

Nummern & Adressen für den (seelischen) Notfall

Nachfolgend habe ich Telefonnummern, Website-Adressen und Apps aus Deutschland, Österreich und Schweiz zusammengestellt und nach Ländern sortiert. Alle davon können Dir im Notfall beistehen oder weiterhelfen. Die Liste ist zwar umfangreich, aber sicher nicht vollständig.

Notiere dir am besten die für dich relevanten **NUMMERN** und **ADRESSEN**, pack auch diese in dein **KRISEN-SET** oder trage sie immer bei dir.

Oder speichere sie gleich im **HANDY** – dann kannst du direkt anrufen, wenn es nötig ist.

Deutschland, Österreich & Schweiz

Feel ok

Online-Portal für Jugendliche in Deutschland, Österreich und Schweiz:

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm

Lachtelefon

Deutschland 05031 519 43 80*

Österreich 0720 11 58 83*

Schweiz 044 797 62 23

* zu Festnetzgebühren, keine Zusatzkosten.

Keine Anrufe von auf UNBEKANNT oder PRIVAT gestellten Nummern. Täglich von 9 – 21 Uhr.

Für eine Stimmungsaufhellung, einen Gute-Laune-Impuls, ein kleines Zwerchfelltraining.

<https://lachtelefon.de/>

Deutschland

Telefonseelsorge (für alle)

+49 800 111 0 111

+49 800 111 0 222

+49 116 123

Erreichbar **rund um die Uhr, bundesweit, kostenfrei, anonym**. Telefonnummern werden im Display nicht angezeigt. Ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich um jedes akute Problem.

<https://www.telefonseelsorge.de>

Nummer gegen Kummer – Kinder- & Jugendtelefon

+49 800 111 0 333

+49 116 111

Erreichbar **montags bis samstags von 14-20 Uhr, bundesweit, kostenfrei und anonym**. Ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich um Probleme mit Schule oder mit Eltern, aber auch um seelische Probleme, Liebe oder Sexualität.

Nummer gegen Kummer – Elterntelefon

+49 800 111 0 550

Erreichbar **montags bis freitags von 9-11 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 17-19 Uhr. Bundesweit, kostenfrei und anonym**. Hier können sich Eltern in Erziehungsfragen an die ehrenamtlichen Mitarbeiter wenden.

<https://www.nummergegenkummer.de>

Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen

+49 8000 116 016

Erreichbar **rund um die Uhr, bundesweit, kostenfrei und anonym. Beratung auch durch Dolmetscher in anderen Sprachen** möglich. Das Hilfetelefon ist ein Angebot an Frauen, die von Gewalt betroffen sind und an Fachkräfte oder ehrenamtliche Mitarbeiter, die mit dem Thema beruflich oder bei ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit konfrontiert werden (z.B. Pädagogen, Sozialarbeiter, Psychotherapeuten).

<https://www.hilfetelefon.de>

Weißer Ring

+49 116 006

Erreichbar **täglich von 7-22 Uhr. Bundesweit, kostenfrei, anonym**. Ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich um Menschen, die Opfer von Gewalt und Verbrechen geworden sind.

<https://www.weisser-ring.de>

Hilfeportal sexueller Missbrauch

+49 800 22 555 30

Erreichbar **Mo, Mi, Fr, 9-14 Uhr und Di & Do, 15-20 Uhr**, nicht an Feiertagen.

Bundesweit, kostenfrei und anonym. Psychologisch, pädagogisch oder medizinisch ausgebildete Mitarbeiter kümmern sich um Betroffene von sexueller Gewalt, um deren Angehörige und um Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern. Hier kannst du auch anrufen, wenn du einen Verdacht hast, dass jemand sexuell missbraucht wird, du aber unsicher bist und Fragen zu dem Thema hast. Dieses Hilfetelefon ist auch ein Angebot an Fachkräfte mit Fragen zum Thema.

<https://www.hilfeportal-missbrauch.de>

Muslimisches Seelsorge-Telefon

+49 30 44 35 09 821

Erreichbar **rund um die Uhr. Anonym und vertraulich.** Qualifizierte, ehrenamtlich arbeitende Muslime unterstützen telefonisch, z.B. bei Eheproblemen, Trauer, Gewalterfahrungen, Sucht.

<https://www.mutes.de/>

Anonyme Alkoholiker (AA) Deutschland

+49 30 2062 982 12

Erreichbar **täglich von 9-21 Uhr.** Netzwerk von Selbsthilfegruppen. Ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich um Alkoholiker und um Menschen, die nicht wissen, ob sie vielleicht Alkoholiker sind oder ein Problem mit Alkohol haben.

www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz (Alkohol und Sucht)

+49 202 62 003 0

Online-Portal zu Hilfsangeboten in der Nähe. **Keine Hotline!** Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter kümmern sich vor allem um Sucht- und Medikamentenabhängige Personen sowie deren Angehörige.

www.blaues-kreuz.de/de/hilfe-in-der-naehe

Silbernetz e.V. („Einfach mal reden“)

+49 800 47 080 90

Erreichbar **täglich von 8-22 Uhr.** Das Netz für ältere, vereinsamte oder isoliert lebende Menschen.

www.silbernetz.org

Lebensmut Hotline

+49 89 19 2222

Erreichbar **täglich von 19-22 Uhr.** Diese Hotline hilft Menschen, die in seelische Not geraten sind.

www.lebensmut-hotline.de

Auch hier gibt es online, telefonische & persönliche Beratung:

Caritas

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/hilfeundberatung>

Diakonie

<https://beratung.diakonie.de/themen>

Instahelp

<https://instahelp.me/de/magazin/ich-kann-nicht-mehr-was-soll-ich-tun-5-tipps-aus-der-krise/>

Mit Zugang zu "Psychologische Beratung online, ohne Wartezeit".

