



# julex

by feel-ok.ch

Adressen für Jugendliche beider Basel

## **Impressum**

2019, 2. Auflage der Kantone Basel-Landschaft und Basel-Stadt

Mit freundlicher Genehmigung und Unterstützung von feel-ok.ch  
(Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX)

## **Copyright**

Abteilung Gesundheitsförderung, Amt für Gesundheit, Kanton  
Basel-Landschaft

Jugend, Familie und Sport, Erziehungsdepartement, Kanton Basel-  
Stadt

## **Disclaimer**

Diese Broschüre enthält Links zu Webseiten von Dritten. Deren Inhalte sind dem Einfluss der Herausgeber entzogen, weshalb für deren Richtigkeit, Vollständigkeit und Rechtmässigkeit keine Gewährleistung übernommen wird. Die Abteilung Gesundheitsförderung, Amt für Gesundheit Kanton Basel-Landschaft und Jugend, Familie und Sport, Erziehungsdepartement Kanton Basel-Stadt übernehmen keine Haftung für die verlinkten Seiteninhalte.

## **Grafik**

Feinheit AG, Zürich

Werner Druck & Medien AG, Basel

## **Druck**

Werner Druck & Medien AG, Basel

## **Bestellungen**

Die Adresssammlung «Julex by feel-ok.ch» kann bestellt werden bei:

Für Baselland: [gesundheitsfoerderung@bl.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@bl.ch)

Für Basel-Stadt: [jfs@bs.ch](mailto:jfs@bs.ch)

# Inhaltsverzeichnis

**Willkommen** 2

**Notfalladressen und Beratungsstellen** 4








## Freizeit, Job

 Arbeit, Beruf	8
 Freizeit	16
 Sport – Bewegung	27
 Webprofi	28

## Konsum, Sucht

 Alkohol	30
 Cannabis	30
 Glücksspiel	30
 Rauchen, Tabak	32

## Rechte, Krise

 Jugendrechte	33
 Geld	35
 Religion	36
 Vorurteile	36
 Gewalt	38
 Suizidalität	40
 Psychische Störungen	40

## Körper, Psyche

 Gewicht, Essstörungen	42
 Liebe, Sexualität	44

## **Julex by feel-ok.ch: Adressen für Jugendliche beider Basel**

### **blbs.feel-ok.ch: Internetplattform für Jugendliche**

Du hast das neue JULEX in der Hand.

Hier findest du die wichtigsten Adressen in den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt zu allen Themen von **blbs.feel-ok.ch**. So kannst du nachschauen, an wen du dich wenden sollst, falls dir die Informationen auf **blbs.feel-ok.ch** nicht weiterhelfen.

Auf **blbs.feel-ok.ch** findest du Informationen, Videos, Tests oder Spiele zu vielen Fragen, die dich beschäftigen. Zum Beispiel: Welcher Beruf passt zu mir? Wer kann mir helfen, wenn es mit der Lehrstelle nicht klappt? Ich möchte gerne politisch aktiv werden, mich für andere Menschen oder für die Umwelt engagieren. Wo kann ich das? Ab wann ist mein Alkohol-, Tabak- oder Cannabis-Konsum nicht mehr ok und wer kann mir helfen? Ich habe Stress zu Hause oder in der Schule und mir wächst alles über den Kopf. An wen kann ich mich wenden?

Lehrpersonen, Jugendarbeitende, Fachpersonen oder Eltern finden auf [blbs.feel-ok.ch/lehrplan21](https://blbs.feel-ok.ch/lehrplan21) Informationen und Unterlagen auch in Verbindung mit dem Lehrplan 21, um die Themen mit Jugendlichen zu bearbeiten.

Viel Spass bei Lesen, Surfen und Entdecken!

### **Abteilung Gesundheitsförderung**

Amt für Gesundheit  
Kanton Basel-Landschaft

### **Jugend, Familie und Sport**

Erziehungsdepartement  
Kanton Basel-Stadt

## **Notfalladressen und Beratungsstellen**

Manchmal braucht man Hilfe – im Notfall dringend. Hier sind die wichtigsten Adressen und Telefonnummern, mit Menschen im Hintergrund, die dich beraten, unterstützen oder im Notfall ein Dach über dem Kopf geben.

### **Telefon 147**

Beim Telefon 147 sind Menschen für dich da, rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich. Du kannst dich mit allen Fragen, Problemen oder Sorgen – ob gross oder klein – an sie wenden. Über Telefon, Chat, SMS-Nachricht oder E-Mail. Auf der Webseite findest du Informationen und Tipps.

**147**

**147.ch**

### **Notbetten.ch**

Du traust dich nicht nach Hause und weisst nicht weiter? Dann rufe die Telefonnummer 147 an. Dort findest du Hilfe für einen sicheren Ort zum Schlafen.

**147**

**notbetten.ch**

### **Schulsozialarbeit**

Im Kanton Basel-Landschaft hat es an allen Schulen der Sekundarstufe I und II sowie in den Primarschulen einiger Gemeinden Schulsozialarbeitende. In Basel-Stadt gibt es sie an allen Primar- und Sekundarschulen. An sie kannst du dich wenden, wenn du in der Schule oder privat Probleme hast.

Sie helfen dir entweder selbst oder sagen dir, welche Stellen dir weiterhelfen können. Schau in deinem Schulhaus, wer es bei dir ist oder frag bei den Hauptstellen in deinem Kanton.

#### **Schulsozialarbeit BL**

4414 Füllinsdorf

061 552 17 70 / 061 552 17 88

[bl.ch/akjb](https://bl.ch/akjb) → **Kind und Jugend** → **Schulsozialarbeit**

#### **Schulsozialarbeit BS**

4001 Basel

061 267 62 93

[schulsozialarbeit@bs.ch](mailto:schulsozialarbeit@bs.ch)

[edubs.ch/ssa](https://edubs.ch/ssa)

#### **Kinder- und Jugendpsychiatrie BL**

Der Notfalldienst der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist während 24 Stunden für dich da. Am Telefon wirst du beraten, was zu tun ist.

061 553 55 55

[pbl.ch](https://pbl.ch) → **Notfälle**

#### **Kinder- und Jugendpsychiatrie BS**

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie in der Stadt Basel hat keine eigene Notfalladresse. Du kannst dich aber an die allgemeine Notfallnummer der UPK wenden.

061 325 51 00

[upk.ch](https://upk.ch) → **Kinder und Jugendliche**

## **Helpnet**

Die Jugend- und Familienberatung ist während 24 Stunden erreichbar für Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern. Du wirst beraten zu Themen wie Beziehung, Schule, Lehre oder Rechtsfragen.

0840 22 44 66 (8 Rp. / Minute)

WhatsApp 076 315 31 34

[helpnet-online.ch](https://helpnet-online.ch)

[fb.com/jugend.familienberatung.helpnet](https://fb.com/jugend.familienberatung.helpnet)

## **Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen beider Basel**

Viele Gemeinden in beiden Kantonen führen Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen. Sie unterstützen dich in schwierigen Lebenssituationen, wenn du zum Beispiel Probleme in der Schule hast oder deine Eltern sich trennen.

