

# Wenn noch heute Hilfe gebraucht wird

Wenn Sie umgehend Hilfe brauchen, erreichen Sie rund um die Uhr folgende Einrichtungen:

## *Telefonseelsorge*

Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenfreie und auf Wunsch auch anonyme Beratung am Telefon, im Chat, per E-Mail, an 25 Standorten auch persönlich.

**Telefon**                    **0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222**

**Online**                    [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## *Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen*

Beim Hilfetelefon erhalten Frauen Unterstützung, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Dieses Angebot ist rund um die Uhr erreichbar. Auch Angehörige, Freund\*innen und Fachkräfte können sich dort anonym und kostenfrei Beratung einholen.

**Telefon**                    **08000 116 016**

**Online**                    [www.hilfetelefon.de/beratung-fuer-frauen.html](http://www.hilfetelefon.de/beratung-fuer-frauen.html)

## *Rettungsdienst/Polizei*

Wenn Sie einen Rettungswagen oder notärztliche Versorgung benötigen, weil Sie verletzt, akut erkrankt oder in Lebensgefahr sind, rufen Sie bitte Hilfe über die zuständige Rettungsleitstelle.

**Telefon**                    **112**

In Gefahrensituationen für sich oder andere rufen Sie bitte die Polizei:

**Telefon**                    **110**

## *Psychiatrische Notaufnahmen*

Wenn Sie eine psychiatrische Notbehandlung benötigen oder ggf. stationär psychiatrisch aufgenommen werden möchten, können Sie jederzeit die für Sie zuständige Notaufnahme eines Krankenhauses mit psychiatrischer Abteilung und Ambulanz gehen.

Einen Überblick über die psychiatrische Versorgung in den einzelnen Bundesländern finden Sie auf:

<https://psychenet.de/de/hilfe-finden/schnellehilfe/soforthilfe.html?view=page&layout=index&id=263>

## *Ärztlicher Bereitschaftsdienst*

Der Ärztliche Bereitschaftsdienst ist für die ärztliche Versorgung von Menschen zuständig, die keinen medizinischen Notfall haben, aber nicht bis zur nächsten regelmäßigen Sprechstunde einer ärztlichen Praxis warten können.

**Telefon**                      **116 117**

Unter dieser Rufnummer werden Sie nach Eingabe Ihrer Postleitzahl an den jeweils für Ihre Region zuständigen Bereitschaftsdienst weitergeleitet.

**Online**                        **www.116117.de**

Auf der Homepage haben Sie unter Eingabe Ihrer Postleitzahl die Möglichkeit Notfallpraxen zu finden.

***Bei einem medizinischen Notfall oder bestehender Lebensgefahr rufen Sie bitte den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112.***

***In Gefahrensituationen für sich oder andere sollte die Polizei gerufen werden unter der Telefonnummer 110.***

## Zusätzliche Angebote in Bayern und München

Bitte beachten Sie auch die zahlreichen deutschlandweiten Angebote!

### *Krisendienst in Bayern*

Für Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige gibt es rund um die Uhr Hilfe über:

**Telefon**                      **0800 655 3000**

**Online**                        [www.krisendienste.bayern/ueber-uns/ueber-die-krisendienste/](http://www.krisendienste.bayern/ueber-uns/ueber-die-krisendienste/)

*(Hinweis: Die Links führen zu Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.)*

# Wo es andere Hilfe gibt

Unterstützungsangebote für Familien sind vielfältig und regional durchaus unterschiedlich. Daher kann es sich lohnen Informationen, konkret für Ihre Region zu recherchieren. Unabhängig davon gibt es bundesweit verfügbare Angebote:

## *Telefonseelsorge*

An die Telefonseelsorge können sich alle Menschen mit allen möglichen Anliegen wenden. Immer wenn Sie das Gefühl haben, Kontakt zu einem anderen Menschen könnte helfen, ist die Telefonseelsorge für Sie erreichbar und geschulte Mitarbeiter\*innen helfen dabei, die Gedanken zu sortieren, Sorgen zu teilen und Perspektiven zu erarbeiten.

Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenfreie und auf Wunsch auch anonyme Beratung am Telefon, im Chat, per E-Mail, an 25 Standorten auch persönlich.

**Telefon** **0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222**

**Online** [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## *Nummer gegen Kummer*

Die Nummer gegen Kummer ist eine Online- und Telefonberatungsstelle bei Sorgen, Problemen und Ängsten für Kinder, Jugendliche und Eltern. Elternberatung findet telefonisch, Kinder- und Jugendlichenberatung telefonisch oder online statt. Die Beratung ist anonym und kostenfrei.

Das Elterntelefon ist montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr besetzt.

**Elterntelefon** **0800 111 0 550**

Das Kinder- und Jugendtelefon ist montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr erreichbar.

**Kinder und Jugendtelefon** **116 111**

## *Bundeskongferenz für Erziehungsberatung bke*

Die bke bietet Online-Beratung für Eltern und Jugendliche an. Dabei stehen in der kostenfreien und anonymen Elternberatung Einzelberatungen, aber auch Einzel- und Gruppenchats zur Verfügung. Sie finden also sowohl ein Angebot zur professionellen Erziehungsberatung als auch Austausch mit anderen Eltern zu allen Fragen, Sorgen und Nöten rund um das Thema Erziehung.

