

# Rat und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Eltern

Stand Januar 2026

**Für Kinder und Jugendliche in Notfällen – auch bei körperlicher, seelischer oder sexualisierter Gewalt: 07621 – 171-4040 (außerhalb der Dienstzeiten der Sozialen Dienste und Beratungsstellen, rund um die Uhr!)**

**Bei Gefahr im Verzug: 110 (Polizeinotruf)**

## Telefonberatung und Online-Beratungsangebote

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

<https://www.nummergegenkummer.de>

**Online-Beratungsangebote für Jugendliche:**

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

<https://www.bke-beratung.de/jugendberatung>

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

<https://www.jugendnotmail.de>

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

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

**drugcom – Online-Beratung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu legalen und illegalen Drogen:**

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

**Nacoa – Online-Beratung für Kinder aus Suchtfamilien:**

<https://nacoa.de/projekte/beratungsangebote-rund-um-das-thema-kinder-aus-suchtfamilien>

**Online-Beratungsstelle bei Ess-Störungen:**

<https://essstoerungen-frankfurt.de/beratung/#Onlineberatungsstelle>

**jmd4you – Online-Beratung von jungen Menschen mit Migrationshintergrund:**

<https://beratung.jugendmigrationsdienste.de>

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

<https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/>

**Online-Beratung für Eltern:** <https://www.bke-beratung.de/elternberatung>

**Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch:** 0800 22 55 530

**Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch:** <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de>

**Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen:** 116 016

<https://www.hilfetelefon.de>

**Online-Beratungsangebot Gewalt gegen Frauen:** <https://onlineberatung.hilfetelefon.de>

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

<https://www.telefonseelsorge.de>

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

<https://www.profamilia.de/beratung/mail-beratung>

**Info-Telefon Depression (Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention):** 0800 33 44 533

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

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

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

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

**Da sein – Online-Jugendberatung zu Abschied, Tod und Trauer:** <https://www.da-sein.de>

**ADHS Deutschland e.V. – Selbsthilfe für Menschen mit ADHS:** <https://adhs-deutschland.de/unser-angebot>

# Beratung, Hilfe und Unterstützung im Landkreis Lörrach

Für Kinder und Jugendliche im Landkreis Lörrach – Du kannst dir Hilfe holen!

<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>

**Wendepunkt e.V. – Beratung und Unterstützung für Mädchen\* und Jungen\*, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind und für deren Eltern:** 07621 – 410-5353

Jede Woche am Donnerstagnachmittag in der Psychologischen Beratungsstelle in Lörrach, Brombacher Straße 4  
[hol-dir-hilfe@loerrach-landkreis.de](mailto:hol-dir-hilfe@loerrach-landkreis.de) | [https://www.loerrach-landkreis.de/beratung\\_beimissbrauch](https://www.loerrach-landkreis.de/beratung_beimissbrauch)

**Fluss e.V. – Beratung zu queeren Themen, geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung:**

[mail@fluss-freiburg.de](mailto:mail@fluss-freiburg.de) | <https://fluss-freiburg.de/beratungen-im-landkreis>

Einmal im Monat Beratungstermine in der Psychologischen Beratungsstelle in Lörrach, Brombacher Straße 4

**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) | [https://zsl-bw.de/\\_Lde/startseite/beratung/spbs-loerrach](https://zsl-bw.de/_Lde/startseite/beratung/spbs-loerrach)

**Soziale Dienste des Landkreises Lörrach:**

07621 – 410-5256 (Schopfheim) | 07621 – 410-1237 (Rheinfelden)

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

**KJPP - Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Lörrach**

**Ambulanz (PIA):** 07621 – 171-4805

<https://www.zfp-emmendingen.de/klinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie>

**Drogen- und Jugendberatungsstelle des AKRM e.V. Lörrach:** 07621 58675-00

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

**KiSEL – Hilfen für Kinder und Jugendliche aus suchtblasteten Familien:** 07621 58675-00

mehrere wöchentliche Gruppen, Einzelberatung und Angebote für Eltern

[leicher@drogenberatung-loerrach.de](mailto:leicher@drogenberatung-loerrach.de) | <https://www.drogenberatung-loerrach.de/kisel>

