

## Anlaufstellen und Informationsseiten

---

Sehr geehrte\*r Studienteilnehmer\*in!

Vielen Dank für Ihr Interesse, Ihre Bereitschaft zur Mitarbeit und Ihre Hilfe bei unserer Studie!

Falls Sie Inhalte unserer Befragung aufgewühlt oder nachdenklich gestimmt haben sowie falls Sie sich – durch die Studienteilnahme oder aus anderen Gründen – psychisch belastet fühlen und dringend mit jemandem darüber sprechen möchten, zögern Sie bitte nicht, sich an eine **Beratungseinrichtung** zu wenden.

In der Folge sind verschiedene **Anlaufstellen** angeführt, an die Sie sich wenden können. Zudem finden Sie Links zu ausgewählten **Informationsseiten** in Bezug auf psychische Beeinträchtigungen.

### Anlaufstellen Deutschland

#### TelefonSeelsorge

Webseite: <https://www.telefonseelsorge.de/>

Anonym, täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222

Online-Hilfe (auch Suizidprävention) über Chat oder E-Mail: <https://online.telefonseelsorge.de/>

#### SeeleFon – Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

Webseite: <https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>

Anonym, täglich Mo–Do 10:00–12:00 Uhr und 14:00–20:00 Uhr, Fr 10:00–12:00 Uhr und 14:00–18:00 Uhr

Tel.: 0228 71002424

E-Mail: [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

#### Stiftung Deutsche Depressionshilfe – Info-Telefon Depression

Webseite: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>

Mo, Di und Do 13:00–17:00 Uhr, Mi und Fr 8:30–12:30 Uhr

Tel.: 0800 3344533

### Anlaufstellen Österreich

#### Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) – Helpline

Webseite: <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline>

Anonym, Mo–Do 9:00–13:00 Uhr

Tel.: 01 504 8000

E-Mail: [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)

#### TelefonSeelsorge

Webseite: <https://www.telefonseelsorge.at/>

Anonym, täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 142 (Notruf)

Online-Hilfe über Sofortchat: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at/chatberatung.html> und

E-Mail: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at/mailberatung.html>

### **Psychosoziale Dienste Wien – Psychiatrische Soforthilfe** (für Wien)

Webseite: <https://www.psd-wien.at/einrichtungen/behandlung/soforthilfe.html>

Beratung telefonisch, ambulant und mobil

Sozialpsychiatrischer Notdienst: <https://psd-wien.at/information/sozialpsychiatrischer-notdienst>

Täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 01 31330

### **Kriseninterventionszentrum** (Wien)

Webseite: <http://www.kriseninterventionszentrum.at/>

Tel.: 01 406 95 95, Mo–Fr 10:00–17:00 Uhr

Auch anonyme E-Mail-Beratung möglich: <https://kriseninterventionszentrum.beranet.info/e-mailberatung.html>

Adresse: Lazarettgasse 14A, A-1090 Wien

## **Anlaufstellen Schweiz**

### **Dargebotene Hand**

Webseite: <https://www.143.ch/>

Anonym, täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 143

Online-Hilfe über Chat: Mo–So 10:00–22:00 Uhr, <https://www.143.ch/Beratung/Chat-Kontakt>

E-Mail: <https://www.143.ch/Beratung/Mail-Kontakt>

### **Pro Mente Sana Beratung**

Webseite: <https://www.promentesana.ch/angebote/beratung/beratung-fuer-betroffene-nahestehende>

Anonym, Mo–Mi 9:00–12:00 Uhr und 16:30–19:30, Do–Fr 9:00–12:00 Uhr und 14:00–17:00 Uhr

Tel.: 0848 800 858

### **Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs)**

Webseite: <https://www.aphs.ch/hotline/die-aphs-hotline/>

Mo 10:00–11:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr; Di 14:00–16:00 Uhr (nur schriftliche Anfragen);

Mi: 18:00–20:00 Uhr; Do & Fr: 9:00–11:00 Uhr

Tel.: 0848 801 109

E-Mail: [hotline@aphs.ch](mailto:hotline@aphs.ch)

## **Informationsseiten zum Thema psychische Beeinträchtigungen**

Weltgesundheitsorganisation WHO: Faktenblatt zur psychischen Gesundheit

[https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf)

## **Deutschland**

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

psychenet – Netz psychischer Gesundheit

<https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit.html>

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention  
<https://www.suizidprophylaxe.de/>

Initiative der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und des Verbunds universitärer Ausbildungsgänge für Psychotherapie (unith): Psychologische Hilfe während der Corona-Krise  
<https://psychologische-coronahilfe.de/>

## **Österreich**

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs – Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Psyche  
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/inhalt>

ganznormal.at – Verein zur Förderung der öffentlichen Diskussion über seelische Gesundheit: Was sind psychische Erkrankungen?  
<https://www.ganznormal.at/de/hilfeinfo/was-sind-psychische-erkrankungen/>

Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter: Psychische Erkrankungen, Ursachen, Therapien etc.  
<https://www.hpe.at/information/psychische-erkrankungen/depressionen.html>

## **Schweiz**

Bundesamt für Gesundheit BAG: Psychische Erkrankungen und Gesundheit  
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/psychische-erkrankungen-und-gesundheit.html>

Bundesamt für Gesundheit in Zusammenarbeit mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich – Suizidprävention  
<https://www.reden-kann-retten.ch/>

Wie geht's dir? (Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana): Beratungsstellen und Angebote für die Schweiz  
<https://www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung>

Die Informationen, die über die hier zusammengestellte Liste abrufbar sind, stellen keinerlei Ersatz für professionelle Beratungen oder Behandlungen dar. Wenn Sie bezüglich Ihrer Gesundheit Fragen haben, wenden Sie sich bitte an ausgebildete Fachkräfte, anstatt Behandlungen eigenständig durchzuführen oder zu unterlassen. Der Inhalt dieser Informationsseiten sollte nicht zur Diagnosestellung oder für die Auswahl und Anwendung von Behandlungen verwendet werden.

Zu den Verfasser\*innen der als Links angeführten Seiten besteht keine Beziehung.