

## Ihr findet im Folgenden verschiedene Hilfsangebote, an die ihr euch wenden könnt. Alle Angebote sind kostenlos.

- Websites: Hier könnt ihr euch informieren und habt dort auch oft die Möglichkeit, in einem Chat Hilfe zu erfragen.
- Telefonnummern: hier könnt ihr (anonym) anrufen und mit jemandem direkt sprechen.
- Beratungsstellen: hier könnt ihr hingehen und persönlich mit jemandem über euer Problem sprechen.
- Psychiatrie/ 112: In akuten Notfällen wendet euch an die Psychiatrie oder wählt 112.

### Hilfsangebote deutschlandweit

- <https://hilfe.dasklemmbrett.de>  
(u.a. Auswahl an verschiedenen Telefonnummern)
- <https://krisenchat.de>
- <https://www.u25-deutschland.de>
- <https://www.jugendnotmail.de>
- <https://www.nummergegenkummer.de>
  - Nummer gegen Kummer,  
**Telefon: 116111 (Mo-Sa, 14-20 Uhr)**

Denkt immer daran: Hilfe suchen ist der erste wichtige Schritt, damit es euch besser geht! 😊

Schaut, ob es in eurer Nähe spezifische Angebote gibt oder wendet euch an deutschlandweite Hilfestellen.



### Hilfsangebote Würzburg

- Krisendienst Bayern / Krisennetzwerk Unterfranken
  - Telefon: 0800 655 3000
  - Website: <https://www.krisendienste.bayern/>
  - Würzburg:
    - Kardinal-Döpfer-Platz 1, 97070 Würzburg
    - Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 14 bis 18 Uhr
    - Telefon: 0931 571717
    - Website: [www.krisendienst-wuerzburg.de](http://www.krisendienst-wuerzburg.de)
- Gesprächsladen
  - Dominikanerplatz 4, 97070 Würzburg
  - Öffnungszeiten:  
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 10 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr  
Mittwoch von 10 bis 13 Uhr
  - Telefon: 0931 55800
  - Mail: [info@gespraechsladen-wuerzburg.de](mailto:info@gespraechsladen-wuerzburg.de)
  - Website: [www.gespraechsladen-wue.de](http://www.gespraechsladen-wue.de)

- ESG (Evangelische Studentengemeinde)
  - Friedrich-Ebert-Ring 27b, 97072 Würzburg
  - Telefon: 0931 796914
  - Mail: [kontakt@beratungsstelle-esg.de](mailto:kontakt@beratungsstelle-esg.de)
  - Website: <https://beratungsstelle-esg.jimdofree.com/>

## Hilfsangebote Köln

- Nightline Köln e.V.: <http://www.nightline-koeln.de/>
  - kostenfreie Rufnummer: 0800 4703500
  - Kölner Rufnummer: 0221 470 3500
- Zuständige psychiatrische Klinik (in akuten Fällen)
  - <https://www.stadt-koeln.de/leben-inkoeln/gesundheit/psychiatrie/psychiatrische-kliniken-koeln>
- Schulpsychologischer Dienst der Stadt Köln
  - Jakordenhaus, Jakordenstraße 18-20, 50668 Köln  
Postfach 10 35 64, 50475 Köln
  - Öffnungszeiten:  
Persönliche Beratungen oder Videoberatungen sind nur nach Terminvereinbarung möglich.  
Montag bis Donnerstag, 8:30 bis 16:30 Uhr  
Freitag, 8:30 bis 13:30 Uhr
  - Telefon: **0221 / 221-29001** und **221-29002**
  - E-Mail: [schulpsychologie@stadt-koeln.de](mailto:schulpsychologie@stadt-koeln.de)

## Hilfsangebote Saarbrücken

- Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes (Saarbrücken)
  - Webseite: <https://www.regionalverband-saarbruecken.de/sozialpsychiatrischer-dienst/>
  - E-Mail: [heidi.dreckmann@rvsbr.de](mailto:heidi.dreckmann@rvsbr.de)
  - Telefon: **0681 / 5065350**
  - Stengelstraße 10 – 12, 66117 Saarbrücken
  - Öffnungszeiten:  
Montag und Mittwoch 8:00 – 12:00 und 13:30 – 15:00 Uhr  
Dienstag: 7:00 – 12:00 und 13:30 – 15:00 Uhr  
Donnerstag: 13:30 – 17:30 Uhr  
Freitag: 8:00 – 12:00 Uhr
- Schulpsychologischer Dienst
  - Allgemeine Webseite:  
[https://www.saarland.de/mbk/DE/portale/bildungsserver/eltern-schueler/schulpsychologischerdienst/schulpsychologischerdienst\\_nde.html](https://www.saarland.de/mbk/DE/portale/bildungsserver/eltern-schueler/schulpsychologischerdienst/schulpsychologischerdienst_nde.html)
  - Regionalverband Saarbrücken
    - E-Mail: [schulpsychologischerdienst@rvsbr.de](mailto:schulpsychologischerdienst@rvsbr.de)
    - Telefon: **0681/ 506-5882**
    - Stengelstraße 10 – 12, 66117 Saarbrücken
  - Landeshauptstadt Saarbrücken
    - E-Mail: [schulpsychologischerdienst@saarbruecken.de](mailto:schulpsychologischerdienst@saarbruecken.de)
    - Telefon: **0681 / 9054936**
    - Dudweilerstraße 41, 66111 Saarbrücken

