



Hilfsangebote bei psychischen Problemen

Vor-Ort-Hilfen in psychischen Krisensituationen

- **Hausärzt:in:** medizinische Hilfe je nach Sprechzeit
- **Fachärzt:in** für Psychiatrie: Medizinische Hilfe je nach Sprechzeit
- **Notärzt:in:** bei akuter Lebensgefahr 112 wählen
- **Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst:** medizinische Hilfe außerhalb der hausärztlichen Sprechzeiten
T 116 117
- **Psychiatrische Klinik** (je nach Wohnort): psychiatrische Hilfe 24 Stunden am Tag
- **Sozialpsychiatrischer Dienst** (je nach Wohnort): medizinische und therapeutische Hilfe bei psychischen Krisen, suchen bei Bedarf auch Hilfsbedürftige zuhause auf, wichtig: nicht immer 24 Stunden erreichbar

Telefonische und Online-Hilfen in Krisensituationen (ersetzen keine ärztliche Behandlung)

- **Telefonseelsorge:**
Kostenfreie, anonyme Beratung per Telefon, Chat oder E-Mail, 24 Stunden, 7 Tage die Woche
T o 800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123
Chat: online.telefonseelsorge.de
www.telefonseelsorge.de
- <http://www.u25-deutschland.de>
Informationen und Online-Beratung für Menschen unter 25 Jahren in Krisen und Suizidgefahr, anonym und kostenlos
- <https://krisenchat.de/>
Professionelle Chathilfe für Menschen unter 25 Jahren in psychischen Krisen, anonym und kostenlos

Persönliche psychologische Beratung und Psychotherapie

- **Beratungsstellen der Studierendenwerke:**
Niedrigschwellige Beratung, häufig mit offenen Sprechstunden
Studentenwerk Ostniedersachsen: <https://stw-on.de/braunschweig/beratung/pbs>
- **Jugendberatung Bib:**
Psychologische und sozialpädagogische Beratung, Zielgruppe 14-26 Jahre, auch offene Sprechstunden
https://b-e-j.de/?site=start_bib&bereich=bib&o=27#top#27
- **Jugendberatung MondoX:**
Problemberatung durch i.d.R. Studierende, Zielgruppe: 14-26 Jahre, Termine nach Vereinbarung
<https://www.mondo-x.de/>
- **Psychologische oder ärztliche Psychotherapie**
Tipp: Krankenkassen nach Kostenerstattung fragen, Institutsambulanzen der Psychiatrien und Universitäten, Psychotherapeutische Ausbildungsinstitute
Therapieplatzsuche unter:
T 116117 (Therapieplatzsuche über kassenärztliche Vereinigung)
<https://www.arztauskunft-niedersachsen.de/ases-kvn/>
<https://psych-info.de/>
<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

Hilfe für Trauernde

- www.da-sein.de
Online-Begleitung durch Peers und Infos für junge Menschen bis 25 Jahren in Krisen, die durch Sterbe- und Trauererfahrungen ausgelöst wurden
- **Hilfe nach Suizid**
<https://www.hilfe-nach-suizid.de/>
- **Hospizarbeit Braunschweig e.V.**
<https://www.hospizarbeit-braunschweig.de/>
- **Trauerbeistand e.V.**
<https://trauerbeistand-ev.de/>

Hilfe bei Gewalterfahrungen und sexuellem Missbrauch

- **Hilfetelefon sexueller Missbrauch**
T 0800-22 55 530 (kostenfrei und anonym)
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**
T 08000-116 016 (kostenfrei und anonym)
- **Frauenberatungsstelle e.V.**
Allgemeine Beratung für Frauen, Beratung bei Gewalterfahrungen
<https://frauenberatungsstelle-bs.de/>
- **Berta - Beratung und telefonische Anlaufstelle für Betroffene organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt**
T 0800 30 507 50
- **Weißer Ring**
Hilfe für Opfer einer Straftat, täglich 7 bis 22 Uhr, T 116 006
Onlineberatung nach Anmeldung: <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung>
- **Sichtbar: Fachzentrum gegen sexualisierte Gewalt**
Beratung, Unterstützung und Begleitung von Opfern sexualisierter Gewalt durch Sozialpädagoginnen und Psychologinnen
<https://www.sichtbar-bs.de/>
- **Weitere Anlaufstellen:** <https://www.opferhilfe.niedersachsen.de/>

