

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.juuuport.de/beratung>

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

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

Nacoo – Online-Beratung für Kinder aus Suchtfamilien:

<https://nacoo.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/kiyu>

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Lörrach: 07621 – 410-5353

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 | https://www.loerrach-landkreis.de/beratung_bei_missbrauch

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

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 | <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/Sachgebiet/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 | <https://www.drogenberatung-loerrach.de>

KISEL – Hilfen für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien: 07621 58675-00

mehrere wöchentliche Gruppen, Einzelberatung und Angebote für Eltern

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 | <https://frauenberatung-loerrach.de>

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

AutonomesFrauenhaus@fhf-loerrach.de | <http://www.fhf-loerrach.de>

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

info@villa-schoepfli.de | <https://www.villa-schoepfli.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 | <https://kinderschutzbund-schopfheim.de>

profamilia – Beratungsstelle Lörrach: 07621 – 1692388

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 | <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

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

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 | <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 | <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.beratungsstelle@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 (bwlw) 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 | <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 | <https://www.caritas-hochrhein.de/psychische-erkrankungen/baumhaus>

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

beratung@frauenhaus-wt.de | <https://www.frauenhaus-wt.de>

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

frauenhaus@frauenhaus-wt.de | <https://www.frauenhaus-wt.de>

Diakonie Hochrhein: 07751 – 8304-0

diakonie@dw-hochrhein.de | <https://dw-hochrhein.de>

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

empfang.bs@caritas-hochrhein.de | <https://www.caritas-hochrhein.de>

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst (Malteser) mit Kinder- und Jugendtrauergruppe:

0151 – 73 03 34 08 | 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>

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)

frei – 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 Schöpfung:

<https://frei.de/frei-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.cannabispaevention.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

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

für Jugendliche: 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/>