer Krisensituation und brauchst sofort Unterstützung?

Polizei bzw. Notdienst (Notruf bei Selbst- oder Fremdgefährdung) -
Notrufnummer 110 bzw. 112

Krisennotfalldienst (Vor Ort Beratung in Stuttgart und Krisentelefon) - [EVA Stuttgart \(eva-stuttgart.de\)](https://eva-stuttgart.de)

Krisenchat (Chatberatung für alle Menschen in Krisensituationen) - [krisenchat | 24/7 Krisenberatung.per Chat](https://krisenchat.247krisenberatung.perchat.de)

Telefonseelsorge (Telefon-, Chat und Mailberatung für alle Menschen und alle Themen) - [TelefonSeelsorge® Deutschland | Sorgen kann man teilen.](https://www.telefonseelsorge.de)
[0800/1110111 · 0800/1110222 · 116123. Ihr Anruf ist kostenfrei.](https://www.telefonseelsorge.de)

Nummer gegen Kummer (Telefonberatung für Kinder und Jugendliche bei allen Fragen & Sorgen) - [Kostenfreie Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche \(nummergegenkummer.de\)](https://www.nummergegenkummer.de)

**Du suchst Beratung oder Unterstützung zu einem bestimmten Thema?
Hier findest du eine Liste von Anlaufstellen sortiert nach Thema in
alphabetischer Reihenfolge.**

 Diskriminierung:

Büro für diskriminierungskritische Arbeit Stuttgart (Telefon-, E-Mail und Chatberatung für von Diskriminierung betroffener Menschen) - [Beratung | BfDA Stuttgart](https://www.bfda-stuttgart.de)

Adis e.V. (Online-, Email- Chat oder Videoberatung für Menschen, die direkt oder indirekt von Diskriminierung betroffen sind) - [Virtuelle Beratungsstelle: Assisto Web \(adis-online.com\)](https://www.adis-online.com)

 Erziehung und Elternschaft:

bke-Elternberatung (Online- und Chatberatung, Foren und Gruppensprechstunden rund um Erziehung und Elternschaft) - [Startseite - Elternberatung der bke - Forum, Beratung \(Einzelberatung und Sprechstunde\), Chat \(Einzelchat, Gruppenchat und Themenchat\) \(bke-beratung.de\)](https://www.bke-beratung.de)



Essstörungen:

tima e.V. (Online-Beratung & Sprechstunde) -
[Onlineberatung | tima e.V. \(tima-ev.de\)](https://tima-ev.de)

Abas Stuttgart e.V. (offene Sprechstunde) - "[Offene \(Jugend-\)Sprechstunde Essstörungen](https://abas-stuttgart.de)" - A.B.A.S. - Anlaufstelle bei Essstörungen Stuttgart (abas-stuttgart.de)

Mädchengesundheitsladen (Online-Beratung, Mailberatung, Beratung) -
[Beratungsstelle für Mädchen* und junge Frauen* - Mädchen*gesundheitsladen \(maedchengesundheitsladen.de\)](https://maedchengesundheitsladen.de)

Essstörungen Portal der BZgA (Informationen und Beratungsangebote) -
[Suche nach Beratungsstellen - Bzga Esstörungen: Bzga Esstörungen \(bzga-essstoerungen.de\)](https://bzga-essstoerungen.de)

Familie, Eltern, Gewalt und Streit:

NetHelp4U (E-Mail-Beratung von Peers für Jugendliche bei Ängsten, Streit und Krisen) - [nethelp4u – JUGENDLICHE BERATEN JUGENDLICHE](https://nethelp4u.de)

bke-Jugendberatung (Chat-, Mailberatung und Onlinesprechstunde bei Familienproblemen und Alltagssorgen) - [Startseite - Jugendberatung der BKE - Forum, Beratung \(Einzelberatung und Sprechstunde\), Chat \(Einzelchat, Gruppenchat und Themenchat\) \(bke-beratung.de\)](https://bke-beratung.de)

NACOA Deutschland (E-Mail- und Chat-Beratung für Kinder suchtbelasteter Eltern (Ü22)) - [NACOA Deutschland \(assisto.online\)](https://assisto.online)

KidKit (E-Mail- oder Chatberatung für Kinder aus belasteten Familien (psychische Krankheiten, Sucht, Gewalt (U21)) - [KidKit \(assisto.online\)](https://assisto.online)

Sibel (Online-Beratung zu familiärer Gewalt, Verschleppung und Zwangsverheiratung) - [Onlineberatung SIBEL – Papatya](https://sibel-papatya.de)

Yasemin (Online- und Telefonberatung für junge Migrantinnen in Konfliktsituationen) - [Beratungsstelle YASEMIN \(@yasemin_beratungsstelle\)](https://yasemin-beratungsstelle.de)
• [Instagram-Fotos und -Videos](https://www.instagram.com/yasemin_beratungsstelle)



Flucht & Migration:

Jugendmigrationsdienst (Mail- und Chatberatung für junge Menschen für das Leben in Deutschland) - [jmd4you-Beratungsportal \(jugendmigrationsdienste.de\)](https://jmd4you-Beratungsportal.jugendmigrationsdienste.de)

