

DIR GEHT ES NICHT GUT? HIER FINDEST DU HILFE!

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

Gibt es an Deiner Schule

- eine/n Schulsozialarbeiter/in?
- eine/n Beratungslehrer/in?
- hier kannst Du nach Einzelgesprächen in einem vertraulichen Rahmen fragen

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Lörrach

- Tel. 07621 / 410-5353 oder E-Mail: psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de
- hier kannst Du einen Termin für psychologische Gespräche vereinbaren

Schulpsychologische Beratungsstelle Lörrach

- hier kannst Du einen Termin für Gespräche vereinbaren, wenn es um das Thema Schule geht
- Tel. 07621-91419-60 oder poststelle.spbs-loe@zsl-rs-fr.kv.bwl.de

Nummer gegen Kummer:

- Jugendliche beraten Jugendliche am Telefon
- Anonym und kostenfrei
- Auch online-Beratung möglich über 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 über längere Zeit sehr traurig bist, dann helfen dir in Gesprächen weiter:

Psychotherapeut*innen:

Suchmaschinen

- 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 ganz akut und dringend psychologische Hilfe brauchst:

Helfen dir Ärzte und Psychotherapeuten in der Klinik weiter:

Notfallambulanz des Elisabethen-Krankenhauses Abteilung Kinder und Jugendmedizin:

07621- 171 - 0 (Pforte, 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