

Hilfe bei psychischen Krisen und Belastungen



Inhaltsverzeichnis

Wann sollte ich mir Hilfe suchen?	2
Wo bekomme ich Hilfe für meine Probleme?	2
Telefonische und Online-Beratungen	3
Direkte und schnelle Hilfe – Notruf 112 und 110	4
Ärztlicher Rat	4
Ambulante Psychotherapie und Sprechstunde	5
Stationäre Behandlung, Rehabilitation und Tagesklinik	6
Weitere ambulante Unterstützungsangebote	7
Hilfsangebote in Österreich	8
Hilfsangebote in der Schweiz	9

Wann sollte ich mir Hilfe suchen?

Wir Menschen können in seelische Krisen geraten und psychische Erkrankungen entwickeln, wenn wir mit Situationen oder Lebensumständen konfrontiert werden, die wir nicht (mehr) bewältigen können. Besonders bei psychischen Beschwerden neigen wir dann aber oft dazu, uns eher zu spät als zu früh Hilfe zu suchen, weil wir beispielsweise unsicher sind, ob es uns „schlecht genug“ geht. Seelische Krisen und psychische Erkrankungen können Menschen aber so stark belasten, dass sie genauso ernst genommen werden sollten wie körperliche Erkrankungen.

Vielleicht können dir ein paar Fragen helfen, eine Entscheidung zu treffen:

- *Erlebst du dich aufgrund deiner Gefühle, Gedanken oder deines Verhaltens als sehr belastet?*
- *Halten deine Beschwerden an oder werden sogar schlimmer?*
- *Halten dich deine Beschwerden davon ab, dein Leben so zu gestalten, wie du möchtest?*
- *Leiden deine Beziehungen (z. B. Freundschaften oder Familie) aufgrund deiner Beschwerden?*
- *Äußert sich dein vertrautes Umfeld besorgt oder bemerkt, dass du dich verändert hast?*
- *Erlebst du Veränderungen, die du alleine nicht bewältigen kannst?*

Wenn du eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortest, kann es sinnvoll sein, dir zusätzlich professionelle Unterstützung zu suchen. Und sei es, um weiter Klarheit zu bekommen. Denn deine Beschwerden einzuschätzen und über eine Behandlung zu entscheiden, musst du nicht alleine tun. Dafür gibt es Menschen, die darin ausgebildet sind, dir deine Fragen zu beantworten.

Wo bekomme ich Hilfe für meine Probleme?

Es gibt verschiedene professionelle Hilfsangebote für Menschen mit psychischen Beschwerden. Welches Angebot sinnvoll ist, richtet sich nach der Art und Schwere der Symptome sowie den damit verbundenen Beeinträchtigungen. Wir geben dir eine Übersicht der wichtigsten Anlaufstellen.

Telefonische und Online-Beratungen

Krisendienste

Wenn du das Gefühl hast, mit jemandem Kontakt aufnehmen und sprechen zu wollen, dann können Krisendienste helfen. Diese kannst du im Internet finden, indem du nach „Krisendienst“ suchst – am besten zusammen mit dem Ort, an dem du dich befindest (z. B. „Krisendienst Hamburg“).

Ein offenes Ohr in Lebenskrisen findest du zum Beispiel bei telefonischen Beratungsangeboten und anderen Online-Anlaufstellen. Diese Angebote können in der Regel kostenfrei und anonym genutzt werden. Die Mitarbeitenden sind speziell dafür geschult, bei psychischen Krisen und Belastungen Unterstützung zu leisten und dir – wenn notwendig – weitere Hilfsangebote zu empfehlen.

TelefonSeelsorge

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 // Kontakt auch per E-Mail oder Chat möglich

[Telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)

*Zudem bietet die TelefonSeelsorge mit der App **KrisenKompass** einen digitalen Notfallkoffer für Krisensituationen. Darin enthalten: hilfreiche Strategien sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur TelefonSeelsorge und anderen professionellen Hilfsangeboten.*

Falls du mit jemandem nicht auf Deutsch, sondern in einer anderen Sprache sprechen möchtest, erhältst du über die Internetseite der TelefonSeelsorge eine [Liste internationaler Hilfsangebote](#).

