

HILFSANGEBOTE

ES KANN SO VIELE GRÜNDE HABEN, WARUM DU DICH GERADE SO FÜHLST. VIELLEICHT HAST DU TRAUMATISCHE ERLEBNISSE GEHABT ODER HAST EINFACH EINE GENETISCHE ANLAGE ZU DEPRESSIONEN. OFT KANN MAN GAR NICHT FESTSETZEN WELCHES EREIGNIS NUN DAZU GEFÜHRT HAT, DASS SO DUNKLE GEDANKEN ENTSTEHEN, DASS MAN GAR NICHT MEHR LEBEN MÖCHTE.

FEST STEHT: DU BIST DAMIT NICHT ALLEINE UND ES GIBT NOCH HOFFNUNG. WENN DU DICH NICHT IN EINER AKUTEN KRISE BEFINDEST UND HILFE MÖCHTEST, GUCK DIR DIE HILFSANGEBOTE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN AN.

HILFSANGEBOTE

DU HAST MENSCHEN IN REICHWEITE,
DIE DIR HELFEN WOLLEN.

HOTLINES (GEBÜHRENFREI / 24 STUNDEN / 7 TAGE DIE WOCHE)

AKUTE KRISE
112

KRISENTELEFON KINDER UND JUGENDLICHE
0800 / 11 10 333

HILFETELEFON FÜR FRAUEN
0800/ 0 116 016

KRISENTELEFON ERWACHSENE
0800 / 11 10 111

ONLINE FÜR JUGENDLICHE
U25-DEUTSCHLAND.DE
JUGENDNOTMAIL.DE
KRISENCHAT.DE

HILFSANGEBOTE

WENN DU AKUT SELBSTGEFÄHRDET BIST, HAST DU IMMER DIE MÖGLICHKEIT DICH DIREKT IN EIN PSYCHIATRISCHES KRANKENHAUS AUFNEHMEN ZU LASSEN!

BEI WIEDERKEHRENDEN SUIZIDGEDANKEN, DIE KEIN SOFORTIGES HANDELN ERFORDERN, HAST DU VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, UM EINEN THERAPIEPLATZ ZU ERHALTEN.

LEIDER MUSS MAN LANGE AUF FREIE PLÄTZE WARTEN. DU SOLLTEST DICH ALSO AUF MÖGLICH VIELE WARTELISTEN SETZEN LASSEN UND VERSCHIEDENE ANLAUFSTELLEN NUTZEN.

DEIN ERSTER WEG SOLLTE ZU DEINEM HAUSARZT FÜHREN. DER SOLLTE DICH BEI LOKALEN ANGEBOTEN BERATEN KÖNNEN. DES WEITEREN HABEN AUCH VIELE KRANKENKASSEN KRANKHEITSSPEZIFISCHE ANGEBOTE.

UM IN DER WARTEZEIT NICHT MIT "LEEREN HÄNDEN" DAZUSTEHEN, GIBT ES MITTLERWEILE AUCH EINIGE ONLINE-ANGEBOTE BZW. APPS.

HILFSANGEBOTE

ANSPRECHPARTNER & THERAPIEANGEBOTE

- **HOTLINES / KRISENCHAT**
- **HAUSARZT & KRANKENKASSE KONTAKTIEREN**
- **THERAPIEKURSE ONLINE, PER APP (Z.B. DEPREXIS)**
- **SELBSTHILFEGRUPPEN**
- **PSYCHIATRISCHE TAGESKLINIKEN (AMBULANT)**
- **PSYCHIATRISCHE AMBULANZ**
- **STATIONÄRE THERAPIE**
- **AMBULANTE ERGO- UND BESCHÄFTIGUNGSTHERAPIE**
- **AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE**
- **PSYCHIATRISCHE REHA**