



julex

by feel-ok.ch

Adressen für Jugendliche Baselland

blbs.feel-ok.ch



Klick rein, finds raus.



www.wie-gehts-dir.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

BASEL
LANDSCHAFT




VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT

Inhaltsverzeichnis

Willkommen 2

Notfalladressen und Beratungsstellen 3








Freizeit, Job

 Arbeit – Beruf	8
 Freizeit	14
 Sport – Bewegung	28
 Medienkompetenz – Webprofi	32

Konsum, Sucht

 Alkohol	33
 Cannabis	33
 Glücksspiel	33
 Tabak – Rauchen – Nikotin	35

Rechte, Krise

 Jugendrechte	36
 Geld	37
 Religion	38
 Vorurteile	39
 Gewalt	40
 Suizidalität	42
 Psychische Störungen	42

Körper, Psyche

 Gewicht – Essstörungen	46
 Liebe – Sexualität	47

julex by feel-ok.ch: Adressen für Jugendliche Baselland

bl.feel-ok.ch: Internetplattform für Jugendliche

Hier, im julex by feel-ok.ch, findest du die wichtigsten Adressen zu allen Themen von **bl.feel-ok.ch**. So kannst du nachschauen, an wen du dich wenden sollst, falls dir die Informationen auf **bl.feel-ok.ch** nicht weiterhelfen.

Auf **bl.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 Suchtmittel-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 **bl.feel-ok.ch/lehrplan21** Informationen und Unterlagen auch in Verbindung mit dem Lehrplan 21, um die Themen mit Jugendlichen zu bearbeiten.

Viel Spass beim Lesen, Surfen und Entdecken!

Abteilung Gesundheitsförderung

Amt für Gesundheit

Kanton Basel-Landschaft

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, WhatsApp, SMS-Nachricht oder E-Mail. Auf der Webseite findest du Informationen und Tipps.

147.ch

Notbett gesucht

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

Telefonnummer: 147

Schulsozialarbeit

Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter stehen dir an allen Schulen der Sekundarstufe I und II sowie an den Primarschulen einiger Gemeinden für kostenlose Beratung zur Verfügung. An sie kannst du dich schnell und einfach mit allen Fragen wenden, insbesondere wenn du in der Schule oder privat Schwierigkeiten und Probleme hast. Sie helfen dir entweder selbst oder sagen dir, welche Stellen dir weiterhelfen können. Frag in deinem Schulhaus nach der Schulsozialarbeit, schau im Aushang oder auf der Webseite nach.

061 552 17 83 und 061 552 17 78

bl.ch/akjb → **Kind und Jugend** →
Schulsozialarbeit
ssaprimarbl.ch

Psychiatrie Baselland, Kinder- und Jugendpsychiatrie

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 → **Notfall** → **zentrale Aufnahme**

Kinder- und Jugendpsychiatrie Basel

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 82 00

upk.ch → **Kontaktaufnahme**

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

[kjf.swiss/jugend/jugendberatung-helpnet](https://www.kjf.swiss/jugend/jugendberatung-helpnet)

Coaching – zielorientierte Begleitung damit du deine Ziele erreichst!

Get it real – Jugendcoaching ist unser Angebot für alle jungen Leute, die sich Ziele für ihre Lebensplanung, ihre Schulausbildung, Berufslehre, Arbeitsplatz oder für die Entwicklung eines Talents gesetzt haben. Unsere Coachs unterstützen dich in der Formulierung deiner Ziele und begleiten dich in der schrittweisen Zielerreichung.

Get it real ist ein innovatives Angebot, das dir die Unterstützung bietet, die du brauchst. Effizient wirst du auf deine Ziele hinarbeiten und dabei auch dich besser kennen lernen.

info@kjf.swiss

061 551 17 77

<https://www.kjf-jugend.ch/freizeit/specials/getitreal>

Jugendangebote von Kind.Jugend.Familie KJF

In unseren Jugendräumen und Jugendzentren findest du viele Möglichkeiten deine Freizeit aktiv, kreativ oder einfach entspannt mit deinen Freund:innen zu verbringen. Unsere Mobile Jugendarbeit ist ein mobiles und zeitlich flexibles Angebot. Wir sind auf den Strassen unterwegs und suchen den Kontakt zu dir – dort wo du dich gerade aufhältst. Wir wollen wissen, wie es dir geht – uns interessiert einfach, was gerade in deinem Leben abgeht! Deine Meinung und deine Ideen sind uns wichtig. Hast du Vorschläge, was wir zusammen auf die Beine stellen könnten, möchtest du deine eigene Veranstaltung durchführen oder hast du persönliche Herausforderungen, die du vielleicht besprechen möchtest? Dann melde dich bei deinem Jugendangebot in deiner Nähe.

info@kjf.swiss

061 551 17 77

<https://www.kjf-jugend.ch/freizeit/treffpunkte>

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.

