

## Darüber reden hilft

Die aufgeführten Beratungsstellen bieten Dir Hilfe, wenn Du nicht mehr weiter weißt. Die Beratung ist für Dich kostenlos und vertraulich. Du kannst auch ohne Deine Eltern zur Beratung gehen. Bei allen Sorgen sind auch die Seelsorger\*innen Deiner Pfarr- und Kirchengemeinde für Dich da.

### Telefonberatung - Notrufnummern

Wenn niemand für Dich Zeit hat oder erreichbar ist, kannst Du auch zum Telefon greifen.

### Diese Sorgentelefone sind kostenlos:

- ➔ **Kinder- und Jugendtelefon**  
„Nummer gegen Kummer“  
Tel: 0800 111 0 333 (24h)  
oder Jugend-Hotline: 116 111  
Mo - Sa 14:00 bis 20:00 Uhr
- ➔ **Telefonseelsorge (auch Chatberatung)**  
Tel: 0800 111 0 111  
Tel: 0800 111 0 222
- ➔ **Beratung & Geburt vertraulich**  
Hilfetelefon Schwangere in Not anonym & sicher  
Tel: 0800 40 40 020
- ➔ **Hilfetelefon**  
Gewalt gegen Frauen  
Tel: 08000 116 016
- ➔ **Mobbing-Hotline**  
Jugendinformationszentrum München  
Tel: 089 550 521 50  
Mo - Fr 13:00 bis 18:00 Uhr

**Denke daran:**

**Scherzanrufe verhindern die Hilfe für  
Kinder und Jugendliche in Not.**

## Nützliche Links:

Infos und Hilfen bei Problemen und in Krisen findest Du auch im Internet. Inzwischen bieten einige Einrichtungen auch eine anonyme und unverbindliche Email-Beratung und Chatrooms in allen möglichen Lebenslagen an.

Für weitere Infos und Online-Beratung klick einfach ins Netz:

- ➔ [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- ➔ [www.mobbing-schluss-damit.de](http://www.mobbing-schluss-damit.de)
- ➔ [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de) (Krisen u. Suizidgefahr)
- ➔ [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (Krisen u. Suizidgefahr)
- ➔ [www.aufschrei-ortenau.de](http://www.aufschrei-ortenau.de) (Sex. Übergriffe)
- ➔ [www.wildwasser-freiburg.de](http://www.wildwasser-freiburg.de) (Sex. Übergriffe)
- ➔ [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) (Gewalt gegen Frauen)
- ➔ [www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de)
- ➔ [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de) (Schwangere in Not)
- ➔ [www.skf-offenburg.de](http://www.skf-offenburg.de) (Schwangere in Not)
- ➔ [www.loveline.de](http://www.loveline.de)
- ➔ [www.caritas.de](http://www.caritas.de) (auch Onlineberatung)
- ➔ [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)
- ➔ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (Handy, Facebook, usw.)
- ➔ [www.feelok.de](http://www.feelok.de) (u.a. Sucht, Gesundheit, Stress)
- ➔ [www.bw-lv.de](http://www.bw-lv.de) (u.a. Sucht, auch Onlineberatung)
- ➔ [www.quit-the-shit.de](http://www.quit-the-shit.de) (Cannabis)
- ➔ [www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)
- ➔ [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) (Drogen)

*Herausgeber:*

*Landratsamt Ortenaukreis*

*Amt für Soziale und Psychologische Dienste*

*Ansprechpartnerin: Andrea Blaser*

*Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)*

*Tel: 0781 805 9770*

*E-Mail: [andrea.blaser@ortenaukreis.de](mailto:andrea.blaser@ortenaukreis.de)*

*Stand: November 2018*



***Brauchst Du Hilfe?***

***Nützliche Adressen  
in schwierigen Situationen  
für Kinder und Jugendliche***

***Raum Kinzigtal***

## Wir helfen Dir, wenn ....

- ... *Du über Deine Probleme reden möchtest*
- ... *Du Dich traurig und verzweifelt fühlst*
- ... *Du Stress in Deiner Familie hast*
- ... *Du gemobbt wirst*
- ... *Essen für Dich zum Problem geworden ist*
- ... *Du Gewalt erlebt hast und Schutz benötigst*
- ... *Du Dich selbst verletzt (z.B. Ritzen)*
- ... *Du manchmal einfach nicht mehr leben willst*