Mira Mit Recht bei der Arbeit (Telefonberatung für geflüchtete Menschen zum Thema Arbeit) - [Beratung – mira | Mit RECHT bei der ARBEIT! \(mira-beratung.de\)](https://Beratung-mira.MitRECHT.beiderARBEIT!.mira-beratung.de)

Gesundheit:

Gesundheitsamt Stuttgart (Beratung und kostenfreie, anonyme Test von sexuell übertragbaren Krankheiten, insbesondere HIV) - [Aids- und STI-Beratung - Landesgesundheitsamt Stuttgart \(gesundheitsamt-bw.de\)](https://Aids-undSTI-Beratung-LandesgesundheitsamtStuttgart.gesundheitsamt-bw.de)

Weisse Liste (Tool zur Krankenhaus- und Pflegeheimsuche mit Befunddolmetscher) - [Weisse Liste \(weisse-liste.de\)](https://WeisseListe.weisse-liste.de)

Hate Speech & Digitale Gewalt:

Hate Aid (Telefon & Chatberatung, auch rechtliche Beratung) - [Gemeinnützige Organisation für Menschenrechte im Netz – HateAid](https://GemeinnuetzigeOrganisation.fuerMenschenrechte.imNetz-HateAid)

Meldestelle Respect (Unterstützung bei Strafverfolgung) - [Hetze melden! Gegen Hetze im Netz. \(meldestelle-respect.de\)](https://Hetze.melden.GegenHetze.imNetz.(meldestelle-respect.de))

Juuuport (Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche, Schwerpunkt Mobbing) - www.juuuport.de: Cybbermobbing-Hilfe | Wir beraten Dich online! | JUUUUPORT

Mental Health und Depressionen:

B2together (Online-Beratung für Menschen zw. 16-25 Jahren zu allgemeinen Lebensthemen (Einsamkeit, psychische Probleme, Leistungsdruck, Familie etc.) - [B2 Onlineberatung \(b2-onlineberatung.de\)](https://B2Onlineberatung.b2-onlineberatung.de)

SeeleFon (Beratung für Angehörige eines psychisch erkrankten Menschen) - [Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker: Seelefon \(bapk.de\)](https://Bundesverband.derAngehorigenpsychischKranker:Seelefon.bapk.de)

Psychologische Beratungsstelle der ev. Kirche (Beratung für Menschen in schwierigen Lebenslagen) - [Psychologische Beratungsstelle Stuttgart \(beratungsstelle-stuttgart.de\)](https://PsychologischeBeratungsstelleStuttgart.beratungsstelle-stuttgart.de)



Mental Health und Depressionen:

Psychologische und soziale Beratungsstelle der Caritas (Beratung für Menschen in schwierigen Lebenslagen, auch E-Mail-Beratung via beratung@caritas.de) - [Hilfe & Beratung \(caritas-stuttgart.de\)](https://caritas-stuttgart.de).

Stiftung deutsche Depressionshilfe (Infotelefon, Chatberatung & Forenaustausch für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige) - [Für Betroffene und Angehörige - Stiftung Deutsche Depressionshilfe \(deutsche-depressionshilfe.de\)](https://deutsche-depressionshilfe.de).

Diskussionsforum Depression (Forum zum Austausch zwischen Betroffenen und gegenseitiger Unterstützung) - [Online diskutieren. Gemeinsam die Depression bewältigen \(diskussionsforum-depression.de\)](https://diskussionsforum-depression.de).

Sammlung der Gemeindepsychiatrischen Zentren des Klinikums Stuttgart (Beratung und Grundversorgung) - [KBC_GPZ_Flyer_V1.pdf \(klinikum-stuttgart.de\)](https://klinikum-stuttgart.de/KBC_GPZ_Flyer_V1.pdf) oder falls dein Stadtteil nicht dabei ist, hier: [liste-gpz-stand-2022-feb.pdf \(stuttgart.de\)](https://stuttgart.de/liste-gpz-stand-2022-feb.pdf).

Partnerschaft & Sexualität:

Antihelden (Online-Beratung, Beratung für Jungen*/Männer*) - [Virtuelle Beratungsstelle: Assisto Web](https://virtuelle-beratungsstelle-assisto-web.de)

ProFamilia (Onlineberatung, Sprechstunde zu Sexualität und Partnerschaft) - [sextra | Onlineberatung der pro familia](https://sextra.l-onlineberatung.der.pro.familia.de)

Frauen helfen Frauen e.V. (Online- und Chatberatung für Frauen* bei Partnerschaftsgewalt und Kontaktverboten) - [FIS, Fraueninterventionsstelle, Beratung nach Polizeieinsatz Stuttgart, Näherungsverbot > Frauen helfen Frauen e. V. \(fihf-stuttgart.de\)](https://fihf-stuttgart.de).

Sozialberatung Stuttgart e.V. (Telefon- und E-Mailberatung zum Gewaltschutz für Männer*, auch Schutzunterkünfte) - [Sozialberatung Stuttgart e.V. - Gewaltschutz für Männer \(sozialberatung-stuttgart.de\)](https://sozialberatung-stuttgart.de).