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

Beratungsstelle Opferhilfe beider Basel

Beobachtest du, wie sich deine Eltern oder Freundinnen/Freunde heftig streiten, sich anschreien, beleidigen und vielleicht auch schlagen, oder fühlst du dich gar bedroht oder wurdest verletzt? Bleib nicht allein! Die Beratungsstelle Opferhilfe beider Basel berät dich vertraulich, kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

4051 Basel

061 205 09 10

WhatsApp 078 728 79 31

bleibnichtallein.ch

jungundalt-bl.ch – finde die passende Beratungsstelle

Hier findest du Adressen von Beratungsstellen zum Thema Prävention und Gesundheitsförderung. Beratungsstellen also, die dich dabei unterstützen, deine Gesundheit zu fördern und zu schützen und wo du jederzeit Hilfe holen kannst, in jeder Lebenslage.

jungundalt-bl.ch

Freizeit, Job

Arbeit – Beruf

Den richtigen Beruf finden braucht Zeit und Vorbereitung. Auf bl.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 Berufsfeldern** sind per Mausclick aufrufbar.

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

Bei der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung kannst du dich bereits während der obligatorischen Schulzeit beraten lassen, welcher Beruf, welche Ausbildung für dich in Frage kommt und was es dafür braucht.

Laufbahnzentrum LBZ BL

Schlossstrasse 1 / 4133 Pratteln

061 552 29 00

info@laufbahnzentrum@bl.ch

www.lbz.bl.ch

Lehrstellen suchen / Lehrstellennachweis

Auf der Webseite berufsberatung.ch findest du die freien Lehrstellen der verschiedenen Kantone.

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

beruf.bl.ch

Lehraufsicht BS

4005 Basel
061 267 88 29

lehraufsicht.bs.ch

E Lehr mit Kick – schulische Förderung

Bist du in der Lehre, hast aber schlechte Noten in der Schule? Brauchst du einen ruhigen Platz, um mit Kolleginnen und Kollegen zu lernen? Brauchst du freundliche Unterstützung bei den Hausaufgaben? Wenn du dich für deine Lehre engagieren willst, bist du bei «e Lehr mit Kick» genau richtig.

lehrmitkick.ch

Brückenangebote

Du hast keine Anschlusslösung nach der Sekundarschule? Ein Brückenangebot kann dir die Zeit geben, die du für die Berufsfindung noch brauchst.

Hauptabteilung Berufsbildung

Koordinationsstelle Brückenangebote

4410 Liestal
061 552 28 11

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.

RAV – Regionale Arbeitsvermittlungszentren

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

kiga.bl.ch → RAV Regionale Arbeitsvermittlungszentren

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 14 und 25 Jahren.

4133 Pratteln und 4058 Basel

061 552 79 88

**mentoring.bl.ch
bs.ch/mentoring**



Zentrum Berufsintegration

Schaffst du den Sprung in eine Berufsausbildung nach der Sekundarschulzeit aus verschiedenen Gründen nicht alleine? Oder hast du deine Ausbildung abgebrochen und benötigst du nun Hilfe, um wieder auf Kurs zu kommen? Das Zentrum Berufsintegration unterstützt dich mit einem Beruf coaching und hilft dir weiter.

4127 Birsfelden

061 552 91 91

berufsintegration.bl.ch

Job Factory

Job Factory 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

Zukunft Berufsbildung (16 bis 28 Jahre)

Hast du deine Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und bist auf der Suche nach deiner ersten Stelle? Erarbeite mit deinem Coach dein persönliches Berufsprojekt und finde deinen Platz in einer Unternehmung. Zusammen mit Fachpersonen der Zukunft Berufsbildung gestaltest du deine Bewerbungsstrategie, deine Bewerbungsunterlagen und deinen Aktionsplan zur Vorbereitung auf den Arbeitsmarkt.

4410 Liestal/4051 Basel

061 926 61 61

stiftung-ipt.ch



Sprungbrätt – Treffpunkt für Stellensuchende

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

Take off

Du bist in der Lehre und brauchst Unterstützung? Du hast die Schule abgebrochen und weisst nicht weiter? Take off umfasst die drei Programme [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

Foyer Bildung und Beruf

Du bist zwischen 15 und 25 Jahre alt, bist weiblich und hast noch keine Lehrstelle gefunden? Wenn du ins Foyer Bildung und Beruf eintrittst, wirst du vielseitige Tage erleben, du kannst an deinem Selbstvertrauen arbeiten und herausfinden wo deine Stärken liegen. Wir unterstützen dich bei der Berufswahl und beim Finden der passenden Anschlusslösung.

4057 Basel
061 261 42 79

foyersbasel.ch/ifbb



CHOOSE Integration

Du hast keine Lehrstelle gefunden und bist arbeitslos? Im CHOOSE erhältst du Unterstützung um herauszufinden, was du werden möchtest und wirst auf dem Weg dorthin begleitet. Zugleich sammelst du beim Kochen im Catering, beim Verkauf im Shop und bei der Produktion in der Werkstatt Arbeitserfahrung und kannst im Unterricht deine Mathe- und Deutschkenntnisse stärken.