Hilfe für Eltern und Schwangere

- **Elterntelefon**
Anonyme und kostenlose Beratung für Mütter und Väter, montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr, T 0800-1110550
- **Hilfetelefon „Schwangere in Not“**
Erstberatung & Weiterleitung an örtlich Kontaktstellen, auch fremdsprachige Beratung
T 0800 40 40 020 (24 Stunden Erreichbarkeit)
- **Weitere Anlaufstellen:** <https://www.braunschweig-hilft.de/hilfeportal/familie-erziehung-und-entwicklung/>

Studienbezogene Hilfen

- <https://www.dein-masterplan.de/>
E-Mail-Beratung für studienbezogene Probleme sowie Informationen und Tipps zur psychischen und körperlichen Gesundheit im Studium

Online-Hilfe bei Sucht

- **drug.com**
Informationen, Chat und Online-Beratung für Menschen mit stoffgebundenen Süchten
<https://www.drugcom.de/drogenberatung-online/>
BZgA – Onlineportal zum Thema Glücksspiel
Selbst-Tests, Online- und Telefonberatung
www.check-dein-spiel.de
- **Online-Beratung der Caritas**
Online-Beratung von Fachkräften als auch von Betroffenen für Betroffene
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/start>
- **Weitere Anlaufstellen:** <https://www.braunschweig-hilft.de/hilfeportal/drogen-und-sucht/>

Online-Hilfe bei Depressionen

- <https://www.fideo.de/>
Informationen und moderiertes Online-Selbsthilfe-Forum für Jugendliche und junge Erwachsene mit Depressionen, Projekt der Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- <https://www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression/>
moderiertes Online-Selbsthilfe-Forum für Erwachsene mit Depressionen, Projekt der Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- **Info-Telefon Depressionen (Stiftung Deutsche Depressionshilfe)**
Krankheits- und behandlungsbezogene Informationen sowie Hinweise zu Anlaufstellen im bestehenden Versorgungssystem, Sprechzeiten: montags, dienstags und donnerstags 13 bis 17 Uhr, mittwochs und freitags 8:30 bis 12:30 Uhr, T 0800 3344533 (kostenfrei)
- **iFightDepression tool**
kostenloses internetbasiertes und begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren, nun auch sechs Wochen ohne therapeutische Begleitung zugänglich
www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifiightdepression-tool
- **Moodgym**
Kostenloses Online-Selbsthilfeprogramm zur Vorbeugung oder Verringerung depressiver Symptome
<https://moodgym.de/>
- **Familiencoach Depression der AOK**
<https://depression.aok.de/zum-familiencoach-depression/>

Online-Hilfe bei Ängsten

- **Deutsche Angsthilfe e.V.**
Umfangreiches Informationsportal, Selbsthilfegruppen sowie kostenlose, anonyme Online-Beratung
<https://www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news/>

Zertifizierte Online-Psychotherapie/-Beratung

- **Minddoc**
Online-Psychotherapie der Schön-Klinik für Menschen mit Depressionen, Essstörungen und Burn-out, erstattungsfähig bei vielen Krankenkassen
<https://minddoc.com/de/de/>
- **Selfapy**
Online-Kurse und psychotherapeutische Gespräche via Chat und Telefon, erstattungsfähig bei zahlreichen Krankenkassen
<https://www.selfapy.de/>
- **HelloBetter**
Wissenschaftlich geprüfte psychologische Online-Trainings und Online-Psychotherapie – auf Wunsch mit Begleitung durch Psychologen und Psychotherapeuten. Hilfe bei Depressionen, Stress, Angst, Panik und bei weiteren psychischen Beschwerden, erstattungsfähig für Versicherte der BAR-MER
<https://helloworldbetter.de/>
- **instahelp**
Psychologische Beratungsgespräche via Chat und (Video-)Telefon, nur bei wenigen Krankenkassen erstattungsfähig
<https://instahelp.me/de/>
- **veovita**
psychologische Beratungsgespräche via Telefon bei Angststörungen, Burnout und Depression, zusätzlicher Einsatz zertifizierter Online-Programme, ausschließlich für Mitglieder der DAK
<https://veovita.de/>

