

**Nummer gegen Kummer e.V.:**

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

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (anonym, kostenlos vom Handy und Festnetz, montags bis samstags von 14:00 -20:00 Uhr)

Online-Beratung über Homepage

**Jugendberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:**

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

Mail- und Chatberatung (Einzel- und Gruppenchat)

**Telefonseelsorge:**

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

0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123 (kostenlos, 24h/Tag)

Chat- und Webmail - Beratung

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

<https://www.loerrach-landkreis.de/pb>

Telefonnummer: 07621 410-5353

Krisen-Hotline Mo-Sa 9-12 Uhr: 07621-410-5555 für Eltern und Jugendliche

**Internetangebot der Bundespsychotherapeutenkammer für Jugendliche**

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