4058 Basel

061 691 19 55

choose-basel.ch

Lernhaus CO13

Du bist bereits 18 Jahre alt, erwerbslos, hast noch keine Ausbildung und bist bei der Sozialhilfe 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 → **Training**



check-in aprentas

Check-in aprentas ist ein Berufsintegrationsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16–25 Jahren aus dem Kanton Basel-Landschaft. Es verfolgt das Ziel, die Arbeitsmarktfähigkeit der Teilnehmenden zu fördern und damit die Voraussetzungen für eine Ausbildung oder eine andere Anschlusslösung zu erlangen. check-in ist ein gemeinsames Programm des Ausbildungsverbundes aprentas und des Amtes für Berufsbildung und Berufsberatung des Kantons Basel-Landschaft.

4127 Birsfelden

061 552 91 91

aprentas.com →

Dienstleistungen → **check-in aprentas**

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 bl.feel-ok.ch/freizeit-bl findest du viele Ideen.

colourkey

14- bis 25-Jährige aufgepasst: Mit dem colourkey erhältst du vergünstigten oder kostenlosen Zutritt zu derzeit über 100 Freizeit- und Förderangeboten in und um Basel. Registriere dich unter colourkey.ch und für nur 30.– pro Jahr bist du dabei!





Jugendtreffs

Viele Gemeinden in der Region haben Orte, wo du dich auch bei schlechtem Wetter drinnen mit deinen Freunden/Freundinnen treffen kannst.

Jugendhäuser

In Jugendtreffs kannst du dich mit Freunden/Freundinnen 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/jugendtreffs findest du eine Liste mit allen Angeboten im Kanton Basel-Landschaft. In der Stadt Basel betreibt z.B. JuAr Basel (juarbasel.ch) an mehreren Orten Jugendhäuser. Sie haben teilweise Schwerpunkte wie Kultur, Skaten oder nur für Mädchen.

JETZ – Youth Technology Lab

Bei JETZ finden Jungs und Mädels einmalige Bedingungen, um sich Wissen in Elektronik, Technik und Informatik anzueignen. Du wirst hier so wenig Theorie wie nötig erhalten, dafür so viel Praxis wie möglich geniessen.

4132 Muttenz

061 511 90 90

[Jetz.ch](http://jetz.ch)

Bibliotheken

Bibliotheken sind heute mehr als Orte, wo man Bücher ausleihen kann. Es sind Treffpunkte, gemütliche Aufenthalts- und Lernorte mit vielfältigen Veranstaltungen.



Kantonsbibliothek Baselland

Egal ob Mangas, Games, Comics oder spannende Romane – in der KBL findest du (fast) alles an einem Ort. Triff dich mit Freundinnen und Freunden zum Lernen oder einfach zum Entspannen. Im Veranstaltungsprogramm ist zudem Platz für deine Ideen! Ob Gaming-Turnier, Zeichnen auf dem iPad oder was ganz Neues – sag uns was dich interessiert. Wir helfen dir, deine Idee Wirklichkeit werden zu lassen.

4410 Liestal

kbl.ch

Gemeindebibliotheken

Viele Gemeinden haben eigene Bibliotheken. Auf bibliothekenbaselland.ch siehst du, ob deine Gemeinde eine führt.

Stadtbibliotheken

Die Bibliotheken der GGG Stadtbibliothek Basel findest du in verschiedenen Quartieren in Basel. In den Filialen Schmiedenhof, Gundeldingen, Bläsi und Breite arbeiten auch Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter. Sie stellen zusammen mit dir Projekte auf die Beine oder unterstützen dich bei Fragen. Auf stadtbibliothekbasel.ch findest du die Bibliothek in deiner Nähe.

Jukibu

In der Bibliothek St. Johann JUKIBU findest du Bücher und andere Medien in über 50 Sprachen.

4056 Basel

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**

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 findest du auf **bl.ch/jugendadressen** → **Jungparteien**

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 Basel setzt du dich mit anderen jungen Menschen in sozialen Projekten ein – für Kinder, geflüchtete Jugendliche, ältere Menschen oder Menschen mit Behinderung. Du hilfst dort, wo Hilfe gebraucht wird. Schon zwei Stunden im Monat machen einen Unterschied!

