

# Rat und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Eltern (nicht nur) in der „Corona-Zeit“

Stand: 15.12.2020

**Für Kinder und Jugendliche in Notfällen (auch bei körperlicher, seelischer oder sexualisierter Gewalt):**  
Notfallambulanz des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin am St. Elisabethen-Krankenhaus Lörrach  
07621 – 171-4040 (außerhalb der Dienstzeiten der Sozialen Dienste und Beratungsstellen, rund um die Uhr!)  
**Bei Gefahr im Verzug: 110 (Polizeinotruf)**

## Folgende Telefonnummern und Internetseiten können weiterhelfen:

**Weihnachtsferien-Hotline der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Lörrach:** 07621-410-5555 (Mo-Fr von 9-12 und 13-16 Uhr – außer an den Feiertagen)

**Kinder- und Jugendtelefon "Nummer gegen Kummer“:** 116 111

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

**Online-Beratung für Jugendliche:**

[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>

<https://www.jugendnotmail.de>

**JUUPORT – Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co:**

<https://www.juuuport.de/beratung>

**Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“:** 0800 111 0550

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

**Online-Beratung für Eltern:** <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

**Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“:** 0800 22 55 530

Online-Beratungsangebot für Jugendliche: [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

<https://nina-info.de/hilfetelefon.html>

**Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen":** 08000 116 016

<https://www.hilfetelefon.de>

**Telefonseelsorge (mit Mail- und Chat-Beratung):** 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123

<https://www.telefonseelsorge.de>

**Online-Beratung (pro familia) zu Fragen und Problemen zu Partnerschaft, Sexualität und Schwangerschaft:**

<https://www.profamilia.de/publikation-forum-onlineberatung/online-beratung.html>

**Info-Telefon Depression (Stiftung Deutsche Depressionshilfe e.V.):** 0800 33 44 533

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

<https://www.fideo.de>

**Online-Beratung für junge Menschen in Suizidgefahr:**

<https://www.u25-deutschland.de>

<https://www.youth-life-line.de/beratung/>

**Für Kinder und Jugendliche im Landkreis Lörrach – zu eurem Schutz!**

<https://www.loerrach-landkreis.de/kinderschutz/kiju>

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Lörrach:**

07621 – 410-5353

[psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de](mailto:psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de) | <https://www.loerrach-landkreis.de/pb>

**Schulpsychologische Beratungsstelle Lörrach:** 07621 – 91419-60

[poststelle.spbs-loe@zsl-rs-fr.kv.bwl.de](mailto:poststelle.spbs-loe@zsl-rs-fr.kv.bwl.de)

**Soziale Dienste (Jugendamt) des Landkreises Lörrach:**

07621 – 410-5256 (Schopfheim)

07621 – 410-1237 (Rheinfelden)

[https://www.loerrach-landkreis.de/de/Service-Verwaltung/Fachbereiche/Jugend-Familie/Sachgebiete/Sachgebiet/Soziale\\_Dienste](https://www.loerrach-landkreis.de/de/Service-Verwaltung/Fachbereiche/Jugend-Familie/Sachgebiete/Sachgebiet/Soziale_Dienste)

**Drogen- und Jugendberatungsstelle inkl. KiSEL (Kinder in suchtblasteten Familien) des AKRM e.V. Lörrach:**

07621 – 20 85 | [info@drogenberatung-loerrach.de](mailto:info@drogenberatung-loerrach.de) | <https://www.drogenberatung-loerrach.de>

**Frauenberatungsstelle Lörrach e.V.:** 07621 – 87105

[info@frauenberatung-loerrach.de](mailto:info@frauenberatung-loerrach.de) | <https://frauenberatung-loerrach.de>

**Autonomes Frauenhaus Lörrach – Hilfe bei Gewalt:** 07621 – 49325

[AutonomesFrauenhaus@fhf-loerrach.de](mailto:AutonomesFrauenhaus@fhf-loerrach.de) | <http://www.fhf-loerrach.de>

**Villa Schöpflin gGmbH - Zentrum für Suchtprävention:** 07621 – 914909-0

[info@villa-schoepflin.de](mailto:info@villa-schoepflin.de) | <https://www.villa-schoepflin.de>

**KJPP - Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (St. Elisabethen-Krankenhaus gGmbH) Lörrach**

Sekretariat KJPP: 07621 – 171-4802 | [sekretariat-kujp@elikh.de](mailto:sekretariat-kujp@elikh.de)

Sekretariat Psychiatrische Institutsambulanz: 07621 – 171-4805 | [sekretariat-pia@elikh.de](mailto:sekretariat-pia@elikh.de)

**Diakonisches Werk im Landkreis Lörrach | Telefon-Hotline:**

07621 – 9263 0 (Allgemeine Sozialberatung, Mo-Fr von 9-15 Uhr)

<https://www.diakonie-loerrach.de/>

**Caritas im Landkreis Lörrach:** 07621 – 92 75 11

<https://www.caritas-loerrach.de/startseite.html>

**Familien unter Druck – kurze Videoclips mit Hilfestellungen für den Umgang mit Stress und Ärger in Familien:**

<http://www.familienunterdruck.de/>

**ElternWissen in Zeiten von Corona (AGJ-Fachverband):**

[https://agj-freiburg.de/images/downloads/KJS/ElternWissen\\_Corona.pdf](https://agj-freiburg.de/images/downloads/KJS/ElternWissen_Corona.pdf)

**GeFühle fetzen – Infoseite für Jugendliche (Bundespsychotherapeutenkammer):**

<https://www.gefuehle-fetzen.net/>

**Tipps zur digitalen Mediennutzung während Corona (Villa Schöpflin):**

[https://www.villa-schoepflin.de/files/villaschoepflin/pdf/material/Tipps%20zu%20Medien%20für%20Eltern\\_Covid%2019.pdf](https://www.villa-schoepflin.de/files/villaschoepflin/pdf/material/Tipps%20zu%20Medien%20für%20Eltern_Covid%2019.pdf)

**Klicksafe – Sichere Mediennutzung:**

<https://www.klicksafe.de/eltern/> (für Eltern)

<https://www.klicksafe.de/fuer-kinder/> (für Kinder)

<https://www.klicksafe.de/jugendbereich/klicksafe-fuer-jugendliche/> (für Jugendliche)

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/klicksafe-apps/> (Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App)