

## Anlaufstellen und Informationsseiten

---

Liebe\*r Studienteilnehmer\*in!

Vielen Dank für dein Interesse, deine Bereitschaft zur Mitarbeit und deine Hilfe bei unserer Studie!

Falls dich Inhalte unserer Befragung aufgewühlt oder nachdenklich gestimmt haben sowie falls du dich – durch die Studienteilnahme oder aus anderen Gründen – psychisch belastet fühlst und dringend mit jemandem darüber sprechen möchtest, zögere bitte nicht, dich an eine **Beratungseinrichtung** zu wenden.

In der Folge sind verschiedene **Anlaufstellen** angeführt, an die du dich kostenlos wenden kannst. Zudem findest du 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/>

#### **Nummer gegen Kummer Deutschland**

Kinder- und Jugendtelefon, Online-Beratung

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

Anonym, Mo bis Sa 14:00–20:00 Uhr

Tel.: 116111

Chat-Beratung: Mi und Do 14:00–18:00 Uhr, Mail-Beratung täglich 0:00–24:00 Uhr

#### **Caritas Beratung für Kinder- und Jugendliche**

Kummertelefon für Kinder und Jugendliche (für Notfälle), Online-Beratung

Website: <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>

Täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 0800 111 0 333

#### **BKE Jugendberatung**

Website: <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Anonym

Mailberatung: <https://jugend.bke-beratung.de/views/system/anmelden.html>

Einzelchat: <https://jugend.bke-beratung.de/views/chat/sprechstunde.html>

Offner Gruppenchat: <https://jugend.bke-beratung.de/views/chat/gruppenchat.html>

#### **Kinderschutz-Zentren**

<https://www.kinderschutz-zentren.org/index.php>

#### **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**

#### **Rat auf Draht – Helpline für Kinder und Jugendliche**

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen; Telefon-, Online- und Chatberatung

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

Anonym, täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 147 (österreichweit)

#### **TelefonSeelsorge**

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

Anonym, täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 142 (Notruf österreichweit)

Online-Hilfe über Sofortchat, täglich 16:00–23:00 Uhr:

<https://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de>

E-Mail: <https://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de/requests/new>

#### **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 8:00–17:00 Uhr

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

Adresse: Lazarettgasse 14A, A-1090 Wien

#### **Krisenhilfe Oberösterreich**

Website: <https://www.krisenhilfeooe.at/>

Onlineberatung: <https://beratung-krisenhilfeooe.at/login>

Sofortchat: Mo–Fr 18:00–21:00 Uhr; <https://chat.beratung-krisenhilfeooe.at/#/>

Krisentelefon: täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 0732 21-77

#### **Pro Mente Krisenhotline Salzburg**

Website: <https://www.promentesalzburg.at/>

Anonym, täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 0662 433351

#### **Psychosozialer Krisendienst Land Tirol**

Website: <https://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/psychosozialer-krisendienst/>

Anonym, täglich 8:00–20:00 Uhr

Tel.: 0800 400 120

## **Anlaufstellen Schweiz**

### **Pro Juventute – Beratung + Hilfe 147**

Webseite: <https://www.147.ch/de/>

Anonym, täglich 0:00–24:00 Uhr

Tel.: 147

### **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>

### **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)

Eine Zusammenstellung verschiedener **Beratungs- und Anlaufstellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz** kannst du z.B. auch unter folgendem Link finden:

[https://www.lilli.ch/beratung\\_und\\_infos\\_fur\\_jugendliche](https://www.lilli.ch/beratung_und_infos_fur_jugendliche)

## **Informationsseiten zum Thema psychische Beeinträchtigungen**

Weltgesundheitsorganisation WHO: Faktenblatt zur psychischen Gesundheit

[https://www.dv-idee.at/assets/PDFs/Faktenblatt-WHO\\_Psychische-Gesundheit.pdf](https://www.dv-idee.at/assets/PDFs/Faktenblatt-WHO_Psychische-Gesundheit.pdf)

### **Deutschland**

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

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

psychenet – Netz psychischer Gesundheit

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

Freunde fürs Leben (Aufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen Selbstmord und seelische Gesundheit, Infomaterial zu Suizid und Depression, Hilfsangebote-Finder)

<https://www.frnd.de/>

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

<https://www.suizidprophylaxe.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/>

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP):

Broschüre Ängste. Angst, Panik, Phobie?

[https://www.boep.or.at/download/556458346461356598160000/B\\_p\\_Aengste.pdf](https://www.boep.or.at/download/556458346461356598160000/B_p_Aengste.pdf)

Broschüre Depression. Keine Freude mehr am Leben?

[https://www.boep.or.at/download/5564583564613565981c0000/B\\_p\\_Depression.pdf](https://www.boep.or.at/download/5564583564613565981c0000/B_p_Depression.pdf)

Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter: Psychische Erkrankungen, Ursachen, Therapien etc.

<https://www.hpe.at/information/psychische-erkrankungen/depressionen.html>

## **Schweiz**

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften – Psychische Störungen einfach erklärt

[https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/Jugendliche\\_Psychische\\_Stoerungen.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/Jugendliche_Psychische_Stoerungen.pdf)

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 du zu deiner Gesundheit Fragen hast, wende dich bitte an ausgebildete Fachkräfte, anstatt Behandlungen eigenständig durchzuführen oder nicht zu machen. 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.