[fejb.ch](https://fejb.ch)

## **JuAr Jugendberatung BS**

Die Jugendberatung von JuAr Basel hilft dir bei Problemen in der Schule oder bei der Arbeit, mit Freunden, Familie oder bei Schulden. Die Jugendberatenden stehen unter Schweigepflicht. Das kostenlose Angebot richtet sich ausschliesslich an Jugendliche aus BS.

4058 Basel

061 683 08 80

[jugendberatung-juarbasel.ch](https://jugendberatung-juarbasel.ch)



## **Kinder- und Jugenddienst (KJD) BS**

Der KJD informiert, berät und unterstützt dich rund um die Uhr. Das Angebot richtet sich ausschliesslich an Kinder und Jugendliche aus BS.

4001 Basel

061 267 45 55

[kjd.bs.ch](http://kjd.bs.ch)

## **triangel – Beratungsstelle Opferhilfe beider Basel**

Erlebst du Gewalt oder bist du Opfer einer Straftat? Lass dich bei der Opferhilfe beraten. Du kannst auch gerne eine Vertrauensperson zum Gespräch mitbringen. Die Beratungsstelle steht unter Schweigepflicht und die Beratung ist kostenlos.

4051 Basel

061 205 09 10

[opferhilfe-beiderbasel.ch](http://opferhilfe-beiderbasel.ch) → **Kinder und Jugendliche**

# Freizeit, Job

## Arbeit – Beruf

Den richtigen Beruf finden braucht Zeit und Vorbereitung. Auf [blbs.feel-ok.ch/beruf](https://blbs.feel-ok.ch/beruf) findest du verschiedene Informationen und Tools. Finde mit dem **Interessenkompass** heraus, welcher Job zu dir passt, und schau dir die **Videoclips zu über 80 verschiedenen Berufen** an. Klappt es mit der Jobsuche nicht? **Empfehlungen von Profis – in 14 Sprachen** – bringen dich weiter. **Aktuelle Infos zu 900 Berufen und Berufsfelder** sind per Mausclick aufrufbar.

### Berufsberatung

Auf der Berufsberatung kannst du dich bereits während der Schulzeit beraten lassen, welcher Beruf für dich in Frage kommt und was es dafür braucht.

#### **Hauptabteilung Berufsbildung und Berufsberatung BL**

4410 Liestal  
061 552 28 00

[afbb.bl.ch](https://afbb.bl.ch)

#### **Berufsberatung BS**

4058 Basel  
061 267 86 82

[biz.bs.ch](https://biz.bs.ch)

### **Lehrstellennachweis beider Basel LENA**

Auf der Webseite [lenabb.ch](https://lenabb.ch) findest du die freien Lehrstellen aus beiden Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt.





## **BIZ App**

Mit der **BIZ App** kannst du dich über Berufe oder offene Lehrstellen in den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt informieren. Über **Google Play** oder **App Store** kann die App kostenlos heruntergeladen werden.

## **Lehraufsicht**

Du machst eine Berufslehre, aber hast Fragen zur Lehre oder Probleme im Lehrbetrieb oder in der Schule? Die Lehraufsicht hilft dir gerne.

### **Lehraufsicht BL**

4410 Liestal

061 552 28 80

**[afbb.bl.ch](http://afbb.bl.ch)** → **Betriebliche Ausbildung**

### **Lehraufsicht BS**

4005 Basel

061 267 88 29

**[lehraufsicht.bs.ch](http://lehraufsicht.bs.ch)**

## **E Lehr mit Kick – schulische Förderung BL**

Bist du in der Lehre, hast aber Lücken in der Schule? Wenn du in Baselland lebst, hilft dir die schulische Förderung e Lehr mit Kick, die Lücken zu füllen.

**[lehrmithkick.ch](http://lehrmithkick.ch)**

## **Mittelschulen und Berufsbildung**

Ist deine obligatorische Schulzeit vorbei, du möchtest aber noch etwas länger in die Schule? In den kantonalen Beratungsstellen unterstützen dich Fachleute bei Fragen zu Schule, Studium, Weiterbildung, Umschulung oder Stipendien.



## **Hauptabteilung Berufsbildung und Berufsberatung BL**

4410 Liestal  
061 552 28 00

[afbb.bl.ch](http://afbb.bl.ch)

## **Sekretariat Mittelschulen und Berufsbil- dung BS**

4001 Basel  
061 267 84 07

[mb.bs.ch](http://mb.bs.ch)

## **Brückenangebote**

Du hast keine Anschlusslösung nach der Schule? Ein 10. Schuljahr kann dir die Zeit geben, die du für die Berufsfindung noch brauchst. Die Schulen befinden sich in der Stadt Basel, sind teilweise aber auch für Jugendliche des Kantons Basel-Landschaft.

### **Zentrum für Brückenangebote Basel-Stadt**

4051 Basel  
061 267 58 00

[zba-basel.ch](http://zba-basel.ch)

### **Berufsbildung und Berufsberatung Basel-Landschaft – Koordinationsstelle Brückenangebote**

4410 Liestal  
061 552 28 11

[brueckenangebote.bl.ch](http://brueckenangebote.bl.ch)



## Arbeitslosigkeit

Nach der obligatorischen Schule kannst du eine Lehre beginnen oder weiter in die Schule gehen. Kommt beides für dich im Moment nicht in Frage, gibt es sicher eine passende Zwischenlösung. Die Webseite [jugendarbeitslosigkeit.bs.ch](http://jugendarbeitslosigkeit.bs.ch) zeigt dir alle Möglichkeiten nach der Schule im Kanton Basel-Stadt und beschreibt, worauf du achten sollst und wohin du dich bei Fragen oder Problemen wenden kannst.

## RAV – Regionale Arbeitsvermittlung

Dir wurde gekündigt? Oder du hast selber gekündigt? Die RAV hilft arbeitslosen und stellensuchenden Personen.

### RAV BL

[kiga.bl.ch](http://kiga.bl.ch) → **RAV Regionale Arbeitsvermittlungszentren**

### RAV BS

4005 Basel

061 267 50 82

[awa.bs.ch](http://awa.bs.ch) → **Stellensuche & Arbeitslosigkeit** → **Arbeitslos – was tun?**

## Mentoring für Jugendliche beider Basel

Mentoring für Jugendliche unterstützt dich in Zusammenarbeit mit erfahrenen Berufsleuten auf der Suche nach einer Lehrstelle.

Die kostenlose Begleitung richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 25 Jahren aus den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt.



4127 Birsfelden

061 552 79 88

[mentoring.bl.ch](http://mentoring.bl.ch)

[mentoring-berufsintegration.bs.ch](http://mentoring-berufsintegration.bs.ch)

### **Zentrum Berufsintegration BL**

Du willst eine Lehre machen und brauchst Hilfe beim Finden einer passenden Stelle? Oder du bist bereits in einer Ausbildung, benötigst aber Unterstützung? Das Zentrum Berufsintegration unterstützt dich mit einem Berufscoaching, Case Management und Mentoring und hilft dir weiter.

