

Notfallnummern Deutschland:

112 - Notruf

116117 - Ärztlicher Notdienst

<https://www.116117.de/html/de/>

24 Stunden Bereitschaftsdienst, ggf. Hausbesuche. Der Allgemeinarzt kann vor Ort Medikamente geben und falls nötig die Einweisung in eine Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie veranlassen.

Allgemein:

0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222 - TelefonSeelsorge

www.telefonseelsorge.de

Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern.

0800 - 3344533 - Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Das bundesweite kostenfreie Info-Telefon Depression soll Betroffenen und Angehörigen den Weg zu Anlaufstellen im Versorgungssystem weisen.

montags, dienstags und donnerstags von 13 - 17 Uhr sowie

mittwochs und freitags von 8:30 - 12:30 Uhr

01805 - 950 951 oder 0228 -71002424 - „SeeleFon“ der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

<https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>

Für psychisch Kranke oder Angehörige psychisch kranker Menschen.

montags bis donnerstags 10 - 12 Uhr und 14 - 20 Uhr

freitags 10 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr

oder unter seelefon@psychiatrie.de (Antwort meist innerhalb von 48 Stunden)

Kinder & Jugendliche:

0800 - 116 111 - "Nummer gegen Kummer" für Kinder und Jugendliche

0800 - 1110550 - "Nummer gegen Kummer" für Eltern

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz erreichbar.

Kinder- und Jugendtelefon: montags bis samstags von 14 - 20 Uhr

Bietet für Kinder- und Jugendliche auch Email-Beratung an.

Elterntelefon: montags bis freitags 9 - 11 Uhr & dienstags & donnerstags 17 - 19 Uhr

Online-Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene:

<https://www.youth-life-line.de/>

Mailberatung für junge Menschen in Suizidgefahr

<https://www.u25-deutschland.de/>

Mütter und Väter:

01577 - 47 42 654 - Wochenbettdepression-Hotline Frankfurt / Main

www.wochenbettdepression-hotline.de

Die Hotline bietet Unterstützung für Mütter und Väter, die nach der Geburt ihres Kindes Symptome wie Niedergeschlagenheit, innere Leere, Schuldgefühle oder zwiespältige Gefühle gegenüber dem Kind verspüren.

montags bis freitags von 8.30 – 18 Uhr

Schatten & Licht e. V. - Initiative peripartale psychische Erkrankungen

<https://www.schatten-und-licht.de/index.php/de/>

Der Verein ist eine Selbsthilfe-Organisation zu peripartalen psychischen Erkrankungen – auf den Internetseiten findet man zahlreiche Informationen für betroffene Frauen und deren Familien sowie Adressen und Literaturhinweise.

In jeder deutschen Stadt gibt es außerdem psychologische Beratungsstellen, Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, psychosoziale Beratungsstellen und sozialpsychiatrische Dienste. Diese Einrichtungen stehen aber nicht rund um die Uhr zur Verfügung und es müssen ggf. Termine vereinbart werden - bei akuten Krisen sind sie daher nur bedingt hilfreich.

Österreich

Tel.: 142

Rund um die Uhr

www.telefonseelsorge.at

Schweiz

Tel.: 143

Rund um die Uhr

<https://www.143.ch>