

# HILFEN FÜR JUGENDLICHE UND IHRE FAMILIEN IN DEUTSCHLAND

Stand November 2024

## INHALT

Gesundheit und Sucht .....	2
Erziehung .....	4
Alkohol .....	5
Cannabis .....	6
Rauchen .....	7
Glücksspiel .....	8
Digitale Medien.....	9
Kindergerechte Suchmaschinen.....	11

## GESUNDHEIT UND SUCHT

### **www.dhs.de**

Homepage der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

- Aktuelle Informationen, Daten und Zahlen zu Suchtstoffen/-verhalten.
- Übersicht über alle Einrichtungen der Suchthilfe in Deutschland.
- Breites Angebot an kostenlosem Informationsmaterialien.

### **www.bzga.de**

Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

- Aktuelle Meldungen zu allen Gesundheitsthemen, nicht nur zum Thema Sucht.
- Große Datenbanken mit Studien, Daten und Fachpublikationen.
- Kostenlose Informationsmaterialien zu gesundheitsrelevanten Themen und Problemen, wie z.B. der Suchtprävention, Kinder- und Jugendgesundheit uvm. Pädagogische Fachkräfte (Lehrkräfte, Erzieherinnen/Erzieher etc.) können dort Materialien in größeren Mengen für den Einsatz im Unterricht, Jugendgruppen o.ä. beziehen.

### **Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung: 0221 / 89 20 31**

- Montag bis Donnerstag 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr und Freitag bis Sonntag 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- Preis entsprechend der Preisliste des jeweiligen Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.

### **www.drugcom.de**

Internetportal der BZgA zum Thema Suchtmittel für Jugendliche und junge Erwachsene.

- Möglichkeit zur Chat- und E-Mail-Beratung.
- Informationen zu verschiedenen Suchtmittel (Alkohol, Cannabis, Ecstasy, Kokain, Nikotin, Opiate, Halluzinogene, Amphetamine, Legal Highs) in Texten, Animationen, Videos, Erfahrungsberichten.
- Newsfeed mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in verständlicher Sprache.
- Selbsttests über das eigene Wissen oder das eigene Verhalten im Zusammenhang mit Drogen.

## **www.feelok.de**

Jugendseite in Trägerschaft des Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation.

- Infos zu den Themen Sucht und Gesundheit (Alkohol, Cannabis, Internet, Rauchen, Selbstvertrauen, Sex & Liebe, Stress) ansprechend aufbereitet.
- Informationsbereich mit didaktischen Materialien für Lehrkräfte und Multiplikatoren.
- Infos und Links zu weiterführenden Beratungsangeboten und Programmen in Baden-Württemberg.

*Hinweis: Die Angebote des Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation richten sich ausschließlich an Menschen aus Baden-Württemberg.*

## **www.blu-base.de**

Plattform für Jugendliche aber auch Erwachsene mit Beiträgen zu den Themen Social Media, Abhängigkeit, Alkohol, Amphetamine, Cannabis, (Cyber-)Mobbing, Essstörung, Familie, Fitness, Gaming, Sexualität, Porno und vielen mehr.

Zudem finden sich im Hilfebereich über 1300 regionale Beratungsstellen sowie digitale Angebote.

## ERZIEHUNG

### **[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)**

kostenfreies, professionelles Onlineberatungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). Die Beratung erfolgt über Foren und Chats und wird sowohl für Eltern als auch für Jugendliche angeboten.

### **[www.forum-p.it/de/service/elterntest](http://www.forum-p.it/de/service/elterntest)**

Ein Forum für Prävention, um Informationen, Projekte und Hilfe zu den Themenbereichen Gesundheitsförderung, Sucht, Gewalt, Familie, Jugend und Essstörungen zu finden.

## ALKOHOL

### **[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)**

Unabhängiges kostenfreies Informationsportal der BZgA für Erwachsene.

- Aktuelle Informationen und konkrete Tipps zu den Themen Alkohol und schädlichem Alkoholkonsum.
- Selbsttest, um den eigenen Umgang mit Alkohol zu überprüfen.

### **[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)**

Unabhängiges kostenfreies Informationsportal der BZgA für Jugendliche und junge Erwachsene.

Infos, Blog, FAQs, Tipps, Tests und Videos rund um das Thema (risikoarmer) Alkoholkonsum.

### **[www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)**

Internetseite speziell für Jugendliche, die sich mit ihrem Alkoholkonsum auseinandersetzen wollen. Außerdem gibt es hier ein Wissenstest für den Umgang mit Alkohol.

## CANNABIS

### **[www.cannabispraevention.de](http://www.cannabispraevention.de)**

Auf dieser Seite informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über das Thema Cannabis. Die Informationen sind aktuell, unabhängig und natürlich wissenschaftlich geprüft. Diese sind speziell für Jugendliche, Eltern sowie Fach- und Lehrkräfte dargeboten.

### **[www.infos-cannabis.de](http://www.infos-cannabis.de)**

Diese Seite ist ein zentrales Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Hier werden entsprechende Materialien und Informationen für die verschiedenen Zielgruppen bereitgestellt.

### **[www.quit-the-shit.de](http://www.quit-the-shit.de)**

Quit-the-shit ist ein online-basiertes Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Konsumentinnen und Konsumenten von Cannabis. Es ist anonym und bietet die Möglichkeit, den eigenen Konsum von Cannabis zu reduzieren oder ganz einzustellen. Quit-the-shit erstreckt sich über einen Zeitraum von 4 Wochen mit dem Führen eines Tagebuchs und bietet darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten, z.B. sich in Foren weitergehend zu informieren.