4127 Birsfelden

061 552 91 91

[berufsintegration.bl.ch](http://berufsintegration.bl.ch)

### **Gap-Case Management Berufsbildung BS**

Was tun, wenn das Ende der obligatorischen Schulzeit naht, aber Perspektiven für die Zeit danach fehlen? Wenn zu deinen Zukunftssorgen familiäre, gesundheitliche oder finanzielle Probleme dazukommen? Wie geht es nach einem Lehrabbruch weiter? Wer kann dir bei der Lehrstellensuche helfen, wenn du die Schule abgeschlossen hast und seit einiger Zeit planlos zu Hause bist? In solchen Situationen können dich Mitarbeitende des Gap-Case Management Berufsbildung kostenlos unterstützen.

4057 Basel

061 267 66 06

[gap-berufsintegration.bs.ch](http://gap-berufsintegration.bs.ch)



## **Job Factory**

Jobfactory bietet verschiedene kaufmännische und technische Lehrstellen an, zum Beispiel als Schreiner/Schreinerin, Coiffeur/Coiffeuse, Informatiker/Informatikerin oder Kaufmann/Kauffrau. Du kannst auch mit einem Berufspraktikum deine Chance auf eine Lehrstelle erhöhen.

4053 Basel

061 560 01 01

[berufseinstieg-jobfactory.ch](http://berufseinstieg-jobfactory.ch)

## **Jeunes@work**

Bist du zwischen 18 und 28 Jahre alt? Hast du ein Diplom, zum Beispiel einen Lehrabschluss oder einen Master? Und findest du trotzdem keine Stelle? Das Programm bereitet dich auf den Einstieg in die Arbeitswelt vor.

4410 Liestal / 4057 Basel

061 926 61 61

[jeunesatwork.ch](http://jeunesatwork.ch)

## **Sprungbrätt – Treffpunkt für Stellensuchende BL**

Hier kannst du dich an einer Infothek mit Fachliteratur zu deiner Stellensuche informieren. Zudem hast du Zugriff auf einen PC für das Erstellen deiner Bewerbungsunterlagen. Das Treffen und Austauschen mit anderen Stellensuchenden ermöglicht dir, dein Netzwerk zu erweitern und Feedback zu deiner Stellensuche zu erhalten.

4104 Oberwil

061 406 93 90

[bl.ch/sprungbraett](http://bl.ch/sprungbraett)



### **Take off BL**

Du bist in der Lehre und brauchst Unterstützung? Du hast die Schule abgebrochen und weisst nicht weiter? Take off umfasst die vier Programme **light**, **full time**, **jobs2do** und **support4you**. Je nach deiner Situation erhältst du Hilfe, um in der Lehre weiterzukommen, oder du kannst an der Tagesstruktur teilnehmen, wo du in der Berufsfindung unterstützt wirst.

4133 Pratteln  
061 827 99 91  
**takeoff.swiss**

### **inTeam BS**

Arbeitslos? Noch keine Lehrstelle? inTeam ist ein Motivationssemester für stellenlose Jugendliche im Kanton Basel-Stadt. Du kannst in einem Team mit Schulklassen und Jugendgruppen **Veranstaltungen zu Themen wie sexuelle Gesundheit und Medienkompetenz** durchführen. Gleichzeitig wirst du auf deinem **Weg in die Berufs- und Arbeitswelt** unterstützt.

4053 Basel  
061 361 88 77  
**inteam-basel.ch** → **Berufsintegration**

### **Interkulturelles Foyer Bildung & Beruf IFBB**

Du bist zwischen 16 und 25 Jahren, lebst in Basel-Stadt, bist weiblich und hast Mühe, den Einstieg in die Erstausbildung zu finden? Wenn du ins Interkulturelle Foyer Bildung & Beruf eintrittst, wirst du



dort deine Tage verbringen und du wirst darin unterstützt, eine Arbeits- oder Lehrstelle zu finden.

4054 Basel

061 261 42 79

[foyersbasel.ch/ifbb](https://foyersbasel.ch/ifbb)



### **Lernhaus CO13**

Du bist bereits 18 Jahre alt, erwerbslos, hast noch keine Ausbildung und bist bei der Sozialhilfe (BS und BL) oder beim RAV (BS) angemeldet? Das Angebot vom CO13 Lernhaus ist für dich geeignet, wenn du eine Lehrstelle suchen und dein Schulwissen aufarbeiten möchtest. Du erhältst kompetente Unterstützung im ganzen Bewerbungsprozess und individuell gestalteten Nachhilfeunterricht sowie Austausch in der Peergruppe.

Das Angebot Start• bietet dir eine Tagesstruktur mit praktischen Tätigkeiten in begleitetem Rahmen.

4057 Basel

061 691 37 47

[co13.ch](https://co13.ch) → **Berufliche und soziale Dienstleistungen**

### **Lotse Arbeitsprogramm BS**

Schule beendet? Keine Lehrstelle gefunden? Fremdsprachig? Zwischen 16 und 25 Jahre alt? Lotse bietet dir ein Programm, das dich auf eine Lehrstelle vorbereitet. Dabei arbeitest du drei Tage in der Woche an einem Arbeitsplatz, um Erfahrungen zu sammeln, und wirst zwei Tage in der Woche bei der Berufsfindung und Lehrstellensuche begleitet.

4056 Basel

061 271 04 56

[lotse.ch](https://lotse.ch)



### **check-in aprentas**

Das Berufseinstiegs- und Arbeitstrainingsprogramm in Baselland. Die Anmeldung erfolgt über das Zentrum Berufsintegration BL.

4127 Birsfelden

061 552 91 91

**[berufsintegration.bl.ch](http://berufsintegration.bl.ch)**

### **Freizeit**

Suchst du nach neuen Ideen für interessante Aktivitäten während deiner Freizeit? Musik machen, in der Politik aktiv sein, sich für deine Mitmenschen oder die Natur engagieren, mit der Pfadi unterwegs sein, im Jugendzentrum Freunde treffen – **es gibt viele Möglichkeiten, deine Freizeit zu verbringen auf [blbs.feel-ok.ch/freizeit](http://blbs.feel-ok.ch/freizeit) findest du viele Ideen.**

### **colourkey**

Vieles, was du in deiner Freizeit gerne tust, ist wahrscheinlich nicht gratis. Mit dem colourkey Ausweis (**[colourkey.ch](http://colourkey.ch)**) wird vieles aber günstiger. Bist du schon 14 Jahre alt? Dann hol dir die Karte für 30 Franken im Jahr und du bezahlst für viele Angebote in der Region Basel weniger.

### **Jugendtreffs**

Viele Gemeinden in der Region und Quartiere in der Stadt haben **Orte, wo du dich auch bei schlechtem Wetter drinnen mit deinen Freunden treffen kannst.**





## Jugendhäuser

In Jugendtreffs kannst du dich mit Freunden treffen oder eine Party organisieren. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen dir zur Seite, unterstützen deine Ideen und beraten dich bei Fragen oder Problemen.

Jugendhäuser gibt es in vielen Gemeinden. Auf [www.bl.ch/jugentreffs](http://www.bl.ch/jugentreffs) findest du eine Liste mit allen Angeboten im Kanton Basel-Landschaft. In der Stadt Basel betreibt z.B. JuAr Basel ([juarbasel.ch](http://juarbasel.ch)) an mehreren Orten Jugendhäuser. Sie haben teilweise Schwerpunkte wie Kultur, Skaten oder nur für Mädchen. Alle Jugendhäuser findest du auf [www.jugend.bs.ch](http://www.jugend.bs.ch) → **Angebote** → **Freizeit**.

