

# HILFE

bei psychischen Problemen  
und in belastenden Lebenssituationen

## BDP-Corona-Hotline

[www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de)

 **0800 - 777 22 44**

Beratungshotline des Berufsverband Deutscher Psychologen.

**SPRECHZEITEN:**  
**TÄGLICH 8 - 20**

## Telefonseelsorge

[www.telefonseelsorge.de](http://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](http://www.bapk.de/angebote/seelefon.html)

 **0228 - 710 02 42 4**

Information und Hilfe für Betroffene und Angehörige. eMail-Beratung: [seelefon@psychiatrie.de](mailto: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](mailto:help@seelefon.org)

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

## Muslimisches SeelsorgeTelefon

[www.mutes.de](http://www.mutes.de)

 **030 - 443 50 98 21**

Seelsorge dienstags auch auf türkisch.

**SPRECHZEITEN:**  
**RUND UM DIE UHR**

## Silbernetz

[www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)

 **0800 - 470 80 90**

Telefonische Unterstützung für Menschen über 60 Jahre.

**SPRECHZEITEN:**  
**TÄGLICH 8 - 22**

## Hotline für Nachbarschaftshilfe

[www.nebenan.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.nummergegenkummer.de)

 **116 11 1**

Kinder- und Jugendtelefon.  
Auch eMail Beratung.

**SPRECHZEITEN:**  
MO - SA 14 - 20

## Jugendnotmail

[www.jugendnotmail.com](http://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](http://www.juuuport.de)

 **juuuport.de**

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

## Nummer gegen Kummer

[www.nummergegenkummer.de](http://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](http://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](http://www.diskussionsforum-depression.de)

 **diskussionsforum-depression.de**

Fachlich moderiertes Online Forum.

## iFightDepression

[www.ifightdepression.com](http://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**