

# 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](http://www.eva-stuttgart.de/nc/unsere-angebote/angebot/krisen-und-notfalldienst)

Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim: 0621 17037777

[www.zi-mannheim.de/behandlung.html](http://www.zi-mannheim.de/behandlung.html)

### Bayern

Krisendienst Bayern: 0800 655 3000

[www.krisendienste.bayern](http://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](http://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](http://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/](http://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](http://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](http://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/Psychozialer-Psychiatrischer-Krisendienst-PPKD-in-der-Region-Hannover](http://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Beratungsstellen/Fachdienst-Sozialpsychiatrischer-Dienst/Psychozialer-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/](http://www.telefonseelsorge-krefeld.de/)

### **Rheinland-Pfalz**

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

[bus.rlp.de/detail?pstId=200837671](http://bus.rlp.de/detail?pstId=200837671)

### **Saarland**

Sozialpsychiatrischer Dienst und Seniorenberatung Saarbrücken: 0681 506-0

[www.regionalverband-saarbruecken.de/sozialpsychiatrischer-dienst/](http://www.regionalverband-saarbruecken.de/sozialpsychiatrischer-dienst/)

Dienste für psychisch Kranke Homburg: 06841 104 - 0

[www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundheitspsychisch-krank-beratung](http://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](http://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](http://www.telefonseelsorge-magdeburg.de/index.html)

### **Schleswig-Holstein**

Krisendienst des Kreises Schleswig - Flensburg: 04621 / 988404

[www.schleswig-flensburg.de/Aktuelles-Service/Gesundheit/Krisendienst](http://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