**Frauenberatungsstelle Lörrach e.V. – Hilfe und Unterstützung gegen Gewalt an Frauen\* und Mädchen\* ab 14 Jahren**

(auch trans-, inter- und non-binäre Menschen) und bei Ess-Störungen: 07621 – 87105

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

**Autonomes Frauenhaus Lörrach – Hilfe bei Gewalt und Schutz vor Gewalt:** 07621 – 49 325

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

**Villa Schöpflin – Zentrum für Suchtprävention für die Themen Alkohol, Tabak, Cannabis, Medien, Glückspiel:** 07621 – 914909-0

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

**Diakonisches Werk im Landkreis Lörrach:** 07621 – 9263 0

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

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

<https://www.caritas-loerrach.de/unsere-angebote>

**Kinderschutzbund Ortsverband Schopfheim:** 07622 – 63929

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

**profamilia – Beratungsstelle Lörrach:** 07621 – 1692388

[loerrach@profamilia.de](mailto:loerrach@profamilia.de) | <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/beratungsstelle-loerrach/angebote>

**Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst (Malteser) – für Familien, in denen Krankheit, Sterben und Tod Teil des Lebens sind:**

07627 – 9728280 | 0151 – 65531220

[Kinderhospizdienst.loerrach@malteser.org](mailto:Kinderhospizdienst.loerrach@malteser.org) | <https://www.malteser.de/standorte/loerrach.html>

**Ambulanter Hospizdienst Schopfheim & Wiesental (Diakonie) – Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen sowie Trauernder:** 07622 – 69 75 96 50 (AB) | [hospizdienst.schopfheim@diakonie.ekiba.de](mailto:hospizdienst.schopfheim@diakonie.ekiba.de)

**Tapfere Herzen – Einzelbegleitung und Gruppen für trauernde Kinder:** 07621 – 16 33 950

[tapfereherzen@kinderland-loerrach.de](mailto:tapfereherzen@kinderland-loerrach.de) | <https://www.tapfereherzen.de/ueber-uns>

**GesundSozial.digital – Gesundheits- und Sozialkompass für den Landkreis Lörrach:** <https://www.gesundsozial.digital/>

**KVBW – Suchportal Ärzte und Psychotherapeuten:** <https://www.arztsuche-bw.de>

# Beratung, Hilfe und Unterstützung im Landkreis Waldshut

Allgemeiner Sozialer Dienst des Landkreises Waldshut: 07751 – 86 4301

[jugendamt@landkreis-waldshut.de](mailto:jugendamt@landkreis-waldshut.de) | <https://www.landkreis-waldshut.de/jugendamt/abteilungen/allgemeiner-sozialer-dienst/>

Psychologische Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Waldshut: 07751 – 86 4381

[erziehungsberatung@landkreis-waldshut.de](mailto:erziehungsberatung@landkreis-waldshut.de) | <https://www.landkreis-waldshut.de/jugendamt/abteilungen/psychologische-beratung/>

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern des Caritas-Verbands Hochrhein e.V.: 07761 – 5698 32

[psych.beratungstelle@caritas-hochrhein.de](mailto:psych.beratungstelle@caritas-hochrhein.de) | <https://www.caritas-hochrhein.de/kinder-jugend-familie/psychologische-beratung/>

**KJPP - Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Waldshut**

**Ambulanz (PIA) in Lauchringen:** 07741 – 809-15-0

<https://www.zfp-emmendingen.de/klinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie>

**Fachstelle Sucht Waldshut (bwlv) mit Außenstelle in Bad Säckingen – für Jugendliche und Erwachsene zu den Themen Alkohol, Cannabis, illegale Drogen, Glücksspiel, Medikamente, Tabak und Medien:** 07751 – 89668-0

[fs-waldshut@bw-lv.de](mailto:fs-waldshut@bw-lv.de) | <https://www.bw-lv.de/beratung/beratungsstellen/fachstelle-sucht-waldshut/>

**Baumhaus – Gruppenangebot für Kinder und Jugendliche aus psychisch- und suchterkrankten Familien:**

wöchentliche Gruppenstunden an zwei Standorten im Landkreis Waldshut

07761 – 56 98 40 oder 07761 – 56 98 14

[baumhaus@caritas-hochrhein.de](mailto:baumhaus@caritas-hochrhein.de) | <https://www.caritas-hochrhein.de/psychische-erkrankungen/baumhaus>