Schwangerschaft & Schwangerschaftskonflikte:

Städtische Beratungsstelle zu Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt (E-Mailberatung für Erstkontakte und Hilfetelefon) - [Schwangerschaft und Geburt | Landeshauptstadt Stuttgart](#)

Hilfetelefon Schwangere in Not (Telefon-, Chat- und E-Mailberatung für Schwangere und Schwangerschaftskonflikte) - [Hilfetelefon - Schwangere in Not: Startseite](#)

Sexuelle Gewalt:

Kobra e.V. (Online-Beratung & Chat) - [KOBRA e.V. - Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen \(kobra-ev.de\)](#)

Jungen im Blick (Telefonberatung, Videoberatung, Beratung für Jungen*/Männer*) - [Beratungsstelle für Jungen* und junge Männer* - Jungen* im Blick \(jungen-im-blick.de\)](#)

Wildwasser e.V. (Telefon-, E-Mail-, Videoberatung, Beratung vor Ort für Frauen*) - [Wildwasser Stuttgart e.V. \(wildwasser-stuttgart.de\)](#)

Thamar (Telefon- & Mailberatung mit Notrufoption für Kinder, Jugendliche und Frauen* bei sexuellem Missbrauch) - [Virtuelle Beratungsstelle: Assisto Web](#)

Hilfeportal Sexueller Missbrauch (Telefon-, Online-Beratung) - [Startseite - Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch \(hilfe-portal-missbrauch.de\)](#)

Sucht & Drogen:

Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. (Stoffgebundene und allgemeine Online-Beratung (Mail-, Chat, Video und Telefon) für Betroffene und Angehörige) - [JJ e.V. · Beratung \(jj-ev.de\)](#)

Mindzone.info (Online-, Email- und Chat-Beratung zu Substanzkonsum und Suchtrisiken, Freizeit- und Partydrogen) - [Beratung - sauber drauf! mindzone.info](#)

Release Stuttgart (Infos, Beratung und Unterstützung bei Sucht- und Drogenthemen) - [Release Stuttgart e.V. \(release-stuttgart.de\)](#)

drugcom (Onlineberatung zu Drogen und Sucht mit Austauschmöglichkeiten zw. Ratsuchenden) - [Beratung - drugcom](#)

Lagaya (Online- und Telefonberatung für Suchtmittelabhängige oder -gefährdete Mädchen* und Frauen*) - [Willkommen bei der Online-Beratung | Lagaya](#)



Suizid:

Arbeitskreis Leben (Telefonberatung für Menschen in Krisen, bei Suizidgedanken und Selbsttötungsabsichten) - [AKL Stuttgart - Arbeitskreis Leben e.V. \(AKL\) \(ak-leben.de\)](https://www.ak-leben.de)

Youth Life Line (Chat- und Onlineberatung von Peers für Jugendliche in Krisen und mit Suizidgedanken) - [Youth-Life-Line - Im Leben bleiben!](https://www.youth-life-line.de)

Vielfalt, sexuelle und geschlechtliche Identität, LSBTTIQ+:

Lambda (Online-Peer-Sprechstunde für Queers) - [Queer Welcome & Coming Out - Lambda Peersupport \(lambda-peersupport.de\)](https://www.lambda-peersupport.de)

Weisenburg Zentrum LSBTTIQ Stuttgart (auf Wunsch auch Mail- und Onlineberatung für Queers) - [Beratung - Weissenburg e.V. \(zentrum-weissenburg.de\)](https://www.zentrum-weissenburg.de)

Gentle Man (auf Wunsch Mail- oder Telefonberatung für Jungen*/Männer*, die Sex mit Jungen*/Männern* haben) - [Gentle-Man](https://www.gentle-man.de)

Beratung LSBTTIQ (Online-Beratung für Queers) - [Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg \(assisto.online\)](https://www.assisto.online)

Selbsthilfegruppen-Finder in Stuttgart

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart (Suche von Selbsthilfegruppen über Schlagwörter, auch Selbsthilfe-Telefon zur Beratung) - [Selbsthilfegruppen & Initiativen - KISS Stuttgart \(kiss-stuttgart.de\)](https://www.kiss-stuttgart.de)

 **Rechtsberatung** (bis 21 Jahre, Sprechstunde) - [Rechtsinfo NERO und NERO U21 - Jugendagentur Stuttgart](https://www.rechtsinfo-nero.de)

Nicht das richtige dabei? Oder unsicher, welche Anlaufstelle am besten zu dir passt?

Schreib' gern unserem Team von [@digitalstreetworkstuttgart](https://www.digitalstreetworkstuttgart.de). Wir unterstützen dich bei allen Themen, die dich beschäftigen und genauso, wie du es willst und es dir weiterhilft. Gemeinsam versuchen wir, die für dich passende Hilfe zu finden. Oder hören auch einfach nur so zu. 

Wenn du Ergänzungsvorschläge hast oder Links defekt sind, schreib uns gerne eine Mail an: zukunftswelten@stjg.de