Die ebenfalls anonyme und kostenfreie bke-Jugendberatung stellt die Entwicklung junger Menschen in den Mittelpunkt und findet mittels Mailberatung, Einzel- oder Gruppenchat statt. Alle Angebote sind über [www.bke.de](http://www.bke.de) erreichbar.

## *Jugendnotmail*

Für Kinder und Jugendliche gibt es hier Online-Beratung in verschiedensten Lebenslagen und zu unterschiedlichen Themen:

[www.jugendnotmail.de/](http://www.jugendnotmail.de/)

Per Chat: Dienstag bis Freitag 18 - 21 Uhr

Per Mail: Antwort innerhalb von 24 bis 48 Stunden

## *[U25] Deutschland*

Speziell ausgebildete, ehrenamtliche Peers zwischen 16 und 25 bieten innerhalb von 2 Werktagen Helpmails an. Dies ist auch anonym möglich.

[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

## *Beratungsstellen*

Es gibt Beratungsstellen zu vielen verschiedenen Fragestellungen und Themen. Sie versorgen ratsuchende Menschen mit Informationen, helfen dabei einen Überblick in schwierigen Situationen zu bekommen und begleiten, wenn es allein nicht (gut) geht.

Es gibt Angebote, die bundesweit zur Verfügung stehen und andere, die regional unterschiedlich sind. Einen guten Überblick über das Angebot in Ihrer Region finden Sie über die folgenden Hilfe-Portale:

Auf [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de) finden Sie unter „Meine Lebenslage“ eine große Auswahl passender Beratungsstellen.

Unter [www.bke.de](http://www.bke.de) finden Sie unter der Rubrik „Für Ratsuchende“ ebenfalls eine umfangreiche Beratungsstellen-Suche.

## *Traumaambulanzen*

Traumaambulanzen bieten Menschen, die Opfer von Gewaltstraftaten geworden sind, die Möglichkeit, schnell und unkompliziert psychologische Beratung und bei Bedarf psychotherapeutische Unterstützung zu erhalten. Sie sind meist an Krankenhäuser angeschlossen.

Der Verein PSU-Akut stellt unter [www.psu-akut.de/wp-content/uploads/Traumaambulanzen-in-Deutschland\\_10100510-mkk-.pdf](http://www.psu-akut.de/wp-content/uploads/Traumaambulanzen-in-Deutschland_10100510-mkk-.pdf) eine Liste der Traumaambulanzen in Deutschland zur Verfügung.

## *Psychotherapie*

Wenn Sie einen Psychotherapie-Platz suchen, finden Sie auf beiden der folgenden Seiten eine Therapeut\*innen-Suche, mit der Sie die Angebote für Ihre Region und Ihre Bedürfnisse filtern können.

Beim Psychotherapie-Informationsdienst der Deutschen Psychologen Akademie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) unter: [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de) können Sie viele verschiedene Suchkriterien eingeben oder sich persönlich am Telefon zu Ihrer Therapeut\*innen-Suche beraten lassen. Außer den normalen Telefonkosten entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) leitet Sie auf ihrer Seite [www.bptk.de](http://www.bptk.de) durch Anklicken Ihres Bundeslandes an die zuständige Landeskammer weiter. Dort können Sie über die Therapeut\*innen-Suche nach Psychologischen Psychotherapeut\*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen in Ihrer Region suchen.

## *Psychiatrische Versorgung*

Die psychiatrische Versorgung befasst sich vor allem mit psychischen Erkrankungen, bei denen die medikamentöse Therapie eine Rolle spielen könnte.

Sollten Sie nach einer ärztlich psychiatrischen Anbindung suchen, finden Sie ein passendes ambulantes Angebot unter [www.kbv.de/html/arztsuche.php](http://www.kbv.de/html/arztsuche.php).

## *AGUS e.V.*

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Dabei ist es unerheblich, wie lange der Suizid her ist.

Als Unterstützung für Suizidtrauernde bietet AGUS unter anderem Beratung von Betroffenen per Telefon und/oder Email, Vermittlung in Selbsthilfegruppen, Bundesweite Jahresversammlung mit Fachvorträgen, sowie ein Internetforum für Betroffene.

[www.agus-selbsthilfe.de/](http://www.agus-selbsthilfe.de/)

## *VEID e.V.*

Der Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. bietet ein Netzwerk von Hilfen und Begleitung für Familien an, die ein Kind verloren haben. Unter [www.veid.de/](http://www.veid.de/) finden Sie Hilfe und Austausch nach dem Tod eines Kindes in Form von lokalen Gruppen, einem Online-Forum, Ratgebern und Broschüren.

## *Weisser Ring*

Bietet Unterstützung und Beratung für Opfer von Gewalt. Über das Opfer-Telefon [116 006](tel:116006), als Onlineberatung (Antwort innerhalb von 72 Stunden) unter [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de) und bundesweit über Außenstellen auch im persönlichen Kontakt.