**Frauenberatung COURAGE – Fachberatungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt:** 07741 – 8082277

[beratung@frauenhaus-wt.de](mailto:beratung@frauenhaus-wt.de) | <https://www.frauenhaus-wt.de>

**Frauen- und Kinderschutzhause Kreis Waldshut e.V.:** 07751 – 3553

[frauenhaus@frauenhaus-wt.de](mailto:frauenhaus@frauenhaus-wt.de) | <https://www.frauenhaus-wt.de>

**Diakonie Hochrhein:** 07751 – 8304-0

[diakonie@dw-hochrhein.de](mailto:diakonie@dw-hochrhein.de) | <https://dw-hochrhein.de>

**Caritasverband Hochrhein e.V. – Bezirksstelle Bad Säckingen:** 07761 – 5698-0

[empfang.bs@caritas-hochrhein.de](mailto:empfang.bs@caritas-hochrhein.de) | <https://www.caritas-hochrhein.de>

**Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst (Malteser) mit Kinder- und Jugendtrauerguppe:**

0151 – 73 03 34 08 | [stefanie.schneider@malteser.org](mailto:stefanie.schneider@malteser.org) | <https://www.malteser.de/standorte/waldshut.html>

**Trauer-Lebens-Netzwerk Hochrhein - Wege in der Trauer finden:** <https://www.trauernetzwerk-hochrhein.de/>

**KVBW – Suchportal Ärzte und Psychotherapeuten:** <https://www.arztsuche-bw.de>

# Zuverlässige Informationsangebote im Internet

## 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/interaktive-medien/cyber-mobbing-erste-hilfe-app> (Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App)

freii – für einen **bewussten Umgang mit digitalen Medien** – kostenfreie Web-App (ohne Installation) für Jugendliche (11–15 Jahre) und ihre Eltern, entwickelt vom Zentrum für Suchtprävention Villa Schöpflin:

<https://freii.de/freii-auf-einen-blick/>

Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ – **Unterstützung für Familien bei der Medienerziehung:**

<https://www.schau-hin.info/>

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG):

**Prävention von sexuellem Missbrauch:** <https://www.trau-dich.de>

Infos zu Ess-Störungen: <https://essstoerungen.bioeg.de/>

## Suchtprävention:

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

<https://www.cannabispraevention.de>

<https://www.null-alkohol-voll-power.de>

Was hilft gegen **Sexualisierte Gewalt**: <https://washilft.org>

**GeFühle fetzen** – Infoseite für Jugendliche (Bundespsychotherapeutenkammer): <https://www.gefuehle-fetzen.net>

## Elternratgeber Psychotherapie im Jugendalter:

[https://www.elternratgeber-psychotherapie.de/altersspezifische-empfehlungen/jugendalter\\_wer\\_bin\\_ich](https://www.elternratgeber-psychotherapie.de/altersspezifische-empfehlungen/jugendalter_wer_bin_ich)

Ich bin alles – Infoportal zur **Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen**: <https://www.ich-bin-alles.de>

Infos, Selbsthilfe und Austausch – **Depression bei jungen Menschen – Stark gegen Depression**: <https://fideo.de>

Infos für Kinder und Jugendliche, die **psychisch erkrankte Eltern** haben:

für Kinder von 8-12 Jahren: [https://www.bapk.de/fileadmin/user\\_files/bapk/Themenportal/PDF/jetzt\\_bin\\_ich\\_dran.pdf](https://www.bapk.de/fileadmin/user_files/bapk/Themenportal/PDF/jetzt_bin_ich_dran.pdf)

für Jugendliche: [https://www.bapk.de/fileadmin/user\\_files/bapk/Themenportal/PDF/its\\_my\\_turn.pdf](https://www.bapk.de/fileadmin/user_files/bapk/Themenportal/PDF/its_my_turn.pdf)

Trau dir! Infos für **Kinder suchtkranker Eltern**: <https://traudir.nacoa.de/infos-fur-dich>

KidKit – Infos für **Jugendliche suchtkranker Eltern**: <https://www.kidkit.de/informationen/zu-sucht/sucht/>