

**Wenn du traurig bist, nicht mehr weiterweißt und gerne mit jemanden darüber reden (oder chatten) möchtest:**

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

- Regulär erreichbar per Telefon (07621 / 410-5353) oder E-Mail (psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de)
- Hotline während der Weihnachtsferien:



### **Nummer gegen Kummer:**

- Jugendliche beraten Jugendliche
- Anonym und kostenfrei
- Auch online-Beratung möglich über [https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log\\_in](https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in)



### **Telefonseelsorge:**

0800 -111 0 111 oder 0800 -111 0 222

### **BKE Jugendberatung**

- Anonym und kostenfrei
- Gruppenchat, Mailberatung und Einzelchat möglich
- <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html#>

**Wenn du sehr traurig bist, dann helfen dir vielleicht regelmäßige Gespräche weiter:**

**Psychotherapeut\*innen:**

Suchmaschinen

- [http://www.lpk-bw.de/psd\\_suche.php](http://www.lpk-bw.de/psd_suche.php)
- <http://www.therapie.de/psychotherapie/>
- <http://www.arztsuche-bw.de/>

**Emailberatung bei seelischen Problemen:**

**Jugendnotmail**

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

**ACHTUNG:**

*in ganz akuten Notfällen solltest du dir direkt oder per Telefon Hilfe suchen.  
Diese findest du im nächsten Abschnitt:*

**Wenn du denkst, dass du nicht mehr kannst oder nicht mehr leben willst:  
(auch in ganz akuten Situationen)**

**Helfen dir Ärzte und Psychotherapeuten in der Klinik weiter:**

Notfallambulanz des Elisabethen-Krankenhauses Abteilung Kinder und Jugendmedizin:

**07621 - 171 – 4040 (rund um die Uhr)**

**07621- 171 - 0 (Pforte, ebenfalls rund um die Uhr)**

**112 (allgemeine Notfallnummer)**

Elisabethen Krankenhaus

Feldberg Str. 15

79539 Lörrach

Kinder-Jugendpsychiatrie

Eingang KJPP: Markus-Pflüger-Str. 10 - 12, 79539 Lörrach