

Hilfe in Krisen

Bundesweite Kontakte in Deutschland: für akute Notfälle, ein entlastendes Gespräch und weitere Unterstützung. Die Angebote sind auch für Angehörige hilfreich.

Akute Gefahr oder lebensbedrohlicher Notfall [1]

112

Rettungsdienst: **sofort anrufen**, wenn Sie sich oder andere unmittelbar gefährden, sich nicht mehr sicher halten können oder ein medizinischer Notfall vorliegt. Kostenfrei, rund um die Uhr.

Dringende ärztliche Hilfe und Terminservice [2]

116 117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst, wenn die Behandlung nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten kann und keine Lebensgefahr besteht. Außerdem Terminvermittlung, unter anderem für psychotherapeutische Sprechstunden bei gesetzlicher Versicherung.

Kostenfrei, ohne Vorwahl, rund um die Uhr. [116117.de](https://www.116117.de)

TelefonSeelsorge: wenn Sie jemanden zum Reden brauchen [3]

0800 111 0 111

Bei seelischer Belastung, Einsamkeit, Sorgen und Krisen. Für alle Menschen, unabhängig von Religion oder Weltanschauung. **Anonym, kostenfrei und rund um die Uhr.**

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

Wenn eine persönliche Abklärung nötig ist

Sie können sich an die nächste psychiatrische Notaufnahme bzw. an ein Krankenhaus mit psychiatrischer Abteilung wenden. Bei unmittelbarer Gefahr wählen Sie **112**. Bei akuter Bedrohung oder Gewalt ist die Polizei unter **110** erreichbar. [1]

Wenn Sie sich nicht sicher halten können: Holen Sie jetzt Hilfe und bitten Sie möglichst eine vertraute Person, bei Ihnen zu bleiben. Warten Sie nicht auf Antworten einer Online-Beratung.

Offizielle Anbieter und Informationen:

[1] [BPtK: Hilfe im Notfall](#)

[2] [116117: Ärztlicher Bereitschaftsdienst](#)

[3] [TelefonSeelsorge Deutschland](#)

Telefonnummern und unterstrichene Links sind anklickbar.

Weitere bundesweite Kontakte

Beratung bei psychischer Belastung, familiären Problemen oder Gewalt. Bitte beachten Sie die jeweiligen Telefonzeiten; Beratungsangebote ersetzen keinen Rettungsdienst.

SeeleFon des BApK - für Angehörige psychisch erkrankter Menschen [1]

0228 71002424

Anonym und vertraulich. Mo-Do 10-12 und 14-20 Uhr; Fr 10-12 und 14-18 Uhr. Telefonkosten nach Festnetztarif. bapk.de/angebote/seelefon.html

Nummer gegen Kummer - Kinder- und Jugendtelefon [2]

116 111

Bei Sorgen und Problemen jeder Art. Anonym und kostenfrei. Mo-Sa 14-20 Uhr. nummergegenkummer.de

Nummer gegen Kummer - Elterntelefon [3]

0800 111 0550

Für Eltern und andere Bezugspersonen. Anonym und kostenfrei. Mo-Fr 9-17 Uhr; Di und Do zusätzlich bis 19 Uhr. nummergegenkummer.de

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ [4]

116 016

Für betroffene Frauen, Angehörige und Fachkräfte. Anonym, kostenfrei und mehrsprachig. Rund um die Uhr. hilfetelefon.de

Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ [5]

0800 1239900

Für Männer, die Gewalt erleben oder erlebt haben. Kostenfreie Beratung. Mo-Do 8-20 Uhr; Fr 8-15 Uhr. maennerhilfetelefon.de

Caritas: bundesweiter Zugang zur Online-Beratung [6]

Kostenfreie Beratung unter anderem zu sozialen Problemen, Familie, Trauer, Sucht sowie psychischer Beeinträchtigung. Die Auswahl des Themas führt zur passenden Beratung.

caritas.de → Hilfe und Beratung → Online-Beratung

Antworten erfolgen zeitversetzt. Nutzen Sie bei akuter Gefahr die Notfallkontakte auf Seite 1.

Weitere Beratung: [DAJEB-Beratungsführer](#) für kostenfreie Beratungsstellen. [7]

Quellen und aktuelle Erreichbarkeit:

[1] [BApK: SeeleFon und aktuelle Telefonzeiten](#)

[2] [Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon](#)

[3] [Nummer gegen Kummer: Elterntelefon und Telefonzeiten](#)

[4] [Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen](#)

[5] [Hilfetelefon Gewalt an Männern](#)

[6] [Caritas: Online-Beratung](#)

[7] [DAJEB: Beratungsführer online](#)

Unterstützung im Alltag und beim Wohnen

Bundesweite Einstiege zu Beratung, Assistenz und ambulant betreutem Wohnen. Die konkrete Unterstützung wird vor Ort organisiert.

Ambulant betreutes Wohnen und Assistenz

Ambulant betreutes Wohnen oder Assistenz können das Leben in der eigenen Wohnung unterstützen, etwa bei Tagesstruktur, Terminen und Kontakten. Die Finanzierung kann über die **Eingliederungshilfe** erfolgen. Bedarf und Voraussetzungen werden individuell geprüft. [2, 4]

EUTB: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung [1]

Kostenfreie, unabhängige Beratung zu Teilhabe, Assistenz und möglichen Leistungen - auch schon vor einem Antrag. Fragen Sie nach Hilfen bei psychischer Beeinträchtigung und nach dem zuständigen Leistungsträger.

teilhabeberatung.de → [Beratungsangebote der EUTB](#)

Caritas: Behinderung und psychische Beeinträchtigung [3]

Kostenfreie, vertrauliche Online-Beratung zu Wohnen, Assistenz, selbstständiger Lebensführung sowie Rechts- und Finanzierungsfragen. Die Antwort kommt in der Regel innerhalb von zwei Werktagen.

caritas.de → [Online-Beratung](#) → [Behinderung und psychische Beeinträchtigung](#)

Familienratgeber der Aktion Mensch [2]

Bundesweite Informationen zu betreutem Wohnen und Wohnassistenz sowie eine Adresssuche. Suchen Sie mit Ihrer Postleitzahl, zum Beispiel nach „ambulant betreutes Wohnen“ oder „psychische Erkrankung“.

familienratgeber.de/adressen-vor-ort

Die zuständige Behörde finden: Das Bundesportal bietet einen Einstieg zur „Eingliederungshilfe für psychisch Kranke“. Nach Auswahl Ihrer Region erscheinen die verfügbaren Informationen zur Leistung. [4]

verwaltung.bund.de → [Eingliederungshilfe für psychisch Kranke](#)

So können Sie Ihre erste Anfrage formulieren:

„Meine psychische Erkrankung erschwert mir den Alltag. Ich möchte klären, ob ambulant betreutes Wohnen oder Assistenz für mich infrage kommt, wer zuständig ist und wie ich die Hilfe beantragen kann.“

Quellen und weiterführende Informationen (geprüft am 08.10.2026):

[1] [EUTB: Aufgaben, Zugang und Beratungssuche](#)

[2] [Familienratgeber: Wohnen mit Unterstützung](#)

[3] [Caritas: Beratung bei psychischer Beeinträchtigung](#)

[4] [Bundesportal: Eingliederungshilfe für psychisch Kranke](#)