

Nummern & Adressen für den (seelischen) Notfall in Deutschland

Nachfolgend habe ich Telefonnummern, Website-Adressen und Apps aus Deutschland zusammengestellt. 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 oder anklicken, wenn es nötig ist.

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/>

Und natürlich:

Mut-Atlas

Deutschlands gemeinnütziger Online-Wegweiser rund um psychische Gesundheit

<https://mut-atlas.de>

Psychotherapie suchen

...in der Nähe oder online: diese Suchmaschine und der Psychotherapie-Informationsdienst (PID) sind Angebote der Deutschen Psychologen Akademie, einer Tochtergesellschaft des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)

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