Krisenchat

[Krisenchat.de](https://www.krisenchat.de)

Beratungen für alle unter 25

Nummer gegen Kummer

Elterntelefon: 0800 111 0 550 (Mo - Fr 9:00 - 17:00 Uhr; Di & Do bis 19:00 Uhr)

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr) // auch per Online-Beratung möglich

[nummergegenkummer.de](https://www.nummergegenkummer.de)

Silbernetz - Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter

0800 470 80 90 (täglich 08:00 - 22:00 Uhr)

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

Hilfs- und Kontaktangebot für alle über 60

Patientenservice 116117

Der Patientenservice der kassenärztlichen Bundesvereinigung gibt unter anderem Empfehlungen für geeignete Anlaufstellen, hilft bei der Arzt- und Psychotherapeutensuche (Terminservicestelle) und umfasst einen ärztlichen Bereitschaftsdienst. Telefonisch erreichst du den Patientenservice unter 116 117.

Weitere Infos bekommst du online auf der [Webseite zum Patientenservice 116117](#).

Direkte und schnelle Hilfe – Notruf 112 und 110

Wenn du eine akute Krise erlebst, du dich also in einer Situation befindest, die für dich nicht mehr aushaltbar ist, wenn du das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren, drängende Suizidgedanken hast und/oder nicht mehr selbstständig Hilfe aufsuchen kannst, dann solltest du den Rettungsdienst unter der 112 rufen. Dieser ist nicht nur für körperliche, sondern auch für psychische Notfälle zuständig. Also scheue nicht, dort anzurufen: Schwere psychische Krisen und akute Suizidabsichten sind ein Notfall.

In akuten Krisen kann zudem die Polizei Hilfe leisten, die unter der 110 erreichbar ist. Diese kann dir auch dann weiterhelfen, wenn du nicht weißt, welche Anlaufstelle die richtige für dich ist.

Anrufe bei der 112 und 110 sind übrigens immer kostenfrei.

nora - Notruf-App

Der Notruf per Telefon an die 110 und 112 wird ergänzt durch die deutschlandweit einheitliche „nora Notruf-App“, die nicht nur das Absetzen eines Notrufs vereinfacht, sondern auch eine barrierefreie Alternative schafft. So können beispielsweise Menschen mit eingeschränkten Hör- und Sprechfähigkeiten über die App ohne Zeitverzug und direkt mit der jeweiligen Rettungsstelle kommunizieren. Mit Absetzen eines Notrufs über die Notruf-App wird zudem automatisch der Standort ermittelt und weitergeleitet. Der eigentliche Kontakt erfolgt dann textbasiert – ähnlich zu den üblichen Messengerdiensten. Die Notruf-App ist kostenlos und kann aus den jeweiligen App Stores heruntergeladen werden.

Ärztlicher Rat

Hausärztliche Praxen

Die erste Anlaufstelle bei psychischen Beschwerden ist oft der:die Hausarzt:ärztin. In vertrauensvollen Gesprächen könnt ihr deine Situation gemeinsam beurteilen, Klarheit schaffen und eventuelle körperliche Ursachen können ausgeschlossen werden. Zudem kann es bei manchen Symptomen auch hilfreich sein, mit einer gut ausgewählten Medikation zusätzlich Unterstützung und Entlastung zu schaffen. Dabei kannst du dir sicher sein, dass dein:e Hausarzt:ärztin schon oft mit Menschen über psychische Beschwerden und seelische Krisen gesprochen hat.

Psychiatrische Praxen

Erste Anlaufstelle kann auch eine psychiatrische Praxis sein. Diese sind darauf spezialisiert, psychische Beschwerden weiter abzuklären und auch medikamentös zu behandeln. Dafür brauchst du keine Überweisung, sondern kannst den:die Psychiater:in direkt aufsuchen.