## Bibliotheken

Bibliotheken sind heute mehr als Orte, wo man Bücher ausleihen kann. Es sind Treffpunkte und gemütliche Aufenthaltsorte. In einigen Bibliotheken gibt es auch Veranstaltungen wie Schreibclubs oder Filmabende.

Die Kantonsbibliothek Baselland hat ein eigenes Obergeschoss für Jugendliche.

## Kantonsbibliothek Baselland

4410 Liestal

[kbbl.ch](http://kbbl.ch)

## Gemeindebibliotheken

Viele Gemeinden haben eigene Bibliotheken. Auf [bibliothekenbl.ch/Gemeindebibliotheken](http://bibliothekenbl.ch/Gemeindebibliotheken) siehst du, ob deine Gemeinde eine führt.



## Stadtbibliotheken

In Basel gibt es Bibliotheken in verschiedenen Quartieren. Teilweise arbeiten dort auch Jugendarbeiter. Sie stellen zusammen mit dir Projekte auf die Beine oder unterstützen dich bei Fragen. Auf [stadtbibliothekbasel.ch](http://stadtbibliothekbasel.ch) findest du die Bibliothek in deiner Nähe.

## Jukibu

In der Interkulturelle Bibliothek für Kinder und Jugendliche findest du Bücher und andere Medien in über fünfzig Sprachen.

4056 Basel

[jukibu.ch](http://jukibu.ch)

## Politik

Möchtest du politisch mehr bewirken? Initiativen starten? Diskutieren?

## Jugendparlamente

Jugendparlamente setzen sich parteiunabhängig auf kantonaler Ebene mit Politik auseinander. Mitglieder können mit Vernehmlassungen auf politische Vorlagen reagieren und aus der Sicht der Jugendlichen ins politische Geschehen ihres Kantons eingreifen. Sie organisieren zudem verschiedene Anlässe und Aktionen. Im Kanton Basel-Landschaft ist dies der Jugendrat ([jugendrat-bl.ch](http://jugendrat-bl.ch)), im Kanton Basel-Stadt ist es der Junge Rat ([junger-rat.ch](http://junger-rat.ch)).

## Jungparteien

In Jungparteien treffen sich Jugendliche mit ähnlichen politischen Ansichten, planen Aktionen und



Kampagnen. Dabei werden sie von ihrer Mutterpartei unterstützt. Jede grössere Partei in der Region Basel hat eine Jungpartei.

Links zu den Jungparteien im Kanton Basel-Landschaft findest du auf [bl.ch/jugendadressen](https://bl.ch/jugendadressen) → **Jungparteien**

Links zu den Jungparteien im Kanton Basel-Stadt findest du auf der Webseite [jugend.bs.ch](https://jugend.bs.ch) → **Mitwirkung**

## **Engagement**

Du möchtest dich für die Gesellschaft oder die Umwelt engagieren? Verschiedene Organisationen haben eigene Jugendgruppen und sind froh um jede helfende Hand.

### **Jugendrotkreuz Basel-Stadt**

Beim Jugendrotkreuz kannst du mit Kindern, mit Menschen aus anderen Kulturen, mit Seniorinnen und Senioren und mit Menschen mit einer Behinderung arbeiten.

[srk-basel.ch/jugendrotkreuz](https://srk-basel.ch/jugendrotkreuz)

### **Amnesty International Basel**

Hier kannst du dich gemeinsam mit anderen für die Menschenrechte einsetzen und Aktionen und Veranstaltungen planen.

[amnesty-basel.ch/jugendgruppe](https://amnesty-basel.ch/jugendgruppe)

### **help basel (Jugendsamariter beider Basel)**

Bei den Jugendsamaritern lernst du, was zu tun ist, wenn ein Unfall passiert oder wenn sich jemand verletzt.

[helpbasel.ch](https://helpbasel.ch)



## **Verkehrskadetten**

Bei den Verkehrskadetten kannst du dich ausbilden lassen, bei Grossveranstaltungen den Verkehr zu regeln, Parkplätze zu organisieren, Rennstrecken zu sichern oder bei Unfällen zu helfen.

### **Verkehrskadetten Nordwestschweiz**

[vk-nws.ch](http://vk-nws.ch)

### **Kadetten-Korps Basel**

[kkb.ch](http://kkb.ch)

## **Jugendfeuerwehr**

Bei der Jugendfeuerwehr kannst du erste praktische Erfahrungen in der Feuerwehr sammeln.

[swissfire.ch](http://swissfire.ch) → **der SVF** → **Jugendfeuerwehr**

→ **Jugendfeuerwehr-Verzeichnis** → **Kanton auswählen**

## **WWF Region Basel**

WWF setzt sich für Umwelt und Natur ein, in der Region Basel vor allem für den Artenschutz und den Schutz von Gewässern.

[wwf-bs.ch](http://wwf-bs.ch)

## **Greenpeace Region Basel**

Bei Greenpeace kannst du dich aktiv für den Umweltschutz einsetzen. Du kannst an den Sitzungen teilnehmen und Veranstaltungen und Aktionen mitplanen.

[greenpeace.ch](http://greenpeace.ch) → **Mach mit** → **Regionalgruppe Basel**



## **Agriviva**

Hier findest du einen Bauernhof, auf dem du zwischen einer und acht Wochen mithelfen kannst.

[agriviva.ch](http://agriviva.ch)

## **Pro Natura Jugendnaturschutz**

Mit dem Jugendnaturschutz von Pro Natura verbringen Kinder und Jugendliche abenteuerliche Stunden in der freien Natur! An den monatlichen Anlässen und Exkursionen wirst du selber ForscherIn, NaturdetektivIn, SchutzgebietspflegerIn und NaturschützerIn. Alljährliche Highlights sind die spannenden Weekends und die Auffahrts-, Pfingst- und Sommerlager. Du kannst dich auch selber aktiv als Leiter\*in beteiligen.

### **Pro Natura Baselland**

[pronatura-bl.ch/jugendnaturschutz](http://pronatura-bl.ch/jugendnaturschutz)

### **Jugendnaturschutz Baselland**

[jnbl.ch](http://jnbl.ch)

### **Jugendnaturschutz Laufental**

[juna-laufental.ch](http://juna-laufental.ch)

### **Pro Natura Basel-Stadt / Grienli Kääfer**

[pronatura-bs.ch/jugendnaturschutz](http://pronatura-bs.ch/jugendnaturschutz)

## **Kultur**

Arbeitest du an einem kulturellen Projekt? Zum Beispiel an einer eigenen EP oder LP, einem Video, einem Film, Theater oder Comic? **Und brauchst du Unterstützung, eventuell auch Geld?** Auf [blbs.feel-ok.ch/freizeit](http://blbs.feel-ok.ch/freizeit) findest du zudem Adressen zu günstigen Proberäumen für deine Band.



### **GGG Kulturkick**

GGG Kulturkick unterstützt dich bei der Umsetzung deiner Projekte mit Beratungen und einem breiten Netzwerk. Du kannst auch eine finanzielle Starthilfe beantragen.

4001 Basel  
061 261 44 53  
[kulturkick.ch](http://kulturkick.ch)

### **Infoklick Nordwestschweiz**

Du hast eine Idee und weisst nicht genau, wie umsetzen? Die Regionalstelle von Infoklick kann dir weiterhelfen.

