

SUPPORT

Vielleicht braucht es manchmal einfach Hilfe. Bei körperlichen Schmerzen gehen wir meist sofort zum Arzt. Stimmt etwas über längere Zeit mit der Stimmung nicht, leiden wir nicht nur lange, sondern trauen uns nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche ist genauso essentiell wie der jährliche Zahnarztbesuch und darf leicht sein.

Neben den Angeboten auf unserer Webseite findest Du hier Anlaufstellen nach Bundesländer.

Deutschlandweit

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Seelefon: 0228 71002424

Bundesländer

Baden-Württemberg

Krisen und Notfalldienst Stuttgart: 0180 5110444

www.eva-stuttgart.de/nc/unsere-angebote/angebot/krisen-und-notfalldienst

Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim: 0621 17037777

www.zi-mannheim.de/behandlung.html

Bayern

Krisendienst Bayern: 0800 655 3000

www.krisendienste.bayern

Berlin

Berliner Krisendienste 030 39063 -

Mitte: -10

Charlottenburg-Wilmersdorf: -20

Spandau: -30

Pankow: -40

Reinickendorf: -50

Steglitz-Zehlendorf: -60

Lichtenberg/Marzahn-Hellersdorf: -70

Treptow-Köpenick: -80

Neukölln: -90

<https://www.berliner-krisendienst.de/>

Bundesländer

Brandenburg

Sozialpsychiatrischer Dienst Brandenburg: 03381 58 - 5324
oder /58 - 5322 oder /58 - 5323

www.stadt-brandenburg.de/dienstleistungen/sozialpsychiatrischer-dienst

Krisendienst Brandenburg: 0800 555 4666

Bremen

Sozialpsychiatrischer Kriseninterventionsdienst für Notfälle Bremen: 0421 800582-33

www.familiennetz-bremen.de/einrichtungen/sozialpsychiatrischer-krisendienst

Kriseninterventionszentrum Bremen: 0421 361 61 11

Hamburg

Sozialpsychiatrischer Dienst Hamburg: 040 42854 - 4741

www.hamburg.de/mitte/sozialpsychiatrischer-dienst/

Krisendienst des Kreises Schleswig-Flensburg: 04621 988404

<https://www.schleswig-flensburg.de/Aktuelles-Service/Gesundheit/Krisendienst>

Hessen

Caritaskrisendienst Südhessen: 06151 50 123 60

www.caritas-darmstadt.de/beratung-und-hilfe/seelischekrise/krisendienst/suedhessen

Krisendienst Frankfurt: 069 61 13 75

<https://krisendienst-frankfurt.de/>

Krisendienst Hessen: 0800 111 0055

Mecklenburg Vorpommern

Sozialpsychiatrischer Dienst Schwerin: 0385 545 - 2842

www.schwerin.de/export/sites/default/galleries/Dokumente/Erholung-Gesundheit/Flyer-SpDi.pdf

Krisendienst Nordvorpommern: 0800 70 80 123

Niedersachsen

Psychiatrischer Krisendienst Hannover: 0511 30 03 34 70

www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Beratungsstellen/Fachdienst-Sozialpsychiatrischer-Dienst/Psychosozialer-Psychiatrischer-Krisendienst-PPKD-in-der-Region-Hannover

Kriseninterventionszentrum Niedersachsen: 0800 111 0333

Bundesländer

Nordrhein-Westfalen

Telefonseelsorge Krefeld: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

www.telefonseelsorge-krefeld.de/

Rheinland-Pfalz

Krisentelefon für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige: 0800 220 330 0

bus.rlp.de/detail?pstId=200837671

Saarland

Sozialpsychiatrischer Dienst und Seniorenberatung Saarbrücken: 0681 506-0

www.regionalverband-saarbruecken.de/sozialpsychiatrischer-dienst/

Dienste für psychisch Kranke Homburg: 06841 104 - 0

www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundheitspsychisch-krank-beratung

Sachsen

Psychosozialer Krisendienst Dresden: 0351 / 8041616 (17-23:00) oder 0351 / 4885341

www.dresden.de/de/rathaus/aemter-und-einrichtungen/oe/dborg/stadt_dresden_6636.php

Sachsen-Anhalt

Telefonseelsorge Magdeburg: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

www.telefonseelsorge-magdeburg.de/index.html

Schleswig-Holstein

Krisendienst des Kreises Schleswig - Flensburg: 04621 / 988404

www.schleswig-flensburg.de/Aktuelles-Service/Gesundheit/Krisendienst

Krisendienst Nord: 0800 011 6111

Thüringen

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Erfurt: 0361 65390162

<https://traegerwerk-thueringen.de/unsere-angebote/beratung-und-betreuung/beratungsstellen/psychosoziale-kontakt-und-beratungsstelle/>

Sozialpsychiatrischer Dienst Erfurt: 0361 / 655 - 4248

<https://www.erfurt.de/ef/de/leben/sozges/einrichtungen/108807.html>

Krisendienst Thüringen: 0800 112 1234