

# Notfallkontakte

Es gibt Krisen und Situationen, in denen es ohne Zweifel mehr braucht als einen Online-Guide, wie diesen hier und Coaching und Achtsamkeit. Hier habe ich Dir ein paar wichtige professionelle und schnell verfügbare Kontakte zusammengestellt. Dir professionelle Hilfe zu holen wenn es nicht mehr geht, ist das Stärkste, was Du machen kannst. Du musst da nicht alleine durch!

+Ärztlicher Bereitschaftsdienst deutschlandweit: 116 117

+Psychiatrische Notfallaufnahme im Krankenhaus Deiner Stadt oder Region

+Deutsche Depressionshilfe

+Telefonseelsorge Deutschland, Österreich, Schweiz

+Nightline: Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende

+Krisen-Kompass: App der Telefonseelsorge als Notfallkoffer für Krisensituationen, direkte Kontaktmöglichkeiten zu professionellen Anlaufstellen

+Psychologische Beratung von profamilia für Partnerschafts- und Sexualprobleme

+Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Caritas

+Online-Beratung der Caritas

+Virtual Support Talks: Per Telefon, Zoom oder Skype kannst du bis zu 30 Minuten kostenfrei und beliebig oft mit ausgebildeten Coaches sprechen

+FrauenKrisenTelefon e.V.: Telefonische Beratung und Migrantinnenberatung

+BIG Hotline für Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen\* und ihre Kinder

+Beratungsstellen für Essstörungen