WhatsApp: 077 441 99 38

srk-basel.ch/jugendrotkreuz



Amnesty International Basel

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

[amnesty.ch](https://www.amnesty.ch) → **jugendgruppe**

Jugendsamariter beider Basel

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

www.samariter.ch/de/help-gruppen-basel

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

Kadetten-Korps Basel

kkb.ch

Jugendfeuerwehr

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

swissfire.ch/jugendfeuerwehr

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



Greenpeace Region Basel

Bei Greenpeace kannst du dich aktiv für den Umweltschutz einsetzen. Komm an die Treffen und hilf mit, wirksame Veranstaltungen und Aktionen zu planen.

greenpeace.ch/basel

Pro Natura Jugendnaturschutz

Mit dem Jugendnaturschutz von Pro Natura verbringen Kinder und Jugendliche abenteuerliche Stunden in der freien Natur! An den regelmässigen Anlässen und Exkursionen wirst du selber Forscher/Forscherin, Naturdetektiv/Naturdetektivin, Schutzgebietspfleger/Schutzgebietspflegerin und Naturschützer/Naturschützerin. Alljährliche Highlights sind die spannenden Weekends und die Auffahrts-, Pfingst- und Sommerlager. Du kannst dich auch selber aktiv als Leiterin/Leiter beteiligen.

Pro Natura Baselland

pronatura-bl.ch/jugendnaturschutz

Jugendnaturschutz Baselland

jnbl.ch

Jugendnaturschutz Laufental

juna-laufental.ch

Pro Natura Basel-Stadt / Grieni Kääfer

pronatura-bs.ch/jugendnaturschutz



Agriviva

Lust auf Digital Detox von Insta & Co? Bei einem AgriViva Einsatz tauchst du währen 1–8 Wochen in den Alltag einer Bauernfamilie ein und packst mit an, wo deine Hilfe gebraucht wird. Die Aufgaben sind so vielfältig wie das Leben auf dem Hof: Tiere versorgen, im Stall mithelfen, Kinder betreuen, im Haushalt unterstützen, den Garten pflegen, Obst & Gemüse pflücken, Heu ernten, Unkraut bekämpfen oder Hofprodukte herstellen – und noch vieles mehr.

agriviva.ch

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 bl.feel-ok.ch/freizeit-bl findest du zudem Adressen zu günstigen Proberäumen für deine Band.

GGG Kulturkick

GGG Kulturkick unterstützt dich bei der Umsetzung deiner Kulturprojekte mit Beratungen, Workshops, Projektgeldern und einem breiten Netzwerk.

4056 Basel
078 716 08 08

kulturkick.ch



Sommercasino

Möchtest du Parties, Ausstellungen, Workshops, Theater, Performances, Konzerte oder andere Events organisieren und durchführen? Hast du eine kreative Idee und möchtest deine Projekte verwirklichen? Das Sommercasino ist ein vielseitiges Kulturhaus mit einem breiten Angebot an Veranstaltungen und Räumlichkeiten. Das professionelle Team unterstützt dich gerne von der Planung, bis in die Umsetzung und hilft dir dabei, deine Projekte zu realisieren.

4052 Basel

061 312 30 00

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

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



Musikbüro Basel – Popförderung und Musiknetzwerk

Das Musikbüro Basel fördert die Populärmusikszene der Region. Die Förderung besteht aus Beratung, finanzieller Unterstützung und Vermittlung von Know-How, Netzwerk und Infrastruktur.

4057 Basel

061 201 09 72

musikbuerobasel.ch

Helvetiarockt

Bei Helvetiarockt bekommst du Support, um deine Musik zu starten und dich zu vernetzen. Du lernst andere Musiker*innen kennen, kannst deine Projekte sichtbar machen und wirst unterstützt, egal welches Geschlecht du hast. Der Verein zeigt dir, wie du dich einbringen kannst und inspiriert dich, Dinge in der Musikwelt zu hinterfragen und selbst mitzugestalten.

helvetiarockt.ch

Hit Producer

Musik ist eine Sprache, die alle verstehen. Du kannst deine Kreativität und Musikalität entdecken und weiterentwickeln. Mit analogen und digitalen Tools lernst du, wie Musikproduktion richtig Spass macht. Und du triffst Leute, mit denen du gemeinsam Musik machen kannst.

4058 Basel

hitproducer.ch



Tönstör

Tönstör ist ein Schweizer Musikprojekt mit einer digitalen, interaktiven Partitur. Dort kannst du eigene Sounds und Melodien erstellen und bei Online-Wettbewerben mitmachen. Egal ob Anfänger*in oder Profi – alle können ihre Kompositionen einreichen. Die Community stimmt regelmässig über die besten Beiträge ab.

toenstoer.ch

junges theater basel

Im jt看 kannst du an Theaterkursen teilnehmen und professionelle Produktionen mit und für Jugendliche besuchen.

4058 Basel

061 681 27 80

jungestheaterbasel.ch

Theater Public am Theater Basel

Das Theater Public lädt Menschen, die sich für die Welt des Theaters interessieren, Musikliebhaberinnen und Musikliebhaber sowie Wortklauberinnen und Wortklauber, Menschen, die sich in performativem Spiel betätigen möchten, Menschen, die selbst auf der Bühne stehen oder Freude am Zuschauen haben, ein.

