

Wo finde ich Hilfe in der Krise?

Telefonisch oder im Internet auch außerhalb der üblichen Zeiten

Du brauchst jetzt sofort Hilfe und weißt nicht, an wen Du Dich wenden kannst? Du möchtest anderen aus einer Krise helfen, weißt aber nicht, was Du tun kannst? Du machst dir Sorgen um Dich oder um eine Dir nahe stehende Person?

Hier findest Du Beratungsangebote mit ausgebildeten Mitarbeiter*innen, die Dir in Krisensituationen am Telefon oder per Email/Chat beiseite stehen.

- **TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222** | Kostenfrei rund um die Uhr | Telefonberatung, E-Mail-Beratung, Chatberatung, Face-to-Face-Beratung durch ausgebildete Helfer*innen | www.telefonseelsorge.de
- **Seelefon: 0228 71 00 24 24** (14ct/min aus dem dt. Festnetz) | Mo-Do 10:00-12:00 Uhr & 14:00-20:00 Uhr / Fr 10:00-12:00 Uhr & 14:00-18:00 Uhr | E-Mail-Beratung unter seelefon@psychiatrie.de | Bundesweite Information und Hilfe für Betroffene und Angehörige des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. | www.bapk.de
- **Info-Telefon Depression: 0800 33 44 533** | Mo, Di, Do 13:00-17:00 Uhr / Mi, Fr 08:30-12:30 Uhr | Informationen zur Erkrankung Depression für Betroffene, Angehörige, Experten und Interessierte der Deutschen Depressionshilfe www.deutsche-depressionshilfe.de
- **U25 Deutschland** | E-Mail-Beratung für Jugendliche bei Krisen und Suizidgedanken | www.u25-deutschland.de
- **Jugend Notmail** | Anonyme und kostenlose Onlineberatung für Jugendliche unter 19 Jahren | www.jugendnotmail.de
- **Kinder- u. Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): 0800 111 0 333** | Mo-Sa 14:00-20:00 Uhr
- **Elterntelefon (Nummer gegen Kummer): 0800 1110550** | Mo-Sa 14:00-20:00 Uhr
- **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530** | Mo, Mi, Fr 09:00-14:00 Uhr / Di, Do 15:00-20.00 Uhr | E-Mail-Beratung unter beratung@hilfetelefon-missbrauch.de
- **Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen: 08000 116 016** | Kostenfrei rund um die Uhr | Telefonberatung, Chatberatung, Onlineberatung, Betroffene aller Nationalitäten und Sprachen | www.hilfetelefon.de
- **Bundesweiter ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117** | Rund um die Uhr | Bei Nicht-Notfällen, die ärztlich behandelt werden müssen.
- **Im Notfall rufe bitte die nächste psychiatrische Klinik oder den Rettungsdienst unter der Nr. 112 an!**

Quelle: Aktionsbündnis Seelische Gesundheit