Notfallkontakte & Krisendienste bei Suizidalität und akuten Krisen

Wenn Sie sich in einer akuten psychischen Krise befinden oder Suizidgedanken haben, zögern Sie bitte nicht, **sofort** Hilfe in Anspruch zu nehmen. **Warten Sie nicht, bis es schlimmer wird** – Sie sind nicht allein, und Hilfe ist jederzeit verfügbar.

1) Akute Notfälle

- **112 – Rettungsdienst / Notarzt** bei akuter Lebensgefahr oder Selbstgefährdung
- **110 – Polizei** wenn unmittelbare Gefahr für sie oder andere besteht
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst (116 117)** für akute, aber nicht lebensbedrohliche Situationen

2) Telefon- & Chatberatung (kostenfrei & anonym)

- **Telefonseelsorge:** 📞 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222; telefonseelsorge.de
  → 24 Stunden täglich, anonym, kostenfrei (Telefon, Chat, Mail)

- **Nummer gegen Kummer:** 📞 116 111 (Kinder & Jugendliche) | 0800 111 0 550 (Elterntelefon); nummergegenkummer.de

- **Krisentelefon der Deutschen Depressionshilfe:** 📞 0800 33 44 533 | deutsche-depressionshilfe.de

- **Krisenchat (für Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene) über WhatsApp / Signal:** www.krisenchat.de

3) Krisendienste & Ambulanzen

- **Psychiatrische Kliniken / Krisenambulanzen:** In jeder größeren Stadt gibt es rund um die Uhr aufnahmebereite psychiatrische Kliniken und Krisenambulanzen.

  → In akuten Situationen können Sie sich dort **direkt vorstellen** – auch ohne Überweisung.

- **Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi):** Beratungs- und Hilfsangebote in akuten Krisen (regional unterschiedlich). Die nächstgelegene Stelle finden Sie über Ihre Stadt- oder Kreisverwaltung oder über die Suchfunktion: „sozialpsychiatrischer Dienst & ihre Stadt“

Hinweis: Dieses Dokument dient ausschließlich allgemeinen Informationszwecken. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Notfallversorgung. In akuten Krisen oder bei Selbstgefährdung wenden Sie sich bitte unverzüglich an den Notruf (112) oder an den psychiatrischen Krisendienst Ihrer Region. Die genannten Kontakte wurden sorgfältig recherchiert, eine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität kann jedoch nicht übernommen werden.