4001 Basel

061 295 14 76

theater-basel.ch/mitmachen



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 → **U20 Slam**

WORTSTELLWERK – Junges Schreibhaus Basel

Schreibst du gern? Das WORTSTELLWERK ist ein Ort, wo sich junge Schreibende treffen und austauschen. Es gibt kostenlose Schreibberatung, verschiedene Schreibworkshops, offene Lesebühnen und andere Veranstaltungen. Begleitet werden die Angebote von professionellen Autorinnen/Autoren und du lernst andere junge Schreibbegeisterte kennen.

4142 Münchenstein

wortstellwerk.ch

Die Basler Eule

«Die Basler Eule» animiert zum Schreiben! Mit einem jährlichen Schreibwettbewerb zu einem von einer Schulklasse ausgewählten Thema sowie der Möglichkeit regelmässiger Publikationen im Online-Literaturmagazin lädt die Basler Eule Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren zum Schreiben ein.

baslereule.ch



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

Jubla Region Basel

jublabasel.ch

Cevi Region Basel

cevibasel.ch

Jungscharen BESJ und JEMK

regionbasel.besj.ch

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 → **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

X-Island Ferienpass Baselland

x-island.ch

Ferienpass Sissach

ferienpass-sissach.ch

Ferienpass Laufental-Thierstein

ferienpass.ch

Ferienpass Birseck

regio-ferienpass.ch

Jugendwoche

Die Jugendwoche ist dein Ferienangebot in der Region für alle ab 12 Jahren!

Hier erwarten dich rund 60 verschiedene Workshops – von Kunst und Musik über Sport bis Technik ist alles dabei. Du kannst Neues ausprobieren, deine Fähigkeiten verbessern und herausfinden, was dir Spass macht. Mittags und abends gibt's leckeres Essen und das coole Abendprogramm sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt.

Lerne neue Leute kennen, entdecke spannende Themen und mach deine Ferien zu etwas Besonderem.

jugendwoche.ch



Ferienlager

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

Sportcamps BL

sportcamps-bl.ch

Sportlager BS

www.bs.ch/sport → **Sport für alle** →
Kurse und Sportlager

Fachstelle für Jugendarbeit der reformierten Kirche Baselland

faju.ch → **Teilnehmende** → **Lagerangebot**

Blindspot

Ferien mit Blindspot – Inklusion und Vielfaltsförderung Schweiz. Das inklusive Sommercamp für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung.

Cooltour – Besser als Ferien

Cooltour.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 bl.feel-ok.ch/sport mit dem Sportarten-Kompass eine passende sportliche Aktivität oder Sportangebote in deiner Region.

Auf sportmap-bl.ch findest du eine Übersicht über die Sportanlagen, Sportveranstaltungen und Vereine im Kanton Basel-Landschaft.

Der www.sportkalender.bs.ch enthält alle Sport- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 18 Jahren. Er wird halbjährlich aktualisiert. Auf www.sportvereine.bs.ch findest du eine grosse Übersicht zu Vereinen im Kanton Basel-Stadt.

Trendsporthalle

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

trendsportbasel.ch

Trailcenter Aesch

Das erste [Trailcenter](#) der Nordwestschweiz bietet Fahrspass, Technik und Erlebnis auf dem Mountainbike.

Bikepark Hölstein

Der [Bikepark](#) beinhaltet Jumphines, Pumptracks, Drops und einen Skills-Park.



Roundabout

Streetdance-Tanzgruppen in der ganzen Region für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren und 12 und 20 Jahren.

roundabout-network.org → **Tanzgruppen**

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

PluSport Behindertensport Basel

Viele Sportangebote offen für Menschen mit einer Behinderung.

bs-basel.ch

10 Tipps für ein gutes Lebensgefühl

Wie geht's dir?

1 – Bring dich ein! Sei Teil einer Gruppe und erlebe gemeinsam Dinge.

In welcher Gruppe fühlst du dich wohl? Gibt es eine Gruppe, in der du gerne dabei sein möchtest?

2 – Bleib aktiv! Bewegung ist super und tut dir gut. Welche Art der Bewegung macht dir besonders Spass? Welche Aktivitäten kannst du gut in deinen Alltag einbauen?

3 – Nobody is perfect! Nimm dich so an, wie du bist.

Was kannst du besonders gut? Wo bist du mit dir selbst zufrieden? Was ist dir heute gelungen?

4 – Sprich darüber!

Nimm dir Zeit für Gespräche. Such dir Leute, mit denen du über alles reden kannst, was dich beschäftigt.

Wenn es dir schlecht geht oder wenn du dich freust: Wem kannst du das mitteilen? Wer hört dir zu?

5 – Entspann dich!

Mach einfach mal nichts und schalte Smartphone, Tablet, Smartwatch etc. aus.

