ORIENTIERUNG & KONTAKTE

Anlaufstellen für psychische Gesundheit

Psychotherapie finden · Beratung nutzen · Hilfe in Krisen

Psychotherapeut*innensuche & 116117

Über die **116 117** können gesetzlich Versicherte einen Termin für eine psychotherapeutische **Sprechstunde** vereinbaren - ohne Überweisung. Eine Akutbehandlung erfordert in der Regel eine entsprechende Empfehlung mit Vermittlungscode (PTV 11).
Erklärung zur Psychotherapie

PRAXISTIPP Erst die kostenlose **116117-App** oder die Online-Buchung nutzen. Freie Termine lassen sich dort direkt anzeigen und buchen - oft zeitsparender als ein Telefonat mit Warteschleife.
App herunterladen · Online Termine suchen

Kostenerstattungsverfahren

Kein zeitnaher Kassentherapieplatz? Unter Voraussetzungen ist eine Behandlung in einer Privatpraxis erstattungsfähig. Absagen dokumentieren und vor Therapiebeginn mit der Kasse klären.
Voraussetzungen & Ablauf

Digitale Gesundheitsanwendungen

Geprüfte Apps auf Rezept, z. B. bei Angst, Depression oder Schlafproblemen. Die GKV übernimmt bei Verordnung die Kosten. Während Wartezeiten können sie unterstützen.
Offizielles DiGA-Verzeichnis

Info-Telefon Depression

0800 3344533 (kostenfrei): Informationen zu Depression, Behandlung und Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige.
Mo, Di, Do 13-17 Uhr · **Mi, Fr** 8:30-12:30 Uhr.
Mehr zum Info-Telefon

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der **SpDi** berät Menschen in psychischen Krisen und ihre Angehörigen, vermittelt Hilfe und bietet teils Hausbesuche. Kostenlos, meist beim Gesundheitsamt angesiedelt.
Aufgaben und Zugang

Sorgentelefone

TelefonSeelsorge: anonym, kostenfrei, rund um die Uhr: **116 123** oder **0800 1110111 / 0800 1110222.** Online-Beratung
SeeleFon für Angehörige: 0228 71002424. Mo-Do 10-12 & 14-20 Uhr, Fr 10-12 & 14-18 Uhr. Kontakt & E-Mail
Nummer gegen Kummer: Kinder/Jugendliche **116 111** (Mo-Sa 14-20 Uhr); Eltern **0800 1110550** (Mo-Fr 9-17, Di/Do bis 19 Uhr). Weitere Beratung

Hilfe bei Gewalt

Gewalt gegen Frauen: 116 016, anonym und kostenlos, 24/7. Online-Beratung
Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530, Mo/Mi/Fr 9-14 Uhr, Di/Do 15-20 Uhr. Hilfe-Portal & Online-Beratung
WEISSER RING: 116 006, täglich 7-22 Uhr; Opferhilfe nach Straftaten. Beratung & Hilfe vor Ort

Regionale Beratungsangebote

Vor Ort helfen unter anderem **Caritas, Diakonie, Der Paritätische**, kommunale Beratungsstellen und Suchtberatungsstellen - oft kostenlos oder günstig und auch für Angehörige.
Caritas · Diakonie · Paritätischer

Akute Krisen & Kliniken

Bei einer schweren akuten Krise: **psychiatrische Notaufnahme** aufsuchen. Psychosomatische Kliniken bieten je nach Region und Aufnahmevoraussetzungen weitere Hilfe.
Unmittelbare Gefahr / Lebensgefahr: 112. Dringende ärztliche Hilfe ohne Lebensgefahr: **116 117.**

Hinweis: Zuständigkeiten, Angebote und Erreichbarkeiten können sich ändern. Stand: Oktober 2026.

Die verlinkten Stichworte führen zu weiteren Informationen und Kontaktmöglichkeiten.