

Die wichtigsten Nummern für Menschen in Krisensituationen

17. Infotelefon der Deutschen Depressionshilfe

Telefon 0800 - 33 44 533
kostenlos
Telefonzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag 13 -17 Uhr
Mittwoch, Freitag 8.30 – 12.30 Uhr

18. Corona-Hotline des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen

Telefon: 0800 - 777 22 44
anonym und kostenlos
Telefonzeiten: täglich 8 – 20 Uhr

19. App „Krisenkompass“ zur Suizidprävention

www.krisen-kompass.app

„Die App ist gedacht sowohl für Menschen, die suizidgefährdet sind, als auch für Menschen aus deren Umfeld. Die App ist ein Medium zur Suizidprävention durch Aufklärung und Hilfe zur Selbsthilfe. Sie ist ein Portal in dem Betroffene Unterstützung Finden.“

20. App I fight Depression

www.ifightdepression.com/de

„Das iFightDepression® Tool ist ein internetbasiertes, begleitetes Selbstmanagement Programm, das Menschen mit leichten Depressionsformen helfen soll, mit den Symptomen umzugehen.“

21. Pfl egetelefon für pflegende Angehörige

Telefon: 030 20 179 131 E-Mail info@wege-zur-pflege.de
anonym
Telefonzeiten: Montag – Donnerstag 9 - 18 Uhr

22. Sorgentelefon zum Thema Sterben, Tod und Trauer

Telefon: 0800 – 589 21 25 www.klartext-trauer.de
Telefonzeiten: Montag, Mittwoch,
Donnerstag 17 – 20 Uhr

23. Schulden-Hilfetelefon

Telefon: 0800 – 6 89 68 96
Telefonzeiten: Montag – Freitag 10 – 13 Uhr
Dienstag und Donnerstag 15 – 18 Uhr

www.schuldenhelpline.de
www.onlineberatung-schuldenhelpline.de (Verschlüsselte Onlineberatung)

24. Infotelefon Essstörungen

Telefon: 0221 - 89 20 31
Telefonzeiten: Montag – Freitag 10 – 22 Uhr
Freitag – Donnerstag 10 – 18 Uhr



Gemeinsam und solidarisch
gegen Corona!