### **[www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz.html)**

Auf dieser Seite informiert das Bundesministerium für Gesundheit über das aktuelle Cannabisgesetz (CanG). Welche Ziele verfolgt das Cannabisgesetz? Wie wird der Kinder-, Jugend-sowie Gesundheitsschutz gewahrt? Was ist verboten und was ist in welchem Umfang erlaubt? Antworten auf diese und viele weitere Fragen werden in dem FAQs beantwortet.

## RAUCHEN

### **www.rauchfrei-info.de**

Internetportal Tipps und Informationen für den Ausstieg aus dem Tabakkonsum der BZgA.

- Informationen zum Thema Rauchausstieg.
- Möglichkeit zur Teilnahme am Ausstiegprogramm mit mehr oder weniger Begleitung durch Fachkräfte und die Community. Dabei geht es zum Beispiel um Ihre Motivation, Entzugserscheinungen, positive Alternativen und um Ihr Wohlbefinden.

### **BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung:**

professionelle Beratung und Unterstützung bei der Vorbereitung und Planung beim Rauchstopp.

- Telefon: 0800 8 31 31 31 (kostenfreie Servicenummer)
- Beratungszeiten  
Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

## GLÜCKSSPIEL

### **[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)**

Website zum Thema Glücksspielsucht der BZgA.

- Informationen zu allen Glücksspielangeboten und der aktuellen Rechtslage.
- Selbsttest: Spiele ich auffällig?
- Wissenstest zum Thema Glücksspiel.
- Tipps zum verantwortungsvollen Spielen und zum Umgang mit Suchtproblemen.
- Online-Beratung
- PLZ-Suche für Beratungsstellen (auch Schuldnerberatung, Selbsthilfe, Kliniken).

### **BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht: 0800 / 1 37 27 00**

- Montag bis Donnerstag 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr und Freitag bis Sonntag 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- Kostenlos und anonym

### **BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht in türkischer Sprache: 0800 / 326 47 62**

- Pazartesi saat 18:00 –20:00; Sali saat 20:00 –22:00; Persembe saat 20:00 -22:00
- Ücretsiz ve anonim

### **[www.fauler-spiel.de](http://www.fauler-spiel.de)**

Homepage des Präventionsprojektes Glücksspiel pad gGmbH in Berlin für Jugendliche, Erwachsene und Fachkräfte mit Informationen, Tipps, Quizze, Selbsttests, Materialien und Downloads.

### **[www.automatisch-verloren.de](http://www.automatisch-verloren.de)**

Homepage der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. mit vielen Informationen und Tipps, z.B. zu den Themen Sportwetten/Wettsucht und Onlineglücksspiel.

### **[www.verspiel-nicht-dein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-dein-leben.de)**

Homepage der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern mit vielen Informationen rund um das Thema Glücksspiel. Alle Informationen sind in 9 Sprachen verfügbar. Zudem gibt es das Angebot einer Beratung per WhatsApp.

## DIGITALE MEDIEN

### **[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)**

Informationen und Materialien in verschiedenen Sprachen für Kinder/Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte und Pädagoginnen/Pädagogen zur kompetenten und kritischen Nutzung des Internets.

### **[www.kindermedienland-bw.de](http://www.kindermedienland-bw.de)**

Informationen und Angebote für Kinder/Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte und Fachkräfte zu Mediennutzung und -bildung.

### **[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)**

Gesonderte Portale für Kinder, Eltern und Pädagoginnen/Pädagogen mit Informationen und Materialien rund um das Internet.

### **[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)**

Medienratgeber für Eltern mit Tipps und Informationen sowie Materialien, auch in Englisch, Französisch, Türkisch und Arabisch.

### **[www.kindergesundheit-info.de/themen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen)**

Informationen und Empfehlungen für Eltern und Fachkräfte zur Medienerziehung von Kleinkindern und Kindern.

### **[www.mediaculture-online.de](http://www.mediaculture-online.de)**

In jedem Bundesland gibt es ein Landesmedienzentrum – suchen Sie bei Interesse das Landesmedienzentrum Ihres Bundeslandes auf.

Das Landesmedienzentrum ist hauptsächlich Ansprechpartner für Pädagoginnen/Pädagogen und bietet neben technischer Unterstützung auch zahlreiche Unterrichtsmaterialien für Schulen.

### **[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)**

Informationen und Erklär-Videos zum kompetenten Umgang mit Medien für Jugendliche und Pädagoginnen/Pädagogen.

## Villa Schöpflin :

### **[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)**

Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche bei Problemen im Web z. B. Cybermobbing.

### **[www.bsi-fuer-buerger.de](http://www.bsi-fuer-buerger.de)**

Informationen zur IT-Sicherheit („digitalen Sicherheit“) vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI).

### **[www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)**

Pädagogischer Ratgeber zu Computer- und Konsolenspielen, der die Möglichkeit bietet, sich in Chat-, Diskussions- und Meinungsforen aktiv zu beteiligen.

### **[www.spielbar.de](http://www.spielbar.de)**

Informationen und pädagogische Beurteilung zu Computerspielen von der Bundeszentrale für politische Bildung.

**Villa Schöpflin :**

KINDERGERECHTE SUCHMASCHINE

**[www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)**

Kindersuchmaschine sowie Surftipps, Spiele und Kindernachrichten.