

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

Hotline für Nachbarschaftshilfe

www.nebenan.de

 **0800 - 866 55 44**

Möglichkeit zur Aufgabe eines Hilfesuchts für Risikogruppen. Auch online Suche möglich.

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

„Gewalt gegen Frauen“

www.hilfetelefon.de

 **0800 - 011 60 16**

Beratung in 17 Sprachen.
Auch online Beratung.

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

HILFE

bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

Opfer-Telefon Weisser Ring

www.weisser-ring.de

 **116 00 6**

Beratung für Opfer von Straftaten.
Auch online Beratung.

SPRECHZEITEN:
TÄGLICH 7 - 22

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

Hotline ...bevor was passiert

www.bevor-was-passiert.de

 **0800 - 702 22 40**

Anonyme Hilfe für tatgeneigte Personen.

SPRECHZEITEN:
MO - FR 9 - 18

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

Hilfetelefon Deutsche Krebshilfe

www.krebshilfe.de

 **0800 - 807 08 87 7**

Hilfetelefon für Ängste und Sorgen von Krebs-
patienten. eMail: **krebshilfe@infonetz-krebs.de**

SPRECHZEITEN:
MO - FR 8 - 17

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 Sucht-
problemen.

SPRECHZEITEN:
FR - SO 8 - 22

HILFE

 bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

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.

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-depressi-
onshilfe.de**

HILFE

bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

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.

Corona-Verdacht?

Bei Symptomen wenden Sie sich bitte telefonisch an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, der bzw. die einschätzt, ob eine COVID-19-Erkrankung vermutet wird. Alternativ rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der 116 117 an. Dort wird man über die nächsten Schritte entscheiden und dabei auch Ihre Immobilität berücksichtigen.

Wenn Sie persönlichen Kontakt zu einer Person hatten, bei der das SARS-CoV-2-Virus im Labor nachgewiesen wurde, wenden Sie sich unverzüglich und unabhängig von Symptomen an Ihr zuständiges Gesundheitsamt.
(Bundesministerium für Gesundheit)

Rettungsdienst 112

Polizei 110