Ambulante Psychotherapie und Sprechstunde

Bei psychologischen Psychotherapeut:innen erhältst du ein erstes Hilfsangebot im Rahmen einer sogenannten psychotherapeutischen Sprechstunde. Hier kann eingeschätzt werden, wie die Beschwerden einzuordnen sind und ob beziehungsweise welche Art der Weiterbehandlung erforderlich ist. Im Rahmen einer eventuell anschließenden ambulanten Psychotherapie können Symptome dann weiter erkannt und verstanden, hilfreiche Strategien erlernt und Rückfällen vorgebeugt werden. Auch bei psychologischen Psychotherapeut:innen wird keine Überweisung benötigt, sondern du kannst sie direkt kontaktieren. Zusätzlich zu ambulanten Praxen arbeiten psychologische Psychotherapeut:innen übrigens zum Beispiel in ambulanten Kliniken und psychosozialen Beratungsstellen.

Die Bundespsychotherapeutenkammer hat auf ihrer Seite ausführliche Informationen zum Thema Psychotherapie zusammengestellt und zeigt [Wege zur Psychotherapie](#).

Zudem kann auch die [Psychotherapeutenliste](#) der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz in deiner Nähe weiterhelfen.

Ambulante Gruppentherapie

Neben der Psychotherapie im Einzelsetting besteht auch die Möglichkeit einer sogenannten Gruppenpsychotherapie. Dabei werden Menschen in einer Gruppe gemeinsam von einem:einer Psychotherapeut:in – manchmal auch von mehreren Psychotherapeut:innen – behandelt. Dadurch erhältst du mehr Feedback, kannst in den Austausch mit anderen Betroffenen gehen und ihr könnt voneinander lernen. In der Regel besteht die Gruppe dabei aus 3 bis 9 Mitgliedern, wodurch oft auch schneller ein entsprechendes Behandlungsangebot gemacht werden kann. Zudem hast du vor Beginn der Gruppentherapie die Möglichkeit, deine individuelle Situation in psychotherapeutischen Einzelsitzungen zu klären.

Bei der Suche nach einer Gruppentherapie kann dich [gruppenplatz.de](#) unterstützen. Über eine deutschlandweite Suche kannst du freie Plätze in deiner Nähe finden und per datengeschützter Online-Nachrichtenfunktion direkt Kontakt zur jeweiligen Praxis aufnehmen.

So findest du oft schneller einen Therapieplatz:

- *In den Ambulanzen psychotherapeutischer Ausbildungsinstitute können oft schneller Erstgespräche und Therapieplätze – im Einzel- und Gruppensetting – angeboten werden. Gib hierfür im Internet am besten „Ausbildungsinstitut Psychotherapie“ und deinen Wohnort in eine Suchmaschine ein.*
- *Wenn sich kein freier Psychotherapieplatz finden lässt, übernehmen gesetzliche Krankenkassen in Ausnahmefällen auch die Kosten für eine Psychotherapie ohne Kassenzulassung (Kostenerstattungsverfahren). Rufe hierfür am besten bei deiner Krankenkasse an und frage direkt nach dem Thema Kostenerstattung.*

Einen Psychotherapieplatz zu finden, ist nicht immer einfach. Zum einen ist es oft schwer, überhaupt jemanden zu finden, der Zeit und einen Termin frei hat. Zum anderen sollte der:die Psychotherapeut:in auch zu dir passen, denn das trägt entscheidend dazu bei, dass die Therapie Wirkung zeigt. Wichtig ist, dass du dich von anfänglichen Fehlschlägen nicht entmutigen lässt.

Stationäre Behandlung, Rehabilitation und Tagesklinik

Bei schwerer und/oder lang anhaltender Symptomatik, die ein Zurechtkommen im häuslichen Umfeld deutlich erschwert oder wenn der Wunsch besteht, für einige Zeit Abstand vom Alltag zu bekommen, gibt es auch die Möglichkeit, dich in einer Klinik behandeln zu lassen

Psychosomatische Kliniken können sowohl auf die Akutversorgung als auch auf die **Rehabilitation** von Menschen mit psychischen Problemen ausgerichtet sein. In der Regel besteht bei beiden Formen eine gewisse Wartezeit bis zur Aufnahme. Für eine psychosomatische Reha muss zudem ein entsprechender Antrag bei der Rentenversicherung gestellt werden (für nicht berufstätige und berentete Erwachsene bei der Krankenkasse). Hierbei hilft oft der:die Hausarzt:ärztin.

