

Die JJ Online-Suchtberatung: FAQ

Welche Daten muss ich von mir angeben, wenn ich mich bei der JJ Online-Suchtberatung anmelde?

Es reicht, wenn Sie einen **Benutzernamen und ein Passwort** angeben. Beides müssen Sie sich merken, um später an die Antwort der Beratenden zu kommen.

Wenn sie freiwillig Ihre **E-Mail-Adresse** angeben, können sie bei Bedarf Ihr Passwort zurücksetzen. Außerdem werden Sie per E-Mail darüber informiert, wenn eine Antwort auf Ihre Frage eingegangen ist. Diese können sie nach dem Einloggen in die gesicherte Beratungsplattform lesen.

Was bietet die JJ Online-Suchtberatung?

Die JJ Online-Suchtberatung bietet ein breites Angebot an internetbasierter Beratung rund um das Thema Konsum und Abhängigkeit von Substanzen oder problematischen Verhaltensweisen für alle Menschen an.

Die JJ Online-Suchtberatung ist **kostenfrei** und unterliegt der **Schweigepflicht**.

Beratung kann per Mail, Live-Chat oder Video-/Audioanruf wahrgenommen werden, je nachdem wie Sie beraten werden möchten. Ein Video- oder Audioanruf kann erst vereinbart werden, nachdem zuvor ein Kontakt per Mail hergestellt wurde.

Bei uns haben Sie keine langen Wartezeiten, denn Erstanfragen werden innerhalb von 48 Stunden beantwortet. Entsteht aus Ihrer Anfrage ein mehrmaliger Beratungskontakt verlängert sich die Bearbeitungszeit der Mails bzw. der zeitliche Abstand zwischen dem Video-/Audioanruf. Ein größerer Abstand als 48 Stunden ist in diesem Fall wichtig, damit die besprochenen Beratungsinhalte auch im Alltag erprobt und umgesetzt werden können.

Einmalantwort oder mehrfacher Beratungskontakt: wir möchten ein passgenaues Angebot für jeden Ratsuchenden bieten, um bestmögliche Unterstützung zu gewährleisten! Auch eine Weiterleitung an eine regionale Suchtberatungsstelle oder an ein spezielles Hilfsangebot ist möglich.

Wenn es sich bei Ihrem Anliegen um einen Notfall (z.B. Überdosierung) handelt, dann rufen Sie bitte direkt den Rettungsdienst oder die Polizei an, da unsere JJ Online-Suchtberatung keine direkte Nothilfe leisten kann. Bei medizinischen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

Notfallnummern

Polizei: 110

Feuerwehr/Rettungsdienst: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Was heißt Suchtberatung und wer kann sich bei uns beraten lassen?

Die Suchtberatung richtet sich an alle Menschen jeden Alters, die Fragen oder Anliegen rund um das Thema Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Medikamente, illegale Drogen) oder verhaltensgebundene Süchte (exzessiver Mediengebrauch, Kaufen, Sex...) haben. Die Bezeichnungen Sucht und Abhängigkeit werden hierbei von uns gleichwertig genutzt.

Sie können sich als Konsument:in oder als Angehörige:r bei uns melden und selbstverständlich auch, wenn Sie einfach so eine Frage zu diesem Thema haben.

„Falsche“ Anliegen gibt es bei uns nicht. Wir freuen uns über ihre Anfrage! Sollten uns Anlaufstellen bekannt sein, die Ihnen bei Ihrem Anliegen noch weiterhelfen können, vermitteln wir Sie gerne weiter, damit Sie ein umfassendes Hilfsangebot erhalten.

Was bedeutet Schweigepflicht in der JJ Online Suchtberatung?

Alle Inhalte der JJ Online-Suchtberatung unterliegen der Schweigepflicht, so dass Ihre Anfragen streng vertraulich behandelt werden. Sie können sich mit Ihren Anliegen also vertrauensvoll an uns wenden. Dies gilt auch im Hinblick auf illegale Substanzen. Lediglich schwere Straftaten sowie Selbst- und Fremdgefährdendes Verhalten (z.B. Kindeswohlgefährdung) sind von der Schweigepflicht ausgenommen und müssen von uns gemeldet werden. Hier sehen Sie eine Liste der anzeigepflichtigen Themen:

(siehe dazu die Auflistung in § 138 Strafgesetzbuch)

Außerdem finden Sie hier weiterführenden Informationen zum Thema Datenschutz bei Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. (<https://www.jj-ev.de/datenschutz>)

Wer berät bei der JJ Online-Suchtberatung?