**Knotenpunkt F80**  
4051 Basel  
061 551 00 70  
[infoklick.ch/nordwestschweiz](http://infoklick.ch/nordwestschweiz) / [f80.ch](http://f80.ch)

### **Jugendprojektwettbewerb BL**

Der Jugendprojektwettbewerb zeichnet jedes Jahr Kulturprojekte von Jugendlichen aus dem Kanton Basel-Landschaft aus.

061 551 00 70  
[jugendprojekt-wettbewerb.ch/bl](http://jugendprojekt-wettbewerb.ch/bl)

### **Jugendkulturpauschale BS**

Das Präsidialdepartement, Abteilung Kultur, des Kantons Basel-Stadt unterstützt finanziell Projekte von Jugendlichen.

4001 Basel  
061 267 68 18  
[baselkultur.ch](http://baselkultur.ch) → **Kulturprojekte** → **Jugendkultur**





## **Sommercasino**

Im Sommercasino finden das ganze Jahr kulturelle Veranstaltungen statt. Du kannst dich in einer der Crews auch aktiv beteiligen und erste Erfahrungen im kulturellen Bereich sammeln.

4052 Basel

061 313 60 70

[sommercasino.ch](http://sommercasino.ch)

## **Jugendkulturfestival JKF**

Das Jugendkulturfestival JKF wird alle zwei Jahre durchgeführt. Jugendliche organisieren das Festival. Freiwillige Helfer und Helferinnen sind jederzeit willkommen.

[jkf.ch](http://jkf.ch)

## **imagine**

imagine ist ein Projekt für Vielfalt und gegen Diskriminierung. Jugendliche planen und führen Workshops, thematische Anlässe und das jährliche stattfindende Festival durch. Du kannst hingehen und Musik hören, aber auch ganzjährig aktiv mitmachen.

[imaginebasel.ch](http://imaginebasel.ch)

## **RFV Basel – Popförderung und Musiknetzwerk**

Der RFV Basel fördert die Popmusikszene (Newcomer & Professionals) der Region mit Wettbewerben, Beratung, Events und Angeboten, dem Bandmanual Rockproof und vielem mehr.

4053 Basel

061 201 09 72

[rfv.ch](http://rfv.ch)



### **Junges Theater Basel**

Im Jungen Theater kannst du an Theaterkursen teilnehmen und professionelle Produktionen mit und für Jugendliche besuchen.

4058 Basel

061 681 27 80

[jungestheaterbasel.ch](http://jungestheaterbasel.ch)

### **Junges Haus Theater Basel**

Das Junge Haus am Theater Basel lädt alle Wagemutigen, Tanzbegeisterten, Musikliebhaberinnen und Musikliebhaber und Wortklauberinnen und Wortklauber, die selbst auf der Bühne stehen möchten, zum Mitmachen ein.

4001 Basel

061 295 14 76 / 061 295 14 81

[theater-basel.ch](http://theater-basel.ch) → Pädagogik → **Junges Haus**

### **Poetry Slam**

An Poetry-Slam-Veranstaltungen kannst du eigene Texte auf der Bühne vortragen und dich vom Publikum bewerten lassen. In der Region Basel finden das ganze Jahr hindurch immer wieder Poetry Slams für U20 statt.

[slambasel.ch](http://slambasel.ch) → **U20 Slam**

### **Jugendverbände – Pfadi und Co.**

Die Jugendverbände wie Cevi, Jungschi, Jubla und Pfadi bieten den Kindern und Jugendlichen einen Ort des Zusammenseins für Sport, Bewegung und vielfältige Aktivitäten und begleitet sie in ihrer Entwicklung.



Bist du gerne draussen, willst Abenteuer erleben, die Natur entdecken und möchtest mit Freunden unvergessliche Momente erleben? Dann melde dich bei einer der folgenden Kinder- und Jugendorganisationen.

**Pfadi Region Basel**

[pfadi-region-basel.ch](http://pfadi-region-basel.ch)

**Jungwacht und Blauring**

[jublabasel.ch](http://jublabasel.ch)

**CVJM / CVJF Regionalverband Basel**

[cevibasel.ch](http://cevibasel.ch)

**Jungscharen BESJ und JEMK**

[regionbasel.besj.ch](http://regionbasel.besj.ch)

[reg-basel.jemk.ch](http://reg-basel.jemk.ch)

**Pfadi trotz(t) allem (PTA)**

Diese Pfadi richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung.

[pfadi-region-basel.ch](http://pfadi-region-basel.ch) → **Pfadi** → **PTA**

**Ferien/Lager**

Ist dir langweilig während der Schulferien? Mit einem Ferienpass kannst du Angebote und Programme in deiner Region gratis besuchen.

**Ferienpass Basel-Stadt**

[basler-ferienpass.ch](http://basler-ferienpass.ch)

**X-Island Ferienpass Baselland**

[x-island.ch](http://x-island.ch)

**Ferienpass Sissach**

[ferienpass-sissach.ch](http://ferienpass-sissach.ch)



**Ferienpass Laufental-Thierstein**  
[ferienpass.ch](http://ferienpass.ch)

**Ferienpass Birseck-Leimental**  
[regio-ferienpass.ch](http://regio-ferienpass.ch)

### **Jugendwoche**

Stell dir dein eigenes Herbstferienangebot zusammen inkl. Essen und Abendprogramm. Für Mädchen und Jungs gibt es unterschiedliche wie auch gemeinsame Workshop-Angebote.

[jugendwoche.ch](http://jugendwoche.ch)

### **Ferienlager**

Neben den Jugendverbänden und Organisationen wie WWF oder ProNatura gibt es viele andere Möglichkeiten für Ferienlager:

**Sportcamps BL**  
[sportcamps-bl.ch](http://sportcamps-bl.ch)

**Sportlager BS**  
[sport.bs.ch](http://sport.bs.ch) → **Sportangebote** → **Kinder und Jugendliche**

**Fachstelle für Jugendarbeit der reformierten Kirche Baselland**  
[faju.ch](http://faju.ch) → **Teilnehmende** → **Lagerangebot**

### **Blindspot**

Ferien mit Blindspot – Inklusion und Vielfaltsförderung Schweiz. Sommer- und Wintercamps für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung.

**Cooltour – Besser als Ferien**  
[Cooltour.ch](http://Cooltour.ch)

**Wintercamps**  
[blindspot.ch](http://blindspot.ch)

## Sport – Bewegung

Es gibt viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. Du kannst dich für dich bewegen, indem du joggst oder Fitness machst. Du kannst dich aber auch einem Sportverein anschliessen. Finde auf [blbs.feel-ok.ch/sport](http://blbs.feel-ok.ch/sport) mit dem Sportarten-Kompass eine passende sportliche Aktivität oder Sportangebote in deiner Region.

Auf [sportmap-bl.ch](http://sportmap-bl.ch) findest du eine Übersicht über die Sportanlagen, Sportveranstaltungen und Vereine im Kanton Basel-Landschaft.

Unter [sport.bs.ch](http://sport.bs.ch) erhältst du Informationen für Sportlerinnen und Sportler im Kanton Basel-Stadt, zum Beispiel zu den Sportanlagen oder zu den Angeboten des freiwilligen Schulsports. Der [sportkalender.bs.ch](http://sportkalender.bs.ch) wird halbjährlich aktualisiert und enthält alle Sportangebote für Kinder und Jugendliche.