In **psychiatrischen Kliniken** werden alle Diagnosegruppen psychischer Erkrankungen behandelt. Eine Aufnahme erfolgt sowohl mit ärztlicher Einweisung als auch nach persönlicher Vorstellung in der Klinik. Das heißt, dass du bei psychischen Krisen und Suizidgedanken oder -impulsen auch nachts und am Wochenende eine Anlaufstelle findest.

Neben einer stationären Behandlung gibt es auch die Möglichkeit einer **tagesklinischen Behandlung** psychischer Krisen und Erkrankungen. Das bedeutet, dass du morgens in die Tagesklinik fährst, nachmittags aber wieder nach Hause zurückkehrst. Dabei geht es darum, eine ausreichende Stabilisierung zu erreichen, ohne auf das gewohnte Umfeld zu verzichten. Tageskliniken können auf bestimmte psychische Erkrankungen spezialisiert oder allgemeinpsychiatrisch ausgerichtet sein.

Klinikadressen:

Die Deutsche Depressionshilfe hat auf ihrer Internetseite die Kontaktdaten verschiedener Kliniken, Krisendienste und Beratungsstellen zusammengestellt. Diese beschränken sich nicht nur auf Depressionen, sondern sind als allgemeine Anlaufstellen zu verstehen:

[Wo finde ich Hilfe? - Hilfsadressen der Deutschen Depressionshilfe.](#)

Weitere ambulante Unterstützungsangebote

Hilfe zur Selbsthilfe – digitale Therapieprogramme

Eine Möglichkeit der psychologischen Soforthilfe bieten Online-Therapieprogramme, die flexibel und unabhängig von Zeit und Ort genutzt werden können. Die digitalen Therapieprogramme von [HelloBetter](#) sind dabei in ihrer Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt und du wirst während der gesamten Zeit von einem:einer persönlichen Psycholog:in begleitet. Zudem erhältst du wichtige Informationen zu deinen Beschwerden und lernst hilfreiche Strategien, um mit diesen umzugehen. Einige der Online-Programme bekommst du dabei schon als digitale Gesundheitsanwendung [kostenfrei auf Rezept](#). Alles Weitere erfährst du auf [hellobetter.de](#).

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen dienen dazu, Informationen und Erfahrungen auszutauschen. Betroffene, ehemalige Betroffene und/oder Angehörige können sich zudem gegenseitig motivieren, (emotional) unterstützen und praktische Lebenshilfe geben. Die Toleranz und das Verständnis für psychische Beschwerden ist dabei in der Regel sehr groß. Zudem bieten Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und aus einem eventuellen sozialen Rückzug zu kommen. Entsprechende Anlaufstellen können über die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) gefunden werden: [Nakos.de](#) oder direkt über die Datenbank [Datenbanksuche von NAKOS](#). In vielen Fällen kannst du die entsprechenden Selbsthilfegruppen oder weitere Informationsstellen zur Ermittlung einer geeigneten Selbsthilfegruppe auch über die Google-Suche finden.

Spezialisierte ambulante Beratungsangebote

Neben der psychischen Belastung gibt es manchmal auch ganz drängende Probleme, die die eigene Situation noch auswegloser erscheinen lassen. Für viele dieser Lebensbereiche gibt es spezielle Anlaufstellen, bei denen du - online oder vor Ort - individuell beraten wirst. Dazu gehören beispielsweise:

