

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

### **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

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



### **Nummer gegen Kummer:**



- 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