### Trendsporthalle

Eine Halle für alle, die unter ihresgleichen BMX, Skateboard, Inline-Skates oder Scooter fahren wollen.

[trendsportbasel.ch](http://trendsportbasel.ch)

### Roundabout

Stretdance-Tanzgruppen in der ganzen Region für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren.

[roundabout-network.org](http://roundabout-network.org) → **Tanzgruppen Basel-Land**

[roundabout-network.org](http://roundabout-network.org) → **Tanzgruppen Basel-Stadt**





## MidnightSports

In verschiedenen Turnhallen der Region kannst du dich in den Wintermonaten am Samstagabend mit deinen Freundinnen und Freunden treffen und zum Beispiel Fussball oder Basketball spielen.

[ideesport.ch](https://ideesport.ch) → **MidnightSports** → **Standort Region wählen**

## PluSport

Sportangebote, die offen für Menschen mit und ohne Behinderung sind.

[bs-basel.ch](https://bs-basel.ch)

## Webprofi

Im Internet finden, was du suchst, und erkennen, ob du den Inhalten trauen kannst: Auf [blbs.feel-ok.ch/webprofi](https://blbs.feel-ok.ch/webprofi) wird dir erklärt wie. Wie erkennt man, dass man onlinesüchtig ist? Der Test auf [blbs.feel-ok.ch/webprofi-os-test](https://blbs.feel-ok.ch/webprofi-os-test) hilft dir klären, wo du stehst.

## Hilfe bei Verhaltenssucht

Hast du das Gefühl, dass du die Nutzung deines Handys, das Gamen oder das Shoppen nicht mehr im Griff hast? Wende dich an Fachpersonen.

**Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK)  
Basel – Klinik für Kinder und Jugendliche**  
4051 Basel  
061 325 82 00

[upk.ch](https://upk.ch) → **Erwachsene** → **Hilfe bei** → **Glücksspiel-, Internet-, Sex- und Kaufsucht**

## **Ambulatorien des Zentrums für Abhängigkeitserkrankungen der Psychiatrie Basel-land (Jugendbereich)**

4410 Liestal/4142 Münchenstein

061 553 58 60/061 553 58 70

**pbl.ch** → **Erwachsene** → **Behandlung** → **Erkrankungen behandeln** → **Abhängigkeit** → **ambulante Behandlung bei Abhängigkeit**





# Konsum, Sucht

## Alkohol, Cannabis, Glücksspiel

Ist Sucht für dich oder für jemanden, den du kennst, ein Thema? Fragen zu Alkohol, Cannabis, Tabak und anderen Substanzen werden dir auf [blbs.feel-ok.ch/sucht](https://blbs.feel-ok.ch/sucht) unkompliziert und anonym beantwortet.

Wann wird Alkohol zum Problem? Der Alkohol-Check-Test auf [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) gibt Antworten. Der Cannabis-Check-Test zeigt dir, wo du stehst. Im Test Ich und das Glücksspiel findest du heraus, ob du das Spiel mit dem Geld im Griff hast.

## Suchthilfe Region Basel

Die Suchthilfe Region Basel steht dir bei allen Fragen zum Thema Sucht vertraulich und kostenlos zur Verfügung.

4056 Basel  
061 387 99 99

[suchthilfe.ch](https://suchthilfe.ch) → Beratungszentrum

## Blaues Kreuz beider Basel

Hast du ein Suchtproblem? Machst du dir Sorgen um Angehörige oder Freunde? Hier erhältst du kostenlose Beratung und Information.

4410 Liestal / 4142 Münchenstein / 4052 Basel  
061 905 20 20 / 061 411 06 66 / 061 261 56 13

[bkbb.ch](https://bkbb.ch)





## **Musub – Multikulturelle Suchtfachstelle beider Basel**

Kostenlose Hilfe und Unterstützung für fremdsprachige Menschen mit Abhängigkeitsproblemen sowie deren Angehörige.

4052 Basel

061 273 83 05

[musub.ch](http://musub.ch)



## **Ambulatorien des Zentrums für Abhängigkeitserkrankungen der Psychiatrie Baselland (Jugendbereich)**

Hast du deinen Konsum im Griff? Oder er dich? Machst du dir Sorgen um Freunde? Hier findest du Beratung und Hilfe.

4142 Münchenstein / 4410 Liestal

061 553 58 70 / 061 553 58 60

[pbl.ch](http://pbl.ch) → Erwachsene → Behandlung → Erkrankungen behandeln → Abhängigkeit → ambulante Behandlung bei Abhängigkeit



## **Abteilung Sucht BS**

Die Abteilung Sucht BS steht dir bei allen Fragen zum Thema Sucht vertraulich und kostenlos zur Verfügung.

4001 Basel

061 267 89 00

[sucht.bs.ch](http://sucht.bs.ch)



## **Rauchen – Tabak**

Möchtest du mehr übers Rauchen wissen oder damit aufhören? Mit dem **Rauchstopp-Programm** auf [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) schaffst du es in vier Schritten, mit dem Rauchen aufzuhören. Auf [blbs.feel-ok.ch/tabak](http://blbs.feel-ok.ch/tabak) findest du weitere Tests, Antworten oder Erfahrungsberichte von Jugendlichen.

## **Lungenliga beider Basel**

Bei der Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention der Lungenliga beider Basel findest du Informationen und Tipps zum Aufhören.

4056 Basel

061 269 99 66

[lungenliga.ch](http://lungenliga.ch) → **Region auswählen**

# Rechte, Krise



## Jugendrechte

Wer die eigenen Rechte kennt, kann verlangen, dass sie respektiert werden und lernt dadurch, die Rechte anderer Menschen zu respektieren. Auf [blbs.feel-ok.ch/jugendrechte](https://blbs.feel-ok.ch/jugendrechte) kannst du nachlesen, wie du handeln kannst, wenn deine Rechte missachtet werden, und was die Jugendrechte für dich bedeuten.

## Einbürgerung und Aufenthaltsbewilligung

Hast du Fragen zu deiner Einbürgerung? In den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt findest du auf den Webseiten der Ämter Informationen, Merkblätter und Adressen.

### **Zivilrechtsverwaltung BL, Einbürgerungen**

4144 Arlesheim  
061 552 42 30

[bl.ch/einbuengerungen](https://bl.ch/einbuengerungen)

### **Bevölkerungsdienst und Migration BS**

4001 Basel  
061 267 70 60

[bdm.bs.ch](https://bdm.bs.ch)



### **Anlaufstelle BL – Beratung Asyl und Migration**

Hier findest du Rat für Fragen zum Ausländerrecht, zu Problemen mit Behörden und zu Fragen zu Aus- und Weiterbildung. Wenn du kein Geld hast, ist die Beratung kostenlos.

4133 Pratteln

061 821 44 77

[anlaufstellebl.ch](http://anlaufstellebl.ch)

### **Ausländerdienst BL**

In der Beratungsstelle des Ausländerdienstes erhältst du Beratung und Information zu sozialen, rechtlichen und Integrationsfragen sowie Unterstützung in Problemsituationen in 12 Sprachen.