Online-Hilfe für pflegende Angehörige

- **Psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige**
..inklusive kostenloser Audio-Entspannungsübungen zum Download
www.pflegen-und-leben.de

Apps

- **Krisenkompass (kostenlos)**
App zur Suizidprävention der Telefonseelsorge: Hilfsangebote, Informationen und Möglichkeiten zur Selbstbeobachtung mittels „Stimmungsbarometer“, zusätzliche Einrichtung eines Notfallkoffers möglich (iOS und Android)
- **EnkeApp (teilweise kostenlos)**
App zur Suizidprävention der Robert-Enke-Stiftung: Wissensvermittlung zum Thema Depression sowie Anlaufstellen und Notfallknopf in Krisensituationen (Freischaltung des Notfallknopfes jedoch kostenpflichtig) (iOS und Android)
- **Moodpath (kostenlos)**
Interaktiver Depressionstest und Stimmungsbarometer (iOS und Android)
- **Arya – Stimmungstagebuch und Aktivitätsplaner (kostenlos)**
Digitale Tools zur Unterstützung des psychischen Wohlbefindens (u. a. Aktivitätenaufbau, Stimmungsverfolgung, Feststellung emotionaler Trigger) (iOS und Android)
- **7mind**
Achtsamkeitsübungen und Meditationen in vielerlei Formen, Grundlagenkurs kostenlos, ansonsten kostenpflichtig, wird von Krankenkassen vollständig erstattet (iOS und Android)
- **Headspace**
Bekannteste Meditations-App, besonders geeignet für Meditationsanfänger, auch in englischer Sprache verfügbar, kostenloser 10-Tages-Kurs, alle anderen Angebote kostenpflichtig (iOS und Android)
- **Calm**
beruhigende Klänge, Meditationen, Atemprogramme und Einschlafgeschichten für einen besseren Schlaf, weniger Stress und mehr Wohlbefinden, deutsch- und englischsprachig, 30 Tage kostenlos testbar, danach kostenpflichtig (einige kostenlose Optionen bleiben aber freigeschaltet) (iOS und Android)
- **Entspannungstechniken**
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen-2000256>

Englischsprachige Angebote

- **Beyondblue**
Umfangreiches australisches Informationsangebot zu den Themen Wohlbefinden, Depression, Angst und Suizid, Online-Foren sowie kostenlose Chat-Beratung
<https://www.beyondblue.org.au/>
- **Black Dog Institute**
Umfangreiches australisches Informations- und Hilfsangebot zu den Themen Depression, Suizid, Bipolare Störung, Angst, Trauma und psychisches Wohlbefinden, umfassende Trainingsprogramme und Selbsttests
<https://www.blackdoginstitute.org.au/>
- **The Mix**
Umfangreiches britisches Informationsangebot zum Thema „mental health“ für junge Menschen bis 25 Jahre, Online-Foren, kostenlose E-Mail-Beratung und Erfahrungsberichte
<https://www.themix.org.uk/mental-health>

Sonstiges

- **Novego**
Zertifizierte Online-Trainings/ Programme zur Stressbewältigung bzw. Minderung „leichter“ Symptome
Therapeutisch begleitete Unterstützungsprogramme zur Bewältigung depressiver Symptome, bestimmter Angstsymptome, Burnout oder zur Vorbeugung von Stress, bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig
www.novego.de/
- **Moodify**
Kleines Tagebuch (A5) zur Förderung der Selbstbeobachtung und Selbstreflexion im Alltag zur Verbesserung des mentalen und körperlichen Wohlbefindens (u. a. Stimmungsdokumentation, „Selbstfürsorge-Basis-Check“, Integration positiver Aktivitäten, Dankbarkeitstagebuch) bestellbar (15 Euro) unter <https://selbst-fuer-sorge.de/#order#>
- **Weitere Anlaufstellen vor Ort in Braunschweig:** <https://www.braunschweig-hilft.de/hilfeportal/>