

Anlaufstellen

Deutschland:

Telefonseelsorge*

Anonym, täglich 00:00-24:00 Uhr
Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222
www.telefonseelsorge.de

SeeleFon

Anonym, Mo-Do 10:00-12:00 Uhr & 14:00-20:00 Uhr, Fr 10:00-12:00 Uhr & 14:00-18:00 Uhr
Tel.: 0228 71002424
www.bapk.de/angebote/seelefon.html

Österreich:

Telefonseelsorge*

Anonym, täglich 00:00-24:00 Uhr
Tel.: 142 (Notruf)
www.telefonseelsorge.at

Helpline Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)*

Anonym, Mo-Do 9:00-13:00 Uhr
Tel.: 01 504 8000
www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline

Schweiz:

Dargebotene Hand*

Anonym, täglich 00:00-24:00 Uhr
Tel.: 143
www.143.ch

Pro Mente Sana Beratung*

Anonym, Mo-Mi 9:00-12:00 Uhr & 16:30-19:30, Do-Fr 9:00-12:00 Uhr & 14:00-17:00 Uhr
Tel.: 0848 800 858
www.promentesana.ch/de/startseite.html

*Bei diesen Anbietern wird gezielt auch auf Belastungen im Zusammenhang mit **Corona** eingegangen.