In der Online-Beratungsstelle beraten qualifizierte und engagierte Mitarbeiter/innen, die neben ihrem Studienabschluss (z.B. Soziale Arbeit/Sozialpädagogik, Diplom Pädagogik) über mehrjährige Berufserfahrung im Suchthilfebereich (beraterischer Bereich) verfügen. Des Weiteren bilden sich unsere Beratenden stetig fort, um den Ratsuchenden mit all ihrer Kompetenz und auf dem neuesten Stand zur Seite zu stehen.

Zur Qualitätssicherung wird den Mitarbeitenden Supervision und kollegiale Fallberatung unter Einhaltung der Schweigepflicht ermöglicht.

Haben Ratsuchende in der JJ Online-Suchtberatung immer denselben Beratenden?

Ja, in der Regel findet der Onlinekontakt nur mit einem Beratenden statt.

Ihre Mails an die JJ Online-Suchtberatung werden von einem Beratenden angenommen und beantwortet. Ab diesem Zeitpunkt verläuft auch jeder weitere Kontakt zwischen Ihnen und dem jeweiligen Beratenden ab.

Sollte dieser Beratende allerdings nicht verfügbar sein, z.B. aufgrund von Krankheit, wird die Beratung vertretungsweise von einem anderen Beratenden übernommen. Ist dies der Fall, werden Sie selbstverständlich über den Wechsel informiert.

Die JJ Online-Suchtberatung ist eine Teamberatungsstelle, in der Beratungsprozesse vertretungsweise von verschiedenen Beratenden übernommen werden können. Dies geschieht allerdings nur, wenn es nicht anders möglich ist.

Muss ich abhängig sein, um die Suchtberatung nutzen zu können?

Nein! Sie müssen nicht abhängig sein, um unsere Suchtberatung nutzen zu können. Sie können uns mit all Ihren Anliegen rund um Substanzen und problematische Verhaltensweisen kontaktieren. Egal, ob als Konsumierende:r, als Angehörige:r, Freund:in oder an dem Thema Interessierte:r.

Am besten reagieren Sie frühzeitig und melden sich bei uns bereits dann, wenn Sie sich erste Gedanken um Ihren Konsum oder den einer ihnen nahestehenden Person machen, damit erst gar kein hochproblematischer oder abhängiger Konsum entsteht.

Was geschieht mit meinen Daten, wenn ich mich online beraten lasse?

Ihre Daten werden bei uns streng vertraulich behandelt. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte folgendem Link. Hier finden Sie auch noch Informationen zu den verschiedenen Beratungsformaten der Online-Beratung (Mail, Live-Chat, Videoanruf).

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/datenschutz>

Informationen zum Datenschutz bei Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. finden Sie hier (<https://jj-ev.de/datenschutz>)

Wird in der JJ Online-Suchtberatung auch zum Thema Essstörungen beraten?

Zum Thema Essstörungen beraten wir nicht ausführlich, weil es hierfür eigene Beratungsstellen und Beratungsangebote gibt. Wenn Sie sich bei uns melden, weil Sie ein Anliegen zu Essstörungen haben, versuchen wir aber selbstverständlich Ihnen weiterzuhelfen und weiterführende Hilfe zu empfehlen. Es kommt auch vor, dass Menschen verschiedene Probleme entwickeln, so dass neben einem problematischen Konsumverhalten auch ein problematisches Essverhalten eine Rolle spielt. In diesem Fall beraten wir Sie natürlich gerne bezüglich Ihres Konsumverhaltens. Bitte scheuen Sie sich nicht uns zu schreiben.

<https://essstoerungen-frankfurt.de/>

Weiterführende Links von Beratungsangeboten online oder offline:

Homepage des Vereins Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.

<https://jj-ev.de/angebote/beratung>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.:

<https://www.dhs.de/>

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V.:

<https://www.hls-online.org/>

Informationsseite rund um Substanzen:

<https://www.drugcom.de/>

Online-Programm zur Veränderung des eigenen Cannabiskonsums:

<https://www.quit-the-shit.net/qts/>

Rauchfrei für Erwachsene:

<https://rauchfrei-info.de/>

Rauchfrei für Jugendliche:

<https://www.rauch-frei.info/>

Informationsseite zu Alkohol für Erwachsene:

<https://www.kenn-dein-limit.de/>

Informationsseite zu Alkohol für Jugendliche:

<https://www.kenn-dein-limit.info/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Informationen und Infomaterial zu Abhängigkeit

<https://shop.bzga.de/alle-kategorien/suchtvorbeugung/>

Wir weisen darauf hin, dass wir keine Haftung übernehmen für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Informationen auf den von uns verlinkten Seiten.