## *ANUAS e.V.*

Der Bundesverband ANUAS e.V. ist eine Hilfsorganisation für Angehörige bei Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen und eine bundesweite Betroffenen-Opfer-Hilfe- und Selbsthilfeorganisation. Unter [www.anuas.de/](http://www.anuas.de/) bietet der Bundesverband Informationen, Angebote und Hilfen für Betroffene.

## Zusätzliche Angebote in Bayern und München

### *Bayern gegen Gewalt*

„Bayern gegen Gewalt“ ist ein Projekt des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales zu Gewaltschutz und Gewaltprävention. Unter diesem Link finden sich individuelle lokale Beratungsstellen sowie Unterstützungsangebote.

[www.bayern-gegen-gewalt.de/beratung-und-hilfe/hilfe-suche/](http://www.bayern-gegen-gewalt.de/beratung-und-hilfe/hilfe-suche/)

### *Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen*

Das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales unterstützt auf dieser Homepage die Suche nach individuellen lokalen Beratungsstellen zu den Themen Ehe, Partnerschaft, Familie und Lebensfragen.

[www.stmas.bayern.de/eheberatung/index.php](http://www.stmas.bayern.de/eheberatung/index.php)

### *Traumaambulanzen in Bayern*

Traumaambulanzen bieten Menschen, die Opfer von Gewaltstraftaten geworden sind, die Möglichkeit, schnell und unkompliziert psychologische Beratung und bei Bedarf psychotherapeutische Unterstützung zu erhalten. Sie sind meist an Krankenhäuser angeschlossen.

Das Zentrum Bayern Familie und Soziales stellt unter [www.zbfs.bayern.de/imperia/md/content/blvf/soziale\\_entschaedigung/oeq/liste\\_traumaambulanzen\\_bayern\\_2022\\_februar-2.pdf](http://www.zbfs.bayern.de/imperia/md/content/blvf/soziale_entschaedigung/oeq/liste_traumaambulanzen_bayern_2022_februar-2.pdf) eine Liste der Traumaambulanzen in Bayern zur Verfügung.

### *Trauma Hilfe Zentrum München e. V.*

Das Trauma Hilfe Zentrum in München bietet Betroffenen Beratung, Gruppenangebote zur Stabilisierung, Männerberatung sowie umfangreiche Informationen und Vorträge.

Das THZM ist telefonisch erreichbar unter **0 89 41 32 79 50**

Montag, Mittwoch und Donnerstag von 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr, sowie Freitag von 10.00 bis 13.00 Uhr

### *Psychotherapie*

*TIPP: Für manche Menschen ist es hilfreich Freunde, Familie oder nahestehende Bekannte mit einzubeziehen. Auch Institutionen wie beispielsweise Ihre Krankenkasse oder örtliche Beratungsstellen können helfen. Manchmal kann die Suche nach einem passenden Therapieangebot mühsam und kräftezehrend sein. Bei manchen Krankheitsbildern spielt unter anderem Antriebslosigkeit und Kraftlosigkeit eine große Rolle. In solch einem Fall kann es hilfreich sein, das Umfeld miteinzubeziehen und um Hilfe zu bitten.*

Bayernweit finden Sie passende Angebote über die Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB) unter [www.dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm](http://www.dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm)

## *Verzeichnis der Jugendämter*

Hier kann das zuständige Jugendamt recherchiert werden

[www.blja.bayern.de/service/adressen/jugendaemter/](http://www.blja.bayern.de/service/adressen/jugendaemter/)

## *Beauftragte der Polizei*

Ansprechpartner\*innen für Kriminalitätsoffer (bzgl. Gewalt im familiären Bereich / Häusliche Gewalt, Misshandlung oder Vernachlässigung von Kindern, sexuelle Gewalt gegen Erwachsene, sexueller Missbrauch von Kindern, Jugendlichen und Schutzbefohlenen, Stalking / Nachstellung)

[www.polizei.bayern.de/schuetzen-und-vorbeugen/beratung/beauftragte-der-polizei-fuer-kriminalitaetsopfer/index.html](http://www.polizei.bayern.de/schuetzen-und-vorbeugen/beratung/beauftragte-der-polizei-fuer-kriminalitaetsopfer/index.html)

## *Stiftung Opferhilfe Bayern*

Die "Stiftung Opferhilfe Bayern" wurde von der Bayerische Staatsregierung errichtet um Menschen, die durch Straftaten geschädigt werden und hierfür weder vom Täter noch vom Sozialsystem einen Ausgleich erhalten, schnell und unbürokratisch finanziell zu unterstützen.

[www.opferhilfebayern.de/](http://www.opferhilfebayern.de/)

## *Justiz Oberbayern (Opferhilfe, Zeugenbetreuung, Opferschutz)*

Auf der Homepage des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz [www.justiz.bayern.de/service/](http://www.justiz.bayern.de/service/) finden Sie unter anderem Informationen über Beratungsangebote für [Opfer von Straftaten](#), sowie zur [Zeugenbetreuung](#) an den bayerischen Amts- und Landgerichten.

*(Hinweis: Die Links führen zu Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.)*