- Psychologische Beratungsstelle des Saarpfalz-Kreises
  - Webseite: <https://www.saarpfalz-kreis.de/beratungsstellen?view=article&id=458:psychologische-beratungsstelle&catid=251:kinder-jugend-familie>
  - E-Mail: [psych-beratungsstelle@saarpfalz-kreis.de](mailto:psych-beratungsstelle@saarpfalz-kreis.de)
  - Telefon: **06841 / 1048085**
  - Am Forum 3, 66424 Homburg
  - Dienstzeiten:  
Montag – Donnerstag: 8:00 – 12:00 und 13:30 – 15:30  
Freitag: 8:00 – 12:00 und 13:00 – 15:00  
(sowie nach Vereinbarung)

## Hilfsangebote Raum Mainz

- Beratungscafé Unplugged
  - unplugged Info ([gpe-mainz.de](mailto:gpe-mainz.de))
  - Leibnizstr. 47, 55118 Mainz
  - Telefon: +49 (0) 6131 – 9067600
- Psychosoziale Beratung
  - Mainz: Psychosoziale Beratung und Information für Betroffene und Angehörige ([caritas-mainz.de](http://caritas-mainz.de))
  - Mainz-Bingen & Niederolm: Sozialpsychiatrischer Dienst – Landkreis Mainz-Bingen
  - Eltville & Geisenheim: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle | Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus ([stiftung-lebensraum.org](http://stiftung-lebensraum.org))
  - Alzey & Worms: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle | Landkreis Alzey-Worms ([kreis-alzey-worms.eu](http://kreis-alzey-worms.eu))
- Für den Notfall:
  - Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie – Universitätsmedizin Mainz
    - Telefon: 06131 17 2620
    - Untere Zahlbacher Str. 8, 55131 Mainz
  - Rheinhessen Fachklinik
    - Unser Angebot | Rheinhessen-Fachklinik Mainz ([landeskrankenhaus.de](http://landeskrankenhaus.de))
    - Tel.: 06131 378-2000

## Hilfsangebote Marburg

- Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche
  - Telefon: 06421 – 2825096
  - Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg
  - Mail Adresse: [kiju04@staff.uni-marburg.de](mailto:kiju04@staff.uni-marburg.de)
  - <https://www.uni-marburg.de/de/fb04/therapie-und-beratung/kj-pam>
- Universitätsklinik Marburg, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
  - Hans-Sachs-Straße 4, 35039 Marburg
  - Telefon: 06421 – 5866471
  - Mail Adresse: [kjp@med.uni-marburg.de](mailto:kjp@med.uni-marburg.de)
  - <https://www.uni-marburg.de/de/fb20/bereiche/zpg/kjp/klinik>

- Schulpsychologie Marburg
  - Robert Koch Straße 17, 35037 Marburg
  - Telefon Zentrale: 06421 – 616500
  - Telefonberatung: 06421 – 616530
  - Mail Adresse: [poststelle.ssa.marburg@kultus.hessen.de](mailto:poststelle.ssa.marburg@kultus.hessen.de)
  - <https://schulaemter.hessen.de/standorte/marburg>

## Hilfsangebote Leipzig

- Sozialpsychiatrisches Zentrum „das Boot“:
  - Fr. Kuntzsch 0341 2257815
  - Könnertitzstraße 72, 04229 Leipzig
- Notfalltelefon für psychische Krisen
  - Telefonnummer: 0341 99990000
  - Sonnabend, Sonntag, Feiertags, 08:00 – 18:00 Uhr
- Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche
  - Tel.: +49 341 97-35953

## Hilfsangebote Landau

- Telefonseelsorge Pfalz
  - 0800.1110111 / 0800.1110222
  - <https://www.telefonseelsorge-pfalz.de/>