Welche Aktivitäten helfen dir, «abzuschalten» und den Alltagsstress zu vergessen? Hast du einen Ort, an den du dich zurückziehen und zur Ruhe kommen kannst?

6 – Mach mal was Neues! Entdecke und lerne Neues kennen.

Was möchtest du gerne können? Worauf hast du Lust? Was wolltest du schon immer mal ausprobieren?

7 – Sei kreativ! Suche eine Tätigkeit, die dir Spass macht.

Sei kreativ, z.B. beim Musikmachen, Tanzen, Zeichnen, Werken, Schreiben, Backen, Kochen.

8 – Bleib in Kontakt! Gute Freunde sind toll. Es braucht nicht viele, aber die für dich «richtigen».

Mit wem willst du deine freie Zeit verbringen, mit wem nicht? Wo lernst du Leute kennen, die deine Einstellungen und Interessen teilen?

9 – Gib (dich) nicht auf! Krisen gehören zum Leben dazu.

Was hilft dir, Krisen im Leben zu meistern? Wer kann dich in einer Krisensituation unterstützen?

10 – Frag um Hilfe! Wende dich an jemanden, dem du vertrauen kannst!

An wen kannst du dich wenden (z.B. einen Freund/ eine Freundin, deine Eltern, eine Lehrperson, die Schulsozialarbeiterin/den Schulsozialarbeiter, eine Fachperson, 147 (telefonisch oder online) oder an wen noch?



Medienkompetenz – Webprofi

Im Internet finden, was du suchst und erkennen, ob du den Inhalten trauen kannst: Auf bl.feel-ok.ch/webprofi wird dir erklärt wie. Wie erkennt man, dass man onlinesüchtig ist? Der Test auf bl.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 → **Kinder und Jugendliche** →
Kontaktaufnahme

Psychiatrie Baselland, Ambulatorien mit Schwerpunkt Abhängigkeitserkrankungen (Jugendbereich)

4410 Liestal/4102 Binningen

061 553 58 60/061 553 55 55

pbl.ch → **Kinder und Jugendliche** →
Behandlung → **Erkrankungen behandeln** →
Sucht

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 bl.feel-ok.ch/sucht unkompliziert und anonym beantwortet.

Wann wird Alkohol zum Problem? Der Alkohol-Check-Test auf 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.



Safezone.ch

Hast du Fragen zu Substanzen? Möchtest du dich anonym beraten lassen? Hier findest du kostenlos eine Online-Beratung rund um Suchtfragen.

safezone.ch



Suchthilfe Region Basel

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

4056 Basel

061 385 22 00

suchthilfe.ch → für junge Menschen



Fachstelle Blaues Kreuz Baselland

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
WhatsApp: 078 224 71 78

[mituns.ch](https://www.mituns.ch)



MUSUB – Fachstelle Multikulturelle Suchtberatungen beider Basel

Kostenlose Beratung für fremdsprachige Betroffene und deren Angehörige.

4052 Basel
061 273 83 05
WhatsApp: 078 224 71 78

[mituns.ch](https://www.mituns.ch)



Psychiatrie Baselland, Ambulatorien mit Schwerpunkt Abhängigkeitserkrankungen (Jugendbereich)

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

4102 Binningen/4410 Liestal
061 553 57 57/061 553 58 60

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

Tabak – Rauchen – Nikotin

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

Kennst du Vapes, die Einweg-E-Zigaretten, die wie dünne Leuchtstifte (oder Stabilo Marker) aussehen und leicht in die Hosentasche passen? Kennst du dann auch die schädlichen Auswirkungen auf die Umwelt und auf deinen Körper?

Auf bl.feel-ok.ch/vape findest du Tests, Quiz und Aufhörtipps.

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 → **Basel-Landschaft**





Rechte, Krise

Jugendrechte

Wer die eigenen Rechte kennt, kann verlangen, dass sie respektiert werden und lernt dadurch, die Rechte anderer Menschen zu respektieren. Auf bl.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 Aufenthaltbewilligung

Auf der Webseite des Amt für Migration, Integration und Bürgerrecht findest du Informationen, Merkblätter und Adressen.

Schlossstrasse 1, 4133 Pratteln

061 552 51 61

migration.bl.ch

Anlaufstelle BL – Rechtsberatung Asyl- und Ausländerrecht

Hier findest du Beratung und Informationen zu allen Fragen des Asyl- und Ausländerrechts. In begründeten Fällen übernimmt die Anlaufstelle BL die Rechtsvertretung.

Die Beratung ist kostenlos.

4133 Pratteln

061 821 44 77

anlaufstellebl.ch



Kinderombudsstelle Schweiz

Fragst du dich, was deine Rechte sind? Hast du das Gefühl, dass dir niemand zuhört oder deine Bedürfnisse ernst nimmt? Oder erlebst du Gewalt? Die Kinderombudsstelle Schweiz hilft dir! Das Gespräch ist kostenlos und vertraulich. Kontaktiere einfach die Kinderombudsstelle Schweiz!