4133 Pratteln

061 827 99 00

[ald-bl.ch](http://ald-bl.ch)

### **GGG Migration BS**

Lebst du noch nicht lange im Kanton Basel-Stadt und hast Fragen zum Leben und zum Alltag? Oder hast du Probleme im Kontakt mit der Bevölkerung oder mit Ämtern? Bei der GGG Migration bekommst du Beratung und Information. Die Beratungen sind in 14 Sprachen möglich. Die mündliche Beratung ist kostenlos.

4051 Basel

061 206 92 22

[ggg-migration.ch](http://ggg-migration.ch)

## Geld

Informationen zu Taschengeld und Lehrlingslohn findest du auf [blbs.feel-ok.ch](https://blbs.feel-ok.ch).

Hast du Schwierigkeiten, dein Geld einzuteilen? Hast du zu wenig Geld, um das Nötigste zu finanzieren? Oder hast du Schulden?

### Fachstelle für Schuldenfragen BL

Hast du Schulden? Du kannst telefonisch eine erste Beratung erhalten und bei Bedarf danach einen Termin abmachen. Die erste Beratung am Telefon ist kostenlos.

4410 Liestal

061 462 03 73

[schuldenberatung-bl.ch](https://schuldenberatung-bl.ch)

### Frauenplus BL

Für eine Beratung zu Rechts- und Budgetfragen kannst du dich telefonisch anmelden. Die Kosten richten sich nach deinen finanziellen Möglichkeiten. Es werden Frauen, Männer und Familien beraten.

4410 Liestal

061 462 03 73

[frauenplus.ch](https://frauenplus.ch)

### Plusminus – Budget- und Schuldenberatung BS

Hast du mehr Geld ausgegeben, als du hast? Plagen dich Schulden? Kommst du mit dem Budget nicht klar? Du kannst dich telefonisch oder auch ohne Voranmeldung im Infoladen von Plusminus beraten lassen.

4058 Basel

061 695 88 22

[plusminus.ch](https://plusminus.ch)





## Religion

Es gibt viele verschiedene Religionen, und es gibt noch mehr religiöse Gemeinschaften. Sie haben zum Teil Gemeinsamkeiten, und zum Teil sind sie grundverschieden, stammen aus verschiedenen Kulturen, stehen für unterschiedliche Auffassungen über Leben und Tod und über ethische Werte.

### InfoSakta

Möchtest du wissen, was eine Sekte ist und ob eine Religionsgemeinschaft als Sekte eingestuft werden muss? Denkst du, dass jemand aus deinem Umfeld von einer Sekte beeinflusst wird? Bei InfoSakta findest du Informationen und Beratung. Die telefonische und online-Beratung sind kostenlos.

#### InfoSakta

8000 Zürich

044 454 80 80

[infosekta.ch](http://infosekta.ch)

### Inforel – Information Religion

Auf der Internetplattform Inforel ([info-rel.ch](http://info-rel.ch)) findest du ausführliche Informationen über Religionen, religiöse Gemeinschaften und weltanschauliche Bewegungen.

### Vorurteile

Hast du auch schon mitbekommen, dass andere Menschen ausgelacht, angepöbelt oder sogar angegriffen werden, nur weil sie anders sind? Oder ist es dir sogar selber schon einmal passiert? **Auf**



blbs.feel-ok.ch/vorurteile erzählen in Videofilmen junge Menschen über ihr Anders-Sein und machen auf Vorurteile aufmerksam.



### **Stopp Rassismus – Nordwestschweizer Beratungsstelle**

Fühlst du dich wegen deiner Hautfarbe, Sprache, deines Aussehens, deiner Religionszugehörigkeit, Staatsbürgerschaft oder Herkunft benachteiligt? Du kannst einen Beratungstermin verabreden oder dich online beraten lassen.

4133 Pratteln  
061 821 44 55

[stopprassismus.ch](http://stopprassismus.ch)

### **Jugenddienste der Polizei**

Machst du dir Sorgen um jemanden, der sich religiös oder politisch radikalisiert? Oder bist du selber in einer Gruppe mit extremistischer und rassistischer Ideologie und möchtest davon loskommen? Hier findest du Unterstützung.

#### **Jugenddienst Polizei BL**

4410 Liestal  
061 553 47 55

[bl.ch/jugenddienst](http://bl.ch/jugenddienst)

#### **Anlaufstelle Radikalisierung**

##### **Kantonspolizei BS**

4000 Basel  
061 201 77 11

[polizei.bs.ch](http://polizei.bs.ch) → **Prävention** → **Kinder und Jugendliche** → **Anlaufstelle Radikalisierung**



## Gewalt

Nicht nur Fäuste, sondern auch Worte und böse Blicke tun weh. Auf [blbs.feel-ok.ch/gewalt](https://blbs.feel-ok.ch/gewalt) findest du viele Antworten zu deinen Fragen zum Thema Gewalt: Zum Beispiel, was du tun kannst, wenn du oder jemand anders von Gewalt betroffen ist, wie du dich schützen kannst und wie du anderen helfen kannst.

### Jugenddienste der Polizei

Bedroht dich jemand mit Gewalt? Hast du Probleme im öffentlichen Raum? Wende dich an die Jugendpolizei der Kantone Basel-Landschaft oder Basel-Stadt.

#### Jugenddienst der Polizei BL

061 553 31 90 (gilt für alle Gemeinden)

[bl.ch/jugenddienst](https://bl.ch/jugenddienst)

#### Jugend- und Präventionspolizei BS

4058 Basel

061 267 78 42

079 543 75 39

[polizei.bs.ch](https://polizei.bs.ch) → Prävention → Kinder und Jugendliche

### Beratungsstelle triangel Opferhilfe beider Basel

Erlebst du Gewalt oder bist du Opfer einer Straftat? Lass dich bei der Opferhilfe beraten. Du kannst auch gerne eine Vertrauensperson zum Gespräch mitbringen. Die Beratungsstelle steht unter Schweigepflicht und die Beratung ist kostenlos.

4051 Basel

061 205 09 10

[opferhilfe-beiderbasel.ch](https://opferhilfe-beiderbasel.ch) → Kinder und Jugendliche





### **Frauenhaus beider Basel**

Bist du Opfer von Gewalt und brauchst einen sicheren Ort, Beratung und Begleitung? Du kannst dich Tag und Nacht telefonisch beim Frauenhaus melden.

4000 Basel

061 681 66 33

[frauenhaus-basel.ch](http://frauenhaus-basel.ch)

### **Männerbüro Region Basel**

In der Beratungsstelle für gewalttätige und gewaltbetroffene Männer und Jugendliche findest du Beratung, wenn Gewalt, Konflikt und Beziehungsprobleme für dich ein Thema sind. Eine Beratung kostet mindestens 20 Franken und du musst dich telefonisch anmelden.

