

Hilfe bei psychischen Krisen und Belastungen



Inhaltsverzeichnis

Wann sollte ich mir Hilfe suchen?	1
Wo bekomme ich Hilfe für meine Probleme?	1
Telefonische und Online-Beratungen	2
Direkte und schnelle Hilfe – Notruf 112	2
Ärztlicher Rat	3
Ambulante Psychotherapie und Sprechstunde	3
Stationäre Behandlung, Rehabilitation und Tagesklinik	4
Weitere ambulante Unterstützungsangebote	5
Hilfsangebote in Österreich	6
Hilfsangebote in der Schweiz	7

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)?*
- *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

Ein offenes Ohr in Lebenskrisen findest du bei telefonischen Beratungsangeboten und anderen Online-Anlaufstellen. Dazu gehören beispielsweise die Telefonseelsorge oder auch [krisenschat.de](https://www.krisenschat.de). Diese Angebote können kostenfrei, anonym und rund um die Uhr 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

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

Krisenchat:

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

(Beratungen für alle unter 25)

Patientenservice 116117

Der Patientenservice der kassenärztlichen Bundesvereinigung gibt unter anderem Empfehlungen für geeignete Anlaufstellen, hilft bei der Arzt- und Psychotherapeutensuche und umfasst einen ärztlichen Bereitschaftsdienst. Telefonisch erreichst du den Patientenservice unter 116 117. Weitere Infos bekommst du zudem online auf der [Webseite zum Patientenservice 116117](https://www.kbv.de/patientenservice).

Direkte und schnelle Hilfe – Notruf 112

Auch für psychische Notfälle ist der Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112 zuständig. Wenn du nicht selbstständig Hilfe aufsuchen kannst, in einer akuten Krise bist und beispielsweise drängende Suizidabsichten erlebst, kannst du unter der 112 umgehend Hilfe bekommen. Und scheue nicht, dort anzurufen: Schwere psychische Krisen und akute Suizidabsichten sind ein Notfall.

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.

Die Bundespsychotherapeutenkammer hat auf ihrer Seite ausführliche Informationen zum Thema Psychotherapie zusammengestellt und bietet – wie auch der Patientenservice 116177 – Unterstützung bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz: [Wege-zur-Psychotherapie.org](https://www.weg-zur-psychotherapie.org)

Weitere Tipps:

- *In den Ambulanzen psychotherapeutischer Ausbildungsinstitute können oft schneller Erstgespräche und Therapieplätze angeboten werden.*
- *Wenn sich kein freier Psychotherapieplatz finden lässt, übernehmen gesetzliche Krankenkassen in Ausnahmefällen auch die Kosten für eine Psychotherapie ohne Kassenzulassung (Kostenerstattungsverfahren). Sprich das am besten mit deiner Krankenkasse ab.*
- *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 langanhaltender 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

Stationäre Behandlung

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.

Rehabilitation

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.

Tagesklinik

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

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](https://www.nakos.de) oder direkt über die Datenbank [Datenbanksuche von NAKOS](#).

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 individuell beraten wirst. Dazu gehören beispielsweise:

- Schuldnerberatung (z. B. [Forum-Schuldnerberatung.de](https://www.forum-schuldnerberatung.de))
- Rentenanträge (mehr Informationen unter [Deutsche-Rentenversicherung.de](https://www.deutsche-rentenversicherung.de))
- Paar- und Familienberatung (z. B. [Profamilia.de](https://www.profamilia.de))
- sozialpsychiatrischer Dienst der jeweiligen Region
- Familienhilfe (Ansprechperson ist das zuständige Jugendamt)
- Suchtberatung (z. B. [Suchtberatung der DRK](https://www.suchtberatung-drk.de))
- umfassendes [\(Online-\) Beratungsangebot der Caritas](#)
- Beratung für Opfer von Gewalt (z. B. [Weisser-Ring.de](https://www.weisser-ring.de))
- Beratung für Opfer sexueller Gewalt (z. B. [Wildwasser.de](https://www.wildwasser.de))

Seriöse Hilfe, wie sie beispielsweise bei kommunalen oder kirchlichen Beratungsstellen angeboten wird, 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

Ein offenes Ohr in Lebenskrisen findest du – rund um die Uhr – bei der Telefonseelsorge, kostenfrei und anonym. Die Mitarbeitenden der Telefonseelsorge kennen auch die Einrichtungen, an die du dich im Falle von Suizidalität wenden kannst.

Telefon: 142

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

Kriseninterventionszentrum

Das Beratungsangebot des Kriseninterventionszentrums unterstützt dich bei akuten Krisen, Überlastungszuständen, akuter Traumatisierung und bei (drohender) Gewalt.

Erstgespräche können von Montag bis Freitag 10 bis 17 Uhr geführt werden.

Telefon: 01 / 406 95 95

[Kriseninterventionszentrum.at](https://www.kriseninterventionszentrum.at)

Erste Hilfe Adressenliste

Psychologische und psychotherapeutische Unterstützung vor Ort findest du zum Beispiel unter [Psyonline.at](https://www.psyonline.at).

Hilfsangebote in der Schweiz

Sorgentelefon

Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen – kostenfrei und anonym. Nach Wunsch werden auch weitere geeignete Hilfsangebote empfohlen.

Telefon: 143

[143.ch](https://www.143.ch)

Pro Mente Sana

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.

Telefon: 0848 800 858

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

Erste Hilfe Adressenliste

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

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