052 260 15 55

kinderombudsstelle.ch

Ausländerdienst

Die Beratungsstelle des ALD unterstützt Menschen im Kanton Baselland kostenlos und mehrsprachig bei Fragen zu Sozialversicherungen, Aufenthalt, Arbeit, Bildung, Finanzen, Wohnen und Integration. Sie vermittelt Informationen und Kontakte zu Fachstellen und bietet praktische Hilfe, damit individuelle Lösungen gefunden und persönliche Ressourcen gestärkt werden können.

4133 Pratteln

061 827 99 13

ald-bl.ch

Online-Beratungen

Geld

Informationen zu Taschengeld und Lehrlingslohn findest du auf bl.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

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

Frauenplus

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

4410 Liestal
061 921 60 20

frauenplus.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.

InfoSekta

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 InfoSekta findest du Informationen und Beratung. Die telefonische und online-Beratung sind kostenlos.

8032 Zürich
044 454 80 80

infosekta.ch

Inforel – Information Religion

Auf der Internetplattform Inforel (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 bl.feel-ok.ch/vorurteile erzählen in Videofilmen junge Menschen über ihr Anders-Sein und machen auf Vorurteile aufmerksam.

Stopp Rassismus – Beratungsstelle beider Basel gegen Rassismus und Diskriminierung

Menschen, die sich rassistischer Diskriminierung ausgesetzt sehen, erhalten Rat, wie sie sich zur Wehr setzen und Respekt, Recht und Würde einfordern können.

Um ein persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren, kannst du anrufen oder eine E-Mail schreiben. Die Beratung ist kostenlos.

4133 Pratteln

061 821 44 55

stopprassismus.ch





Fachstelle Radikalisierung & Extremismus

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

Polizei Basel-Landschaft

4132 Muttenz

061 553 30 20 (allgemein)

061 553 21 34 (direkt)

[polizei.bl.ch](https://www.polizei.bl.ch)



Gewalt

Nicht nur Fäuste, sondern auch Worte und böse Blicke tun weh. Auf bl.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.

Jugenddienst der Polizei

Bedroht dich jemand mit Gewalt? Hast du Probleme im öffentlichen Raum? Wende dich an die Jugendpolizei.

061 553 21 79 (gilt für alle Gemeinden)

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



Beratungsstelle Opferhilfe beider Basel

Hast du oder jemand in deinem Umfeld Gewalt erlebt? Bleib nicht allein! Die Beratungsstelle Opferhilfe beider Basel berät dich vertraulich, kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

4051 Basel

061 205 09 10

bleibnichtallein.ch

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.

4002 Basel

061 681 66 33

frauenhaus-basel.ch

Männerbüro Region Basel

Das Männerbüro ist das Kompetenzzentrum für Männerberatung in der Region Basel.

Wenn Beziehungsprobleme, Konflikte oder Gewalt für dich ein Thema sind. Oder wenn du deine Rolle als junger Mann als Herausforderung erlebst, bist du bei den Beratern des Männerbüros Region Basel gerade richtig.

4056 Basel

061 691 02 02

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 bl.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 bl.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.

Psychiatrie Baselland,

Kinder- und Jugendpsychiatrie

4410 Liestal/4102 Binningen

061 553 58 58/061 553 59 59

pbl.ch → **Kinder und Jugendliche** →
Behandlung

061 553 55 55

Prävention nach Suizidversuch

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

4051 Basel

061 325 82 00

upk.ch → **Kinder und Jugend** →
Kontaktaufnahme

FIT (Frühinterventionstagesklinik)

Die Frühinterventionstagesklinik FIT ist ein tagesstationäres Angebot der UPK in Zusammenarbeit der Klinik für Erwachsene und der Klinik für Kinder und Jugendliche. Sie richtet sich an junge Menschen im Alter von 15 bis 25 Jahren aus Basel-Stadt.

Auf der Webseite Bündnis gegen Depression des Kantons Basel-Landschaft (**buendnis-gegen-depression-bl.ch** → Infos für 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

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

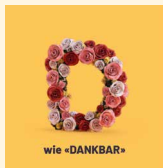
Rheinleben.ch → **Beratung** → **Angehörige**



Wie geht's dir?

Kennst Du Worte für deine Gefühle? Kannst du sagen, wie es dir geht?

Schau dir das ABC der Emotionen an und lerne mit Hilfe der **App** mehr über deine Gefühle!



www.wie-gehts-dir.ch



Sprich darüber, denn Reden hilft

Wenn es dir schlecht geht oder wenn du dich freust: Wem kannst du das mitteilen? Wer hört dir zu? Such dir Leute, mit denen du über alles reden kannst, was dich beschäftigt.

