

HILFE

 bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

Psychologische Coronahilfe

www.psychologische-Coronahilfe.de



psychologische-coronahilfe.de

Informations- und Beratungsangebot für alle Menschen, die durch die Corona-Krise belastet sind und nach Unterstützung suchen.

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.de



0800 - 111 01 11
0800 - 111 02 22

Auch eMail- und Chatberatung.

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

SeeleFon des BApKs

www.bapk.de/angebote/seelefon.html



0228 - 710 02 42 4

Information und Hilfe für Betroffene und Angehörige. eMail-Beratung: seelefon@psychiatrie.de

SPRECHZEITEN:
MO - FR 10 - 12 / SA 14 - 18

SeeleFon des BApKs

für Flüchtlinge



0228 - 710 02 42 5

(arabisch, englisch, französisch)

SPRECHZEITEN:
MO - MI 10 - 12 & 14 - 15

Muslimisches SeelsorgeTelefon

www.mutes.de



030 - 443 50 98 21

Seelsorge dienstags auch auf türkisch.

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

Silbernetz

www.silbernetz.org



0800 - 470 80 90

Telefonische Unterstützung für Menschen über 60 Jahre.

SPRECHZEITEN:
TÄGLICH 8 - 22

Studentische Telefonseelsorge

www.esg-hamburg.de



040 - 411 70 411

Anonyme Beratung der Evangelischen Studierendengemeinde (ESG) Hamburg.

SPRECHZEITEN:
TÄGLICH 20 - 24

psych4nurses

www.psych4nurses.de



psych4nurses.de

Psychotherapeutische Telefonhilfe für Menschen in Pflegeberufen. Online Terminvereinbarung.

SPRECHZEITEN:
NACH VEREINBARUNG

HILFE

 bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

„Gewalt gegen Frauen“

www.hilfetelefon.de

 **0800 - 011 60 16**

Beratung in 17 Sprachen.
Auch online Beratung.

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

Opfer-Telefon Weisser Ring

www.weisser-ring.de

 **116 00 6**

Beratung für Opfer von Straftaten.
Auch online Beratung.

SPRECHZEITEN:
TÄGLICH 7 - 22

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

www.hilfetelefon-missbrauch.de

 **0800 - 225 55 30**

Anfragen auch per eMail möglich unter
beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

SPRECHZEITEN:
MO, MI, FR 9 - 14 / DI & DO 15 - 20

Hilfetelefon Schwangere in Not

www.geburt-vertraulich.de

 **0800 - 404 00 20**

Auch eMail- und Chatberatung.
Bei Bedarf in 18 Sprachen.

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

Hotline ...bevor was passiert

www.bevor-was-passiert.de

 **0800 - 702 22 40**

Anonyme Hilfe für tatgeneigte Personen.

SPRECHZEITEN:
MO - FR 9 - 18

Pflegetelefon

www.wege-zur-pflege.de

 **030 - 201 79 13 1**

Hilfestellung für pflegende Angehörige.
Beratung per eMail: info@wege-zur-pflege.de

SPRECHZEITEN:
MO - DO 9 - 18

Hilfetelefon Deutsche Krebshilfe

www.krebshilfe.de

 **0800 - 807 08 87 7**

Hilfetelefon für Ängste und Sorgen von Krebs-
patienten. eMail: krebshilfe@infonetz-krebs.de

SPRECHZEITEN:
MO - FR 8 - 17

Sucht- & Drogenhotline

www.sucht-und-drogen-hotline.de

 **01805 - 313 03 1**

0,20€/Min. aus Festnetz,
max. 0,60€/Min. aus Mobilfunk

SPRECHZEITEN:
RUND UM DIE UHR

HILFE

bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

Sorgentelefon des DRKs

www.drk.de

 **06062 - 607 67**

Beratung für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen.

SPRECHZEITEN:
FR - SO 8 - 22

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

 **116 11 1**

Kinder- und Jugendtelefon.
Auch eMail Beratung.

SPRECHZEITEN:
MO - SA 14 - 20

Jugendnotmail

www.jugendnotmail.com

 **jugendnotmail.de**

Einzel online Beratung, Themenchat und Forum für Kinder und Jugendliche.

U25

#DUBISTMIRWICHTIG

 **u25.de**

Online-Suizidprävention der Caritas per eMail für junge Menschen.

Juuuport

www.juuuport.de

 **juuuport.de**

Hilfe bei Cybermobbing & Co. Onlineberatung für Kinder- und Jugendliche.

Fideo

www.fideo.de

 **fideo.de**

Informationswebsite über Depression und Selbsthilfe für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 25 Jahren.

Corona und Du

www.corona-und-du.info

 **corona-und-du.info**

Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche.

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

 **0800 - 111 05 50**

Das Elterntelefon-Beratung bei Sorgen um Ihr Kind.

SPRECHZEITEN:
MO - FR 9 - 11 / DI & DO 17 - 19

HILFE

 bei psychischen Problemen
und in belastenden Lebenssituationen

Info-Telefon Depression

www.deutsche-depressionshilfe.de

 **0800 - 334 45 33**

Krankheits- und behandlungsbezogene
Informationen sowie Hinweise zu Anlaufstellen.

SPRECHZEITEN:

MO, DI, DO 13 - 17 / MI & FR 8.30 - 12.30

Online Forum Depression

www.diskussionsforum-depression.de



diskussionsforum-depression.de

Fachlich moderiertes Online Forum.

KrisenKompass

App der TelefonSeelsorge



IOS / Android

Für Menschen in suizidalen Krisen, Angehörige,
Freunde und Kollegen, die unterstützen wollen oder
Angehörige, die eine Person durch Suizid verloren
haben.

Corona-Verdacht?

Detaillierte Informationen zum Coronavirus unter www.zusammengegencorona.de

Was mache ich bei leichten Symptomen?

Ein bloßes Kratzen im Hals oder Husten muss noch kein Anzeichen für eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus sein. Dennoch sollten Sie auch bei leichten Symptomen unbedingt zuhause bleiben. Wenden Sie sich außerdem an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt bzw. außerhalb der Sprechstunden an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der 116 117, um das weitere Vorgehen zu besprechen. In dringenden Fällen, etwa bei Atemnot, wenden Sie sich an die 112.

Was mache ich, wenn ich keine Symptome habe, aber vermute, infiziert zu sein?

Wenn Sie persönlichen Kontakt zu einer Person hatten, bei der das neuartige Coronavirus im Labor nachgewiesen wurde, wenden Sie sich unverzüglich und unabhängig von Symptomen an Ihr zuständiges Gesundheitsamt. Dort wird man über die weiteren erforderlichen Schritte entscheiden. Generell gilt: Bleiben Sie zuhause und reduzieren Sie Ihre persönlichen Kontakte. Achten Sie auf richtiges Husten und Niesen sowie den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen und tragen Sie im Alltag eine Maske, wenn Sie sich im öffentlichen Raum bewegen (AHA-Formel).
nachgewiesen wurde, wenden Sie sich unverzüglich und unabhängig von Symptomen an Ihr zuständiges Gesundheitsamt. Dort wird man über die weiteren erforderlichen Schritte entscheiden. Generell gilt: Bleiben Sie zuhause und reduzieren Sie Ihre persönlichen Kontakte. Achten Sie auf richtiges Husten und Niesen sowie den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen und tragen Sie im Alltag eine Maske, wenn Sie sich im öffentlichen Raum bewegen (AHA-Formel). *Quelle: www.zusammengegencoronade*

Rettungsdienst 112

Polizei 110

STAND - 28.02.2021

hilfe.dasklemmbrett.de