

Hilfsangebote bei Problemen und Krisen



Kontaktdaten	Angebot (kostenfrei und anonym)	Erreichbarkeit/Art der Hilfe
www.u25-deutschland.de	Online-Beratungsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene bei Suizidgefahr und Krisen	Mailberatung Anonyme Beratung wird durch speziell ausgebildete ehrenamtliche Gleichaltrige („Peers“) durchgeführt
Hilfe gegen Kummer www.krisenchat.de	Krisenberatung per Chat für junge Menschen unter 25 Jahren	24/7 Chat über WhatsApp oder SMS Informationen und Hilfsangebote zum Umgang mit Krisen auf der Homepage
Nummer gegen Kummer Telefon: 116 111 www.nummergegenkummer.de	Krisentelefon für Jugendliche und junge Erwachsene Online-Beratung per Mail und Chat Beratung auch zu Web-Sorgen und sexuellem Missbrauch. Zudem Beratung, wenn junge Menschen sich um kranke Angehörige kümmern müssen	Telefonisch Mo-Sa 14.00 - 20.00 Uhr Chat-Beratung mittwochs und donnerstags von 14 – 18 Uhr Mail-Beratung findet 24/7 statt
Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111 / 0800 – 111 0 222 oder 116 123	Krisentelefon	Tag und Nacht Beratung bei Problemen und Krisen

www.fideo.de	Online-Informationsangebot mit Forum für junge Menschen zum Thema Depression	Austausch mit anderen Betroffenen im Chat Informationen und Hilfsmöglichkeiten auf der Homepage
www.krisen-kompass.app	APP für Menschen, die suizidgefährdet sind, für Menschen die sich um andere Sorgen machen oder jemanden durch Suizid verloren haben	Notfallkoffer für die Hosentasche – on- und offline App hilft, sich auf schwierige Momente vorzubereiten und in diesen schnell handeln zu können
Programm „iFightDepression“ www.deutsche-depressionshilfe.de/unsereangebote/fuer-betroffene-undangehoerige/ifightdepression-tool	Internetbasiertes Selbstmanagement-Programm für junge Erwachsene (15-24)	Begleitetes Programm für leichtere Depressionsformen mit verschiedenen Workshops und Übungen
SeeleFon Telefon: 01805/ 950 951 oder 0228/ 71002424 Email: seelefon@psychiatrie.de www.bapk.de/angebote/seelefon	Information und Hilfe durch Telefon- und Email-Beratung SeeleFon bietet psychisch Kranken und deren Angehörigen Hilfe	Montag bis Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr
www.u25-deutschland.de/weitere-hilfsangebote/	Ausführliche Auflistung von Hilfsangeboten im Internet zu unterschiedlichen Themen (z.B. Trauer, Sexualität, Mobbing, Gewalt, Suizid etc.)	
www.ich-bin-alles.de	Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen	