

# Krisenhotlines

Wer könnte dir helfen wenn du bei einem Fall professionelle Unterstützung benötigst. Hier eine Auflistung von Krisentelefonen. Ich selbst habe nur mit dem Frauennotruf persönliche Erfahrungen gemacht – die sind sehr kompetent. Alle anderen Nummern beruhen auf Recherchen unter dem Kriterien Wochenende erreichbar und Ausbildung, Vertraulichkeit und Ziele müssen daher eventuell noch hinterfragt werden

## Freund\*In, eigene Therapeutin, Familie

Auf Wunsch bekannte Helfer\*Innen und Unterstützer\*Innen kontaktieren

## Sucht- und Drogenhotline

+49 1805 313031  
täglich 24 Stunden am Tag (kostenpflichtig: EUR 0,14 / Min. aus dem d. Festnetz, Mobilfunk max.: EUR 0,42 / Minute).

Die bundesweite Sucht- und Drogenhotline dient der anonymen Beratung und Hilfe für Betroffene, deren Angehörige und berufliche Fachgruppen zu Sucht- und Drogenfragen. Vielfältige Hilfen stehen zur Verfügung – von allgemeinen Informationen über Beratung bei Angst vor Rückfällen bis zur Vermittlung von örtlichen Hilfsangeboten. Beim Anruf werden Sie automatisch mit der regional nächstgelegenen Suchtthilfeeinrichtung verbunden, erfahrene Fachleute aus der Drogen- und Suchthilfe beraten Sie.

## Telefonseelsorge in Deutschland

+49 (0)800 111 0 111 (gebührenfrei)  
+49 (0)800 111 0 222 (gebührenfrei)

Ehrenamtliche, rund um die Uhr, bekommen zusätzliche Ausbildung aber keine Fachkräfte.

24h

## Verbund Gemeinde nahe Psychiatrie Leipzig

Wochenenden/Feiertagen 08:00 bis 18:00 Uhr:  
0341 99990000

Der Verbund Gemeinde nahe Psychiatrie Leipzig ist ein teilstationäres und ambulantes Behandlungs- und Beratungszentrum für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder psychosozialen Problemen im Erwachsenenalter. Insgesamt fünf Standorte in Leipzig ermöglichen eine wohnortnahe Erreichbarkeit.

Psychosoziales Beratungstelefon: Das Angebot kann anonym von unmittelbar Betroffenen, Bekannten oder Verwandten sowie von Betreuungspersonen in Anspruch genommen werden, um einen ersten Ansprechpartner in seelischen oder psychischen Krisen zu finden.

<https://www.sanktgeorg.de/patienten-besucher/verbund-gemeindenae-psychiatrie.html>

## Krisendienst Psychiatrie

[0180 / 655 3000\\*](tel:01806553000)  
0,20€ / Anruf aus dem Festnetz, max. 0,60€ / Anruf aus Mobilfunknetz  
Zwar für Oberbayern, dafür aber rund um die Uhr verfügbar und Fachkräfte

ZUHÖREN, NACHFRAGEN UND ORDNEN: In einer seelischen Krise genügt es manchmal schon, wenn jemand am Telefon zuhört, nachfragt und die Situation klärt. Der Krisendienst Psychiatrie bietet nicht nur eine erste Orientierungshilfe. Die Experten am Krisentelefon erkunden die Vorstellungen, Wünsche und Befürchtungen der Betroffenen. Die Wünsche der Anruferinnen und Anrufer bestimmen dabei wesentlich das weitere Vorgehen mit.

Nicht nur die Betroffenen selbst, auch deren Angehörige und Bezugspersonen aus dem sozialen Umfeld können sich am Krisentelefon beraten lassen. Falls nötig, vermitteln wir die Anrufer weiter an geeignete Beratungsstellen und in passgenaue Hilfeangebote. Dazu verfügt der Krisendienst über aktuelles Wissen zu den vielfältigen therapeutischen Angeboten, die den Bürgerinnen und Bürgern von München und Oberbayern wohnortnah zur Verfügung stehen.

## Telefonische Krisenberatung (Telefon des Vertrauens)

Montag bis Sonntag, 17 bis 23 Uhr: 0351-8041616

[http://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)

## FRAUENNOTRUF – FACH- UND BERATUNGSSTELLE BEI SEXUALISIERTER GEWALT

0341 - 4798179

Der Frauennotruf ist Fach- und Beratungsstelle zum Thema sexualisierte Gewalt. Für akute Krisensituationen sind wir rund um die Uhr telefonisch zu erreichen.

Unter sexualisierter Gewalt verstehen wir jede Form erzwungener sexueller Handlungen: Vergewaltigung, sexueller Missbrauch, Angrapschen, sexuelle Belästigung im Alltag, im Berufsleben und am Telefon, das Erzwingen sexueller Handlungen an Anderen oder an sich selbst sowie Zwangspornografie.

### WER KANN SICH AN DEN FRAUENNOTRUF WENDEN?

\* Frauen und Mädchen, die von Vergewaltigung, sexuellem Missbrauch oder anderen Formen sexualisierter Gewalt betroffen sind oder waren

\* Angehörige, Freunde und Freundinnen, die helfen wollen, aber nicht wissen, was sie tun können

•LehrerInnen, ErzieherInnen sowie VertreterInnen anderer Berufsgruppen, die einen Verdacht oder Fragen zum Thema haben

•alle, die mit dem Thema konfrontiert sind und Unterstützung suchen

<http://frauennotruf-leipzig.de/frauennotruf.html>

Nicht jede seelische Krise bedarf professioneller Unterstützung

Viele Krisen können alleine, mit Hilfe nahestehender Menschen oder mittels vorübergehender Unterstützung durch Vertrauenspersonen gemeistert werden. Menschen in psychischen Krisensituationen können auch in der Lage sein, eigene Ressourcen zu aktivieren, um die Krise zu überwinden. Wesentlich ist dabei, dass sie nicht alleine gelassen werden – ihre Familie, Freunde und Bekannte Unterstützung signalisieren sowie Gespräche anbieten. Grundsätzlich ist es hilfreich, das Stressniveau zu senken, einer Reizüberflutung entgegenzuwirken, Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln und Belastungen zu reduzieren. Um die Personen in ihrer Selbstregulation zu unterstützen, kann es beispielsweise hilfreich sein, sie anzuregen und dabei zu begleiten, das zu tun, was ihnen aus ihrer Erfahrung heraus gut tut, etwa einen Spaziergang machen, Routinen aufnehmen oder die Wohnung aufräumen oder etwas zu kochen. Entspannungsübungen sind hingegen in schweren Krisensituationen oft nicht ratsam, weil sie die Innenbetrachtung verstärken und zu weiterer Anspannung führen können. Für Menschen in einer psychischen Notlage ist es allerdings häufig schwierig, Hilfe von außen anzunehmen. Familie und Freunde sollten den Betroffenen deshalb motivieren und dabei begleiten, professionelle Hilfe anzunehmen sowie gegebenenfalls selbst beim sozialpsychiatrischen Dienst des Wohnortes oder einer Beratungsstelle Informationen über mögliche Hilfen einholen. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/krisennotfall/akute-psychische-krise/>