

# 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**

## „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**

## 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**

# HILFE

 bei psychischen Problemen  
und in belastenden Lebenssituationen

## 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](mailto: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**

## 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](mailto:info@wege-zur-pflege.de)

**SPRECHZEITEN:**

**MO - DO 9 - 18**

## 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 Suchtproblemen.

**SPRECHZEITEN:**

**FR - SO 8 - 22**

## 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.

# HILFE

bei psychischen Problemen  
und in belastenden Lebenssituationen

## Juuuport

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

 [juuuport.de](mailto: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](http://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-depressionshilfe.de](mailto: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](http://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**