Möchtest du dich mal mit anderen oder Leuten, die so ticken wie du, austauschen, weil deine Freund:innen gerade beschäftigt oder offline sind? Du fühlst dich manchmal einsam? Oder du willst dich lieber anonym über etwas, was dich beschäftigt, unterhalten?

Häschziit.ch

Eine seriöse Plattform für anonymen – ehrlichen – inspirierenden Austausch rund um die Uhr. Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 17 Jahren in der Deutschschweiz.

147 – Chatten mit Gleichaltrigen (Peer-Chat)

Manchmal ist es einfacher, sich über die eigene Situation mit Gleichaltrigen auszutauschen. Oft haben sie ähnliche Erfahrungen gemacht oder kennen dein Problem.

*Jeden Montag und Dienstag
von 19.00–22.00 Uhr*

ohne Anmeldung, vertraulich und kostenlos



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 bl.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.

In der Kinder- und Jugendpsychiatrie bieten dir Fachpersonen rund um das Thema Essstörung Beratung und auch Therapie an.

Psychiatrie Baselland, Essstörungenambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie

4410 Liestal/4101 Binningen

061 553 58 58/061 553 55 55

pbl.ch → **Kinder und Jugendliche** →

Erkrankungen behandeln → **Essstörungen**

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

4051 Basel

061 325 82 00

upk.ch → **Kinder und Jugend** →

Kontaktaufnahme



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 bl.feel-ok.ch/sex](http://bl.feel-ok.ch/sex) gibt es zu diesen und anderen Fragen Antworten.

Sprechstunde für Jugendliche Kantonsspital Baselland

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/frauenklinik →

Kontakt / Sprechstunden

Sprechstunde für Kinder- und Jugendgynäkologie UKBB

Hier kannst du dich durch erfahrene Ärztinnen beraten lassen bei Fragen zu Sexualität und Verhütung sowie Problemen mit der Menstruation, der Brust oder im Intimbereich.

**Poliklinik Universitäts-Kinderspital
beider Basel**

4056 Basel

061 704 12 20

ukbb.ch/gynaekologie



Sexuelle Gesundheit BL – Kantonale Fachstelle für Schwangerschafts- und Beziehungsfragen

Kostenlose sowie vertrauliche Beratungen zu Themen der sexuellen Gesundheit und Beziehungsfragen. Sprich über Verhütung, Sexualität, Schwangerschaftsabbruch, sexuelle Orientierung, sexuelle Identität usw.

4102 Binningen / 4410 Liestal
061 413 24 00 / 061 921 60 13

sexuelle-gesundheit-bl.ch → **Angebote**

Schwangerschaftsberatungsstelle Universitätsspital Basel

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
061 400 22 04

unispital-basel.ch/frauenklinik →

Angebot → **Schwangerschaft** →

Informationen zum Thema ungewollte 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



Aids-Hilfe beider Basel

HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen – was gibt's eigentlich alles? Und wie kannst du dich davor schützen?

Bei uns bekommst du Infos, Beratung und kannst dich anonym testen lassen.

4058 Basel

061 685 25 00

ahbb.ch

Checkpoint Basel, ein Angebot der AHbB

Bist du queer und hast Sex mit Männern? Dann schau im Checkpoint vorbei – Beratung und Tests gibt's dort ebenfalls.

4058 Basel

061 685 95 58

mycheckpoint.ch/de/standorte/basel

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, auch ausserhalb der Bürozeiten

zwangsheirat.ch

du-bist-du

Hast du Fragen zu deinem Leben oder zu den Themen lesbisch, schwul, bi oder trans? Beratung und Information zu romantischer, sexueller und geschlechtlicher Vielfalt – von jungen Menschen für junge Menschen.

du-bist-du.ch



Milchjugend

Anders lieben und anders das Geschlecht ausleben, als es die Normen der Gesellschaft vorgeben. Egal, was dir andere sagen oder du dir vielleicht selbst: Du bist gut so, wie du bist, denn du bist ein wundervoller queerer Mensch und immer bei der Milchjugend willkommen! Richtig queer!

schweizweit

milchjugend.ch

Psychiatrie Baselland, Sprechstunde für Transidentität und Geschlechterfragen

Hast du Fragen zu deiner Geschlechtszugehörigkeit, Probleme mit deinem bei der Geburt zugeordneten Geschlecht oder definierst dich weder ausschliesslich weiblich noch männlich? Im Zentrum für psychische Gesundheit beraten und unterstützen sie dich und dein Umfeld in allen Belangen.

**Zentrum für psychische Gesundheit
Binningen, Kinder- und Jugendpsychiatrie**

4102 Binningen

061 553 59 59

pbl.ch/geschlechterfragen

Impressum

2026, 5. Auflage des Kantons Basel-Landschaft

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

Copyright

Abteilung Gesundheitsförderung, Amt für Gesundheit, Kanton
Basel-Landschaft

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 übernimmt 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:
gesundheitsfoerderung@bl.ch