- Schuldnerberatung (z. B. [Forum Schuldnerberatung](#))
- Rentenanträge (mehr Informationen über die [Deutsche Rentenversicherung](#))
- Paar-, Familien- und Sexualberatung (z. B. [Profamilia](#))
- sozialpsychiatrischer Dienst der jeweiligen Region
- Familienhilfe (Ansprechperson ist das zuständige Jugendamt)
- Hilfe bei Migration und Flucht (z. B. [Deutsches Rotes Kreuz](#), [MBE](#))
- Suchtberatung (z. B. [Deutsches Rotes Kreuz](#))
- umfassendes [\(Online-\) Beratungsangebot der Caritas](#)
- Beratung für Opfer von Gewalt (z. B. [Weisser Ring](#))
- Beratung für Opfer sexueller Gewalt (z. B. [Wildwasser](#))
- Beratung für LGBTIQ+ (Suchfunktion für ambulante Beratungsstellen: [VLSP*](#), [Der Paritätische Gesamtverband](#), [Regenbogenportal](#) | kostenfreie Beratung per Chat, E-Mail oder Telefon: [LGBTIQ Helpline](#))

Seriöse Hilfe, wie sie beispielsweise bei kommunalen oder kirchlichen Beratungsstellen angeboten wird (z. B. [Diakonie Deutschland](#), [Caritas](#)), ist bei Erstberatung in der Regel kostenfrei und bei längerem Beratungsbedarf (z. B. in Form einer Paarberatung) an den finanziellen Mitteln der Ratsuchenden orientiert.

Hilfsangebote in Österreich

TelefonSeelsorge

Telefon: 142

telefonseelsorge.at

Wenn du das Gefühl hast, mit jemanden Kontakt aufnehmen und sprechen zu wollen, dann kann der Krisendienst der TelefonSeelsorge helfen. Deren Angebot ist kostenfrei, anonym und rund um die Uhr erreichbar. Du kannst die TelefonSeelsorge auch per E-Mail oder Chat kontaktieren. Hierfür braucht es vorab eine Anmeldung auf deren Internetseite, die ebenfalls anonym und sicher geschützt ist.

Zudem bietet die TelefonSeelsorge mit der App KrisenKompass einen digitalen Notfallkoffer für Krisensituationen. Darin enthalten sind zum Beispiel hilfreiche Strategien sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur TelefonSeelsorge und anderen professionellen Hilfsangeboten.

Kriseninterventionszentrum

Telefon: 01 / 406 95 95 (Mo - Fr, 10 - 17 Uhr)

kriseninterventionszentrum.at

Das Kriseninterventionszentrum unterstützt dich bei akuten Krisen, Überlastungszuständen, akuter Traumatisierung und bei (drohender) Gewalt. Das Angebot ist mit keinen direkten Kosten verbunden (Ausnahme: gegebenenfalls Selbstbehalte bei manchen Krankenkassen, soweit zumutbar).

Weitere Hilfe und Notfallnummern

Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gibt auf seinem [öffentlichen Gesundheitsportal](#) einen Überblick über [wichtige Notfallnummern](#). Zudem erhältst du eine [Liste landesweiter psychosozialer Beratungszentren](#).

Psychologische und psychotherapeutische Unterstützung vor Ort findest du zum Beispiel unter [PsyOnline](#).

Hilfsangebote in der Schweiz

Die Dargebotene Hand

Telefon: 143

143.ch

Die Dargebotene Hand ist für Menschen da, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen – anonym und rund um die Uhr. Kontaktmöglichkeiten bestehen telefonisch, per E-Mail und per Chat. Auf Wunsch werden auch weitere geeignete Hilfsangebote empfohlen. Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch.

Pro Mente Sana

Telefon: 0848 800 858

[Promentesana.ch](https://promentesana.ch)

Die Stiftung Pro Mente Sana bietet telefonisch und per E-Mail psychosoziale und juristische (v. a. auch arbeitsrechtliche) Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige an. Und zwar kostenlos und auf Wunsch anonym.

Ambulante Behandlungsangebote

Psychologische und psychotherapeutische Unterstützung vor Ort findest du unter [Psychologie.ch](https://psychologie.ch).

Nach psychiatrischen Fachkräften in der Nähe kannst du unter [Psychiatrie.ch](https://psychiatrie.ch) suchen.