

HILFE

bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

BDP-Corona-Hotline

www.bdp-verband.de

 **0800 - 777 22 44**

Beratungshotline des Berufsverband Deutscher Psychologen.

SPRECHZEITEN:
TÄGLICH 8 - 20

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.de

 **0800 - 111 01 11**
0800 - 111 02 22

Auch eMail- und Chatberatung.

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

SeeleFon des BApKs

www.bapk.de/angebote/seelefon.html

 **0228 - 710 02 42 4**

Information und Hilfe für Betroffene und Angehörige. eMail-Beratung: seelefon@psychiatrie.de

SPRECHZEITEN:
MO - FR 10 - 20 / SA 14 - 16

SeeleFon des BApKs

für Flüchtlinge

 **0228 - 710 02 42 5**

(arabisch, englisch, französisch)

eMail-Beratung: help@seelefon.org

SPRECHZEITEN:
MO - MI 10 - 12 & 14 - 15

Muslimisches SeelsorgeTelefon

www.mutes.de

 **030 - 443 50 98 21**

Seelsorge dienstags auch auf türkisch.

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

Silbernetz

www.silbernetz.org

 **0800 - 470 80 90**

Telefonische Unterstützung für Menschen über 60 Jahre.

SPRECHZEITEN:
TÄGLICH 8 - 22

„Gewalt gegen Frauen“

www.hilfetelefon.de

 **0800 - 011 60 16**

Beratung in 17 Sprachen.
Auch online Beratung.

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

Opfer-Telefon Weisser Ring

www.weisser-ring.de

 **116 00 6**

Beratung für Opfer von Straftaten.
Auch online Beratung.

SPRECHZEITEN:
TÄGLICH 7 - 22

HILFE

 bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

www.hilfetelefon-missbrauch.de

 **0800 - 225 55 30**

Anfragen auch per eMail möglich unter

beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

SPRECHZEITEN:

MO, MI, FR 9 - 14 / DI & DO 15 - 20

Hilfetelefon Schwangere in Not

www.geburt-vertraulich.de

 **0800 - 404 00 20**

Auch eMail- und Chatberatung.

Bei Bedarf in 18 Sprachen.

SPRECHZEITEN:

RUND UM DIE UHR

Pflegetelefon

www.wege-zur-pflege.de

 **030 - 201 79 13 1**

Hilfestellung für pflegende Angehörige.

Beratung per eMail: info@wege-zur-pflege.de

SPRECHZEITEN:

MO - DO 9 - 18

Sucht- & Drogenhotline

www.sucht-und-drogen-hotline.de

 **01805 - 313 03 1**

0,14€/Min. aus Festnetz,

max. 0,43€/Min. aus Mobilfunk

SPRECHZEITEN:

RUND UM DIE UHR

Sorgentelefon des DRKs

www.drk.de

 **06062 - 607 67**

Beratung für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen.

SPRECHZEITEN:

FR - SO 8 - 22

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

 **116 11 1**

Kinder- und Jugendtelefon.

Auch eMail Beratung.

SPRECHZEITEN:

MO - SA 14 - 20

Jugendnotmail

www.jugendnotmail.com

 **jugendnotmail.de**

Einzel online Beratung, Themenchat und Forum für Kinder und Jugendliche.

U25

#DUBISTMIRWICHTIG

 **u25.de**

Online-Suizidprävention der Caritas per eMail für junge Menschen.

HILFE

bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

Juuuport

www.juuuport.de

 juuuport.de

Hilfe bei Cybermobbing & Co. Onlineberatung für Kinder- und Jugendliche.

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

 **0800 - 111 05 50**

Das Elterntelefon-Beratung bei Sorgen um Ihr Kind.

SPRECHZEITEN:

MO - FR 9 - 11 / DI & DO 17 - 19

Info-Telefon Depression

www.deutsche-depressionshilfe.de

 **0800 - 334 45 33**

Krankheits- und behandlungsbezogene Informationen sowie Hinweise zu Anlaufstellen.

SPRECHZEITEN:

MO, DI, DO 13 - 17 / MI & FR 8.30 - 12.30

Online Forum Depression

www.diskussionsforum-depression.de

 diskussionsforum-depression.de

Fachlich moderiertes Online Forum.

iFightDepression

www.ifightdepression.com

 **iFightDepression®**

Online Selbstmanagement Programm, kostenlos für 6 Wochen. Für Zugang zum Programm formlose eMail an: ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de

KrisenKompass

App der TelefonSeelsorge

 **IOS / Android**

Für Menschen in suizidalen Krisen, Angehörige, Freunde und Kollegen, die unterstützen wollen oder Angehörige, die eine Person durch Suizid verloren haben.

EnkeApp

app.robert-enke-stiftung.de

 **IOS / Android**

App der Robert-Enke-Stiftung mit Wissensvermittlung, Beratungshotline und SOS Ruf.

**Rettungsdienst 112
Polizei 110**

**Ärztlicher
Bereitschaftsdienst
116117**