Selfapy

<https://www.selfapy.com/magazin/depression/ich-kann-nicht-mehr>

Mit „Test PHQ-9“, der verrät, ob Symptome einer Depression vorhanden sind.

KrisenKompass

von der Telefonseelsorge Deutschland

Kostenfreie, absolut vertrauliche App von synergeto GmbH für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

<https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/>

6 verschiedene online-Therapiekurse kostenfrei auf Rezept

mit Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Rezept

<https://hellobetter.de/auf-rezept/>



Therapie suchen

Und natürlich:

Psychotherapie suchen

...in der Nähe oder online:

Suchmaschine [psychotherapiesuche.de](https://www.psychotherapiesuche.de) und der Psychotherapie-Informationsdienst (PID) sind Dienstleistungsangebote der Deutschen Psychologen Akademie, einer Tochtergesellschaft des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)

<https://www.psychotherapiesuche.de/>

Österreich

Telefonseelsorge

+43 142

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten.

<https://www.telefonseelsorge.at>

Polizei

+43 133

Österreichweit, kostenfrei und vertraulich. Gefahrenabwehr und Prävention bei Selbst- und Fremdgefährdung.

<https://www.polizei.gv.at>

Rettung

+43 144

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**.

Frauen helpLine

+43 0800 222 555

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Die Frauen helpLine gegen Gewalt bietet Informationen, Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung.

<https://www.frauenhelpline.at>

Männernotruf

+43 0800 246 247

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Erste Ansprechstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen.

Männerinfo

+43 0800 400 777

Erreichbar **rund um die Uhr, österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Telefonische Krisenberatung, bei Bedarf auch mit Dolmetscher.

<https://www.maennerinfo.at>

Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer

+43 116 123

Erreichbar **täglich von 16-24 Uhr, Österreichweit, kostenfrei und vertraulich**. Die Ö3-Kummernummer ist eine Erstanlaufstelle für alle Menschen in persönlichen Notlagen.

<https://www.rotekreuz.at>

Anonyme Alkoholiker (AA) Österreich

+43 1 799 55 99

Erreichbar **täglich**. Mit Online-Fragestunde

Netzwerk von Selbsthilfegruppen. Ehrenamtliche kümmern sich um Alkoholiker und um Menschen, die nicht wissen, ob sie vielleicht Alkoholiker sind oder ein Problem mit Alkohol haben.

<https://www.anonyme-alkoholiker.at/>

Für Kinder und Jugendliche

Bitte lebe!

Dieses Angebot richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche.

<https://www.bittlebe.at/>

Rat auf Draht

+43 147

Beratung für Kinder und Jugendliche. Erreichbar **rund um die Uhr und anonym**.

<https://www.rataufdraht.at>

Kindernotruf

+43 0800 567 567

24-Stunden-Telefonberatung in akuten Krisen sowie Konfliktsituationen.

https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm

Weitere Informationen nach Bundesländern sortiert:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern.html>

Schweiz

Telefonseelsorge Dargebotene Hand Schweiz & Liechtenstein

+41 143

Erreichbar rund um die Uhr. Schweizweit und anonym auf Deutsch, Französisch, Italienisch. Freiwillige beantworten Anrufe, E-Mails und chatten.

<https://www.143.ch/hilfesuchende/hilfesuchende-kontakt/>

Polizei

+41 117

Schweizweit, kostenfrei und vertraulich.

Anonyme Alkoholiker (AA) Schweiz

+41 848 848 885

Erreichbar **rund um die Uhr**. Netzwerk von Selbsthilfegruppen. Ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich um Alkoholiker und um Menschen, die nicht wissen, ob sie vielleicht Alkoholiker sind oder ein Problem mit Alkohol haben.

<https://www.anonyme-alkoholiker.ch/>

BIF Beratungsstelle für Frauen

+41 44 278 99 99

Beratung telefonisch, schriftlich und persönlich. Gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft. Die BIF ist eine von Kanton Zürich gemäss Opferhilfegesetz anerkannte Beratungsstelle und Teil der Opferhilfe Zürich.

<https://www.bif-frauenberatung.ch/>

Psyche Schweiz

Übersicht über Notfallkontakte in der Schweiz, die rund um die Uhr erreichbar sind.

<https://www.psyche-schweiz.ch/notfallhotlines>

Sucht Schweiz

+41 21 321 29 11

<https://www.suchtschweiz.ch/>

Telefon 147: für Kinder und Jugendliche

+44 147

Die Pro Juventute Telefonberatung ist kostenlos rund um die Uhr für dich da. Du musst deinen Namen nicht nennen. Du darfst alles, was dich bedrückt erzählen. Niemand wird von deinem Anruf bei 147 erfahren. Er erscheint nicht auf der Telefonrechnung. Pro Juventute bietet auf der Webseite auch Chatberatung an. SMS-Beratung ist auch möglich.

<https://www.147.ch/>

Sabine Musseleck: **Mein Krisen-Set. Erste Hilfe für die Seele durch Selbstfürsorge**
Nummern und Adressen für den seelischen Notfall in D, A, CH

Feel ok

Für Kinder und Jugendliche

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm

Auch hier gibt es online, telefonische und persönliche Beratung:

Krisenintervention Schweiz

+44 52 208 03 20

Auf deutsch, französisch und englisch