4000 Basel

061 691 02 02

[mbrb.ch](http://mbrb.ch)



## Suizidalität & Psychische Störungen

Wenn du Suizidgedanken hast, vertraue dich jemandem an. Du kannst dich auch an das Telefon 147 wenden (Chat oder Telefon). Das gleiche gilt, wenn du von jemandem weisst, der sich mit Suizidgedanken beschäftigt. Auf [blbs.feel-ok.ch/suizid](https://blbs.feel-ok.ch/suizid) findest du Ratschläge von Fachpersonen und Erfahrungsberichte von jungen Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

Ängste, Zwänge, bipolare Störung, Borderline, Depression, posttraumatische Belastung, Schizophrenie: Auf [blbs.feel-ok.ch/ps-stoerung](https://blbs.feel-ok.ch/ps-stoerung) findest du zu diesen psychischen Störungen Informationen und Kurzfilme. Bemerkest du Symptome an dir, sprich darüber und hol dir Hilfe.

### Kinder- und Jugendpsychiatrie

Hast du das Gefühl, dass du im Alltag nicht mehr klar kommst, und du möchtest mit jemandem sprechen, der sich bei psychischen Problemen auskennt? In den Sprechstunden zu verschiedenen Themen der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Kliniken in beiden Kantonen kannst du dir Hilfe holen.

#### **Kinder- und Jugendpsychiatrie BL**

4410 Liestal

061 553 55 55

**[pbl.ch](https://pbl.ch) → Kinder und Jugendliche → Behandlung**

## **Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel – Klinik für Kinder und Jugendliche**

4051 Basel

061 325 82 00

**upk.ch** → **Kinder und Jugend** → **Kontakt-  
aufnahme**

Auf der Webseite Bündnis gegen Depression des Kantons Basel-Landschaft (**buendnis-gegen-depression-bl.ch** → Betroffene → **Hilfe für Jugendliche**) findest du Hinweise, ob du an einer Depression leidest, und Adressen, wo du dir Hilfe holen kannst.

## **Anlaufstelle für Angehörige und Kinder psychisch erkrankter Menschen BS**

Ist ein Elternteil oder ein Familienmitglied von dir psychisch erkrankt? Du fühlst dich überlastet und erschöpft? Die Anlaufstelle hilft dir, wieder Kraft zu schöpfen und mit dieser Lebenssituation hilfreich umzugehen. Die Beratung ist kostenlos.

4058 Basel

061 686 92 22

**Rheinleben.ch** → **Beratung** → **Anlaufstelle**





# Körper, Psyche

## Gewicht – Essstörungen

Was ist eine gesunde Ernährung? Darf ich gleich viel Fisch essen wie Karotten? Ist ein Pack Chips jeden Tag ok? Auf [blbs.feel-ok.ch/essen](https://blbs.feel-ok.ch/essen) findest du Tipps und Spiele.

Manchmal kann Essen zum Problem werden. Der [BMI-Rechner](#) zeigt dir, ob dein Gewicht ok ist. Zudem erzählen Jugendliche von ihren Essstörungen.

## Essstörungsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie BL

Auf der Ambulanz für Essstörungen kannst du dich unverbindlich beraten lassen. Es werden auch Informationsabende für Jugendliche durchgeführt.

4410 Liestal / 4101 Binningen (Bruderholz)

061 553 59 10 / 061 553 59 50

[pbl.ch](#) → **Kinder und Jugendliche** → **Erkrankungen behandeln** → **Essstörungen**

## Kinder- und Jugendpsychiatrie

Wenn du deine Essstörung behandeln möchtest, wende dich an die Kinder- und Jugendpsychiatrie in deinem Kanton.

**Kinder- und Jugendpsychiatrie BL**

4410 Liestal

061 553 55 55

[pbl.ch](#) → **Kinder und Jugendliche**

**Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK)  
Basel – Klinik für Kinder und Jugendliche**

4051 Basel

061 325 82 00

**upk.ch → Kinder und Jugend → Kontakt-  
aufnahme**





## Liebe – Sexualität

Was ist los mit dir während der Pubertät? Wann ist das richtige Alter für Sex? Woran erkennst du eine Geschlechtskrankheit? Bist du unsicher, ob du auf Jungs oder Mädchen stehst? Auf [blbs.feel-ok.ch/sex](http://blbs.feel-ok.ch/sex) gibt es zu diesen und anderen Fragen Antworten.

### Sprechstunde für Jugendliche Kantonsspital BL

Offene gynäkologische Sprechstunde für junge Frauen. Eine Frauenärztin beantwortet deine Fragen oder macht auf Wunsch eine Untersuchung. HPV-Hotline – das Angebot richtet sich auch an junge Männer.

4410 Liestal

061 925 22 04

[ksbl.ch](http://ksbl.ch) → Kliniken → **Frauenklinik** → **Sprechstunden**

### Sprechstunde für Kinder- und Jugendgynäkologie Universitätsspital BS

Hier kannst du dich beraten lassen bei Fragen zur Verhütung oder bei Problemen mit der Menstruation.

**Poliklinik Universitäts-Kinderspital beider Basel**

4056 Basel

061 704 12 20

[unispital-basel.ch/frauenklinik](http://unispital-basel.ch/frauenklinik) → **Patientinnen und Besucher** → **Kinder- und Jugendgynäkologie**



## **Beratungsstellen für Schwangerschafts- und Beziehungsfragen BL**

Ungewollt schwanger? Eine Beratung mit einer unabhängigen Fachperson kann dir helfen, deine Gefühle zu ordnen und dir in Ruhe weitere Schritte zu überlegen. Die Beratung ist kostenlos.

4102 Binningen / 4410 Liestal

061 413 24 00 / 061 921 60 13

**[bsb-bl.ch](http://bsb-bl.ch)** → Beratungsthemen → **Schwangerschaftsabbruch bei Jugendlichen**

## **Schwangerschaftsberatungsstelle Universitätsspital BS**

Eine ungeplante und vor allem nicht gewollte Schwangerschaft kann viele Fragen und Unsicherheiten auslösen. Die Beratungen sind kostenlos und können auf deinen Wunsch anonym erfolgen.

### **Frauenklinik**

4031 Basel

061 328 53 21

**[unispital-basel.ch/frauenklinik](http://unispital-basel.ch/frauenklinik)** → **Patientinnen und Besucher** → **Schwangerschaft**  
→ **Unerwünschte Schwangerschaft**

## **anyway**

Bist du unsicher, ob du auf Frauen, Männer oder beides stehst? Hast du Fragen zu den Themen Lesbisch, Schwul, Bi oder Trans? Bei anyway kannst du unverbindlich an den Treffen vorbeischaun.

### **Jugendhaus Neubad**

4054 Basel

**[anyway-basel.ch](http://anyway-basel.ch)**



### **Aids-Hilfe beider Basel**

HIV, Hepatitis und Herpes. Welche Geschlechtskrankheiten gibt es, und wie kannst du dich schützen? Bei der Aids-Hilfe beider Basel kannst du dich informieren, beraten lassen oder einen anonymen HIV-Test durchführen.

4058 Basel

061 685 25 00

[ahbb.ch](http://ahbb.ch)

### **Fachstelle Zwangsheirat**

Die Fachstelle berät von Zwangsheirat Betroffene und solche, die von einer Zwangsheirat wissen. Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt.

0800 800 007 (gratis Helpline)

[zwangsheirat.ch](http://zwangsheirat.ch)





BASEL   
LANDSCHAFT

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
AMT FÜR GESUNDHEIT



Erziehungsdepartement  
des Kantons Basel-Stadt  
Jugend, Familie und Sport

[blbs.feel-ok.ch](http://blbs.feel-ok.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

