



Die aktuelle Corona-Krise ist für alle Menschen eine besondere Situation – manche bringt sie aber aus verschiedenen Gründen noch mal mehr in Bedrängnis. Wenn dadurch die Psyche sehr belastet ist, können folgende Adressen helfen. Die Hilfsangebote sind anonym, vertraulich und kostenlos.

Gelistet sind Internetseiten mit Informationen, Angebote der Telefon- und E-Mail-Beratung, Internetbasierte Hilfsprogramme und Online-Foren. Diese Liste stellt eine Auswahl dar und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

HILFREICHE INTERNETSEITEN

<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/coronavirus>

<https://www.psychiatrie.de/corona.html>

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

<https://www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news>

<https://www.depressionsliga.de>

<https://www.bapk.de> (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker)

<https://www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html>

<https://www.hessenschau.de/gesellschaft/tipps-von-psychotherapeutin-so-koennen-wir-die-psychische-belastung-durch-corona-meistern,corona-psyche-100.html>

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-03/psychotherapie-coronavirus-pandemie-psychologen-videochat-isolation-social-distancing>

<https://www.facebook.com/zeitonline/videos/518076922442986/>

TELEFONISCHE BERATUNG

Telefonseelsorge

Tel. 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222

Anbieter: die christlichen Kirchen

Berater*innen: geschulte Ehrenamtliche

Beratungszeiten: Rund um die Uhr

Kinder- und Jugendtelefon (auch für Eltern)

Tel. 0800 / 11 10 333

Anbieter: Nummer gegen Kummer e.V.

Berater*innen: geschulte Ehrenamtliche

Beratungszeiten: Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr

Psychologische Beratung in Corona-Krisenzeiten - BDP-Corona-Hotline

0800 777 22 44

Anbieter: Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen

Berater*innen: ehrenamtliche Expert*innen

Beratungszeiten: täglich 8:00 bis 20:00 Uhr

Krisentelefon

0 21 51 – 653 52 53

www.krefelder-krisenhilfe.de

Anbieter: Alexianer Krefeld

Berater*innen: geschulte Expert*innen

Beratungszeiten: Montag - Freitag 9.00 bis 22.00 Uhr

Sa., So. und an Feiertagen 9.00 bis 21.00 Uhr

Seelefon für Menschen mit einer psychischen Erkrankung und Angehörige

01805 950951 0228 / 71002424

Anbieter: Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker

Berater*innen: geschulte Ehrenamtliche, die selbst betroffen sind

Beratungszeiten: montags, dienstags, freitags 10 bis 20 Uhr, donnerstags 10 bis 12 Uhr und 14 bis 20 Uhr, mittwochs 10 bis 12 und 14 bis 21 Uhr sowie samstags 14 bis 16 Uhr

Seelefon für Geflüchtete und ihre Angehörigen

0228 71002425

(Beratung auf deutsch, arabisch, englisch, französisch)

Anbieter: Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker

Berater*innen: geschulte Ehrenamtliche

Beratungszeiten: montags, dienstags und mittwochs

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr sowie von 14:00 bis 15:00 Uhr

TelefonCoaching für Menschen, die den Virus in sich tragen

pieritz@zwischenraum.org

Anbieter/Berater*innen: verschiedene Therapeut*innen

E-MAIL BERATUNG

seelefon@psychiatrie.de

Anbieter: Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker
Berater*innen: geschulte Ehrenamtliche, die selbst betroffen sind

online.telefonseelsorge.de

Anbieter: Telefonseelsorge Deutschland
Berater*innen: ehrenamtliche Seelsorger*innen

www.depressionsliga.de/angebote/beratung/e-mail-beratung/ um-rat-fragen.html

Anbieter: Deutsche Depressionsliga
Berater*innen: geschulte Ehrenamtliche, die selbst betroffen sind

www.psychiatrie.de/beratung.html

Anbieter: Psychiatrienetz
Berater*innen: geschulte Expert*innen, teilweise mit eigener Betroffenheit

www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/

Anbieter: Deutsche Angst-Hilfe e.V.
Berater*innen: geschulte Ehrenamtliche, die selbst betroffen sind

www.nummergegenkummer.de (für Kinder und Jugendliche sowie Eltern)

Anbieter: Nummer gegen Kummer e.V.
Berater*innen: geschulte Ehrenamtliche

www.u25-deutschland.de (Mailberatung für junge Menschen in Suizidgefahr)

Anbieter: Arbeitskreis Leben Freiburg und Deutscher Caritas-Verband
Berater*innen: geschulte, gleichaltrige Ehrenamtliche

www.jugendnotmail.de (Mailberatung für junge Menschen bis 19 Jahre)

Anbieter: jungundjetzt e.V.
Berater*innen: geschulte Expert*innen

INTERNETBASIERTE HILFSPROGRAMME

iFightDepression Tool

internetbasiertes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren mit einer leichteren Depression
Anbieter: Deutsche Depressionshilfe www.deutsche-depressionshilfe.de
kostenfrei und in verschiedenen Sprachen
aktuell wg. der Corona-Krise direkt zugänglich

Familiencoach Depression

Internetbasierte Hilfe für Angehörige und Freunde
Anbieter: AOK (für AOK-Versicherte, aber auch allgemein zugänglich)
<https://depression.aok.de/zum-familiencoach-depression/>
kostenfrei und anonym nutzbar

Krisenkompass

App für Menschen in suizidalen Krisen, Angehörige, Freunde, Kolleg*innen
Anbieter: Telefonseelsorge Deutschland
www.telefonseelsorge.de
kostenfrei und anonym nutzbar

ONLINE - FOREN

www.diskussionsforum-depression.de

fachlich moderiertes Online-Forum zum Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
Anbieter: Deutsche Depressionshilfe

www.fideo.de

fachlich moderiertes Online-Forum zum Erfahrungsaustausch für betroffene Jugendliche ab 14 Jahren und Angehörige
Anbieter: Deutsche Depressionshilfe

www.depression-diskussion.de

von Betroffenen moderiertes Online-Forum zum Erfahrungsaustausch (Depressionen, Angst & Phobien, Persönlichkeitsstörungen & Psychosen)
Anbieter: Forenleitung Lothar Schaarschmidt

www.jugendnotmail.de

fachlicher moderierter wöchentlicher Themenchat und Online-Forum zum Erfahrungsaustausch für Jugendlichen (16 – 19 Jahre)
Anbieter: jungundjetzt e.V.

www.sozcafe.de

moderierter Erfahrungsaustausch für Betroffene von sozialen Ängsten und Angehörige
Anbieter: Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V