

Sars-CoV-2: Unterstützungsangebote, wenn ihr euch zuhause nicht sicher fühlt

Disclaimer: Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt auch weitere Angebote, bundesweit, regional oder lokal.

Telefonische Angebote

Unter folgenden Telefonnummern findet ihr in Krisensituationen ohne Terminvereinbarung Unterstützung:

- Rund um die Uhr erreichbar
 - Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 08000 116 016 (kostenfrei)
 - Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 40 40 020 (kostenfrei)
 - Drogen & Sucht Hotline: 01805 313031 (kostenpflichtig, 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
 - evangelische/katholische Telefonseelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222, 116 123 (kostenfrei)
 - Muslimische SeelsorgeTelefon: 030 44 35 09 821 (lediglich Verbindungskosten)
- Sprechstundenbetrieb:
 - Corona-Krisentelefon für die psychischen Folgen der Corona-Pandemie des Zentrums für Psychotherapie der Uni Frankfurt: 069 798 46666 (lediglich Verbindungskosten, ab 30.03.2020)
 - Für die Allgemeinheit: Mo-Fr 15-21 Uhr, Sa/So 16-20 Uhr
 - Für Kinder, Jugendliche und Eltern: Mo-Fr 9-14 Uhr
 - Nightlines Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende: Telefonnummern und Erreichbarkeit unter <http://5874491608091.hostingkunde.de/erreichbarkeit/>
 - Kinder- und Jugendtelefon „NummerGegenKummer“: 116 111 (kostenfrei, Mo-Sa 14-20 Uhr)
 - Elterntelefon: 0800 111 0 550 (für Eltern in Belastungssituationen, kostenfrei, Mo-Fr 9-11 Uhr, Di/Do 17-19 Uhr)
 - Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530 (kostenfrei, Mo/Mi/Fr 9-14 Uhr, Di/Do 15-20 Uhr)
 - Infotelefon Depression: 0800 33 44 533 (kostenfrei, Mo/Di/Do 13-17 Uhr, Mi/Fr: 08:30-12:30 Uhr)
 - Infotelefon zu Essstörungen: 02 21 89 20 31 (lediglich Verbindungskosten, Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr)
 - Vertrauenstelefon „Jüdische Hotline“: 0211 4698520, 0211 4698521 (lediglich Verbindungskosten, Mo-Fr 10-18 Uhr, So 13-16)

Beratung durch die Studierendenwerke

Viele Studierendenwerke haben ihren Beratungsbetrieb auf Telefonsprechstunden umgestellt. Bitte informiert euch direkt bei euren zuständigen Studierendenwerken, wie ihr einen Termin erhalten könnt. Die psychologische und psychosoziale Beratung der Studierendenwerke sind eine Versorgungsstruktur, die speziell auf studentische Bedürfnisse zugeschnitten ist und unabhängig von den gesetzlichen Krankenkassen sind. Wenn ihr eine solche Beratung aufsucht, wird das also nicht bei der Kasse dokumentiert. An wen ihr euch wenden könnt, könnt ihr hier nachschlagen: <https://www.studentenwerke.de/de/ansprechpersonen-psb>

Online Angebote

- Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": <https://www.hilfetelefon.de>
 - Chat-Beratung, Mailberatung, Beratung in Gebärdensprache, Angebote in Leichter Sprache
- Hilfetelefon „Schwangere in Not“: <https://www.geburt-vertraulich.de/online-beratung/>
 - Mailberatung, Chatberatung (nach Terminvereinbarung)
- Drogen und Sucht Hilfe
 - Lokale Anlaufstellen: <http://www.suchthilfeverzeichnis.de>
 - Betreuter Chat (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe): <https://www.sucht-chat.de> (jeden Tag 19-21 Uhr)
 - Beratungschat der katholischen Suchthilfe (Caritas): <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/>
- Kinder- und Jugendtelefon „NummerGegenKummer“: https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in
 - Chatberatung
- Anlaufstellen für queere Menschen: <https://www.regenbogenportal.de/filternavigation/?contenttype=locations>
- evangelische/katholische Telefonseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de>
 - Mailseelsorge, Chatseelsorge
- Angebote bei psychischen Belastungen (kein Therapieersatz!):
 - Moodgym: <https://moodgym.de>
 - iFightDepression: Anmeldung per Mail über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe (für sechs Wochen ohne therapeutische Begleitung zugänglich): <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>
 - diverse Trainings für Studierende, sofern man sich nicht in einer akuten Krise befindet: <https://www.studicare.com>
 - zertifizierte psychologische Online Berater*innen: <https://www.bdp-verband.de/profession/zertifizierungen/anbieter-online-beratung/anbieter-psychologischer-online-beratung.html>
 - Onlineberatung der Deutschen Angsthilfe: <https://www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/>

Psychotherapeutische Unterstützung in Zeiten von Sars-CoV-2

Es gibt nach wie vor die Möglichkeit, einen Therapieplatz zu suchen. Die Therapeut*innen haben aufgrund von Sars-CoV-2 von den Krankenkassen die Erlaubnis erhalten, unbegrenzt Therapiesitzungen in Form von Videokonferenzen abzurechnen. Erstgespräche per Telefon oder Videokonferenz sind in Ausnahmefällen auch möglich. Für die Suche nach Therapeut*innen gibt es einige Anlaufstellen:

- Psychotherapie Informationsdienst
 - Online: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>
 - Telefon: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/beratung> (Mo/Di 10-13 Uhr, 16-19 Uhr, Mi/Do 13-16)
- Deutsche PsychotherapeutenVereinigung
 - Online: <https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>