- ➔ **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**  
Caritasverband Kinzigtal e. V.  
Sandhaasstraße 4 in 77716 Haslach  
Tel: 07832 99955300  
E-Mail: pb@caritas-kinzigtal.de
- ➔ **Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche**  
MediClin Klinik an der Lindenhöhe  
Bertha-von-Suttner-Straße 1  
77654 Offenburg  
Telefon: 0781 9192 470  
E-Mail: ambulanz\_kiju.lindenhoehe@mediclin.de
- ➔ **Kommunaler Sozialer Dienst KSD**  
Landratsamt Ortenaukreis /  
Außenstelle Wolfach  
Hauptstraße 40 in 77709 Wolfach  
Tel: 07834 988 3120  
E-Mail: sozialesdienste@ortenaukreis.de
- ➔ **Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Ortenau e. V.**  
Hindenburgstraße 28 in 77654 Offenburg  
Tel: 0781 43338  
E-Mail: kinderschutzbund-og@t-online.de

## Wir helfen Dir, wenn ....

- ... *Du Probleme in der Schule hast*

- ➔ **Klassen-, Beratungs- und Vertrauenslehrer\*innen sowie Schulsozialarbeiter\*innen Deiner Schule**
- ➔ **Schulpsychologische Beratungsstelle**  
Freiburger Straße 26 in 77652 Offenburg  
Tel: 0781 12030161  
E-Mail: spbs@ssa-og.kv.bwl.de

- ... *Du Gewalt erlebt hast (körperliche, seelische oder sexuelle Gewalt)*

- ➔ **Kinderschutzambulanz**  
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach  
Ebertplatz 12, 77654 Offenburg  
Tel: 0781 472 2360  
E-Mail: kinderschutzambulanz.og@ortenau-klinikum.de

- ... *Du sexuelle Gewalt erlebt hast*

- ➔ **AUFSCHREI!**  
Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Erwachsenen e. V.  
Hindenburgstraße 28 in 77654 Offenburg  
Tel: 0781 31000  
E-Mail: offenburg@aufschrei-ortenau.de

- ... *Alkohol oder Drogen zu Deinem Alltag gehören oder Deine Familie/Freunde betroffen sind*

- ... *Du mit dem Rauchen aufhören möchtest*
- ... *Internet und Handy Deine Zeit rauben*

- ➔ **Jugend- und Drogenberatung Drogenhilfe Lahr, Außenstelle Zell a. H., bwlv**  
Spitalstraße 11 in 77736 Zell a. H.  
Tel: 07835 426761  
E-Mail: drogenhilfe-lahr@bw-lv.de

## Wir helfen Dir, wenn ....

- ... *Du schwanger bist und Hilfe brauchst*

- ➔ **Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung**  
Landratsamt Ortenaukreis  
Lange Straße 51 in 77652 Offenburg  
Tel: 0781 805 9768  
E-Mail: hilde.wagener@ortenaukreis.de
- ➔ **Schwangerschaft- und Schwangerschaftskonfliktberatung**  
Diakonisches Werk  
im Evangelischen Kirchenbezirk Ortenau  
Eichenstraße 24 in 77756 Hausach  
Tel: 07831 9669 0  
E-Mail: hausach@diakonie-ortenau.de
- ➔ **Schwangerschaftsberatung (Beratung vor, während, nach der Schwangerschaft)**  
Sozialdienst katholischer Frauen  
Sandhaasstraße 4 (Caritashaus) in 77716 Haslach  
Tel: 07832 99955225  
E-Mail: d.siegwart@skf-offenburg.de

- ... *Du vor AIDS Angst hast oder Infos brauchst*

- ➔ **Beratungsstelle für sexuell übertragbare Krankheiten und Aids**  
Landratsamt Ortenaukreis  
Lange Straße 51 in 77652 Offenburg  
Tel: 0781 805 9707  
E-Mail: aidsberatung@ortenaukreis.de
- ➔ **AIDS-Hilfe Offenburg/Ortenaukreis e. V.**  
Malergasse 1 in 77652 Offenburg  
Anonymes Beratungstelefon: 0781 19411  
E-Mail: info@aids-hilfe-offenburg.de