

# „Wenn die Krise zum Normalfall wird“



Tage der seelischen Gesundheit  
S P E Y E R

... dann erhalten Sie Hilfe hier durch ...

## ✓ Telefonische Beratung und Online-Beratung rund um das Thema „Krisenbewältigung“

**Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenfrei)**

Erreichbarkeit: täglich rund um die Uhr

Die TelefonSeelsorge® ist für jeden da, für alte und junge Menschen, Berufstätige, Hausfrauen, Auszubildende oder Rentner/-innen, für Menschen jeder Glaubensgemeinschaft und auch für Menschen ohne Kirchenzugehörigkeit.

### Internetseelsorge

[www.internetseelsorge.de/seelsorge-online](http://www.internetseelsorge.de/seelsorge-online)

Mail und (auf Anfrage) Chatberatung  
im Hinblick auf alle Lebenslagen.



**Nummer gegen Kummer: 116 111 (kostenfrei)**

Erreichbarkeit: montags bis samstags von 14:00 bis 20:00 Uhr

**Kinder und Jugendliche** erhalten unter der „Nummer gegen Kummer“ kostenlose und vertrauliche Beratung von ausgebildeten Beratern/-innen des Kinder- und Jugendtelefons des Deutschen Kinderschutzbunds e.V.

### Krisentelefon für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige

Nummer: **0800 220 330 0 (kostenfrei)**

Erreichbarkeit: montags bis freitags von 17:00 bis 23:00 Uhr,  
sowie samstags, sonntags u. an Feiertagen von 8:00 bis 23:00 Uhr

**Erwachsene Menschen** in Lebenskrisen, Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige erhalten kostenlos und vertraulich Hilfe von ausgebildeten Berater/-innen aus unterschiedlichen Berufsgruppen mit Erfahrung im Umgang mit Krisensituationen.

✓ **Telefonische Beratung rund um das Thema „Depression in Zeiten von Corona“**

Deutschlandweites **Info-Telefon Depression: 0800 33 44 5 33 (kostenfrei)**

Erreichbarkeit: Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr  
Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

Das bundesweite Info-Telefon Depression soll **Betroffenen und Angehörigen** den Weg zu Anlaufstellen im Versorgungssystem weisen.

Das Info-Telefon Depression bietet:

- Krankheits- und behandlungsbezogene Informationen
- Hinweise zu Anlaufstellen im bestehenden Versorgungssystem

**Silbertelefon: 0800 4 70 80 90 (kostenfrei)**

Erreichbarkeit: täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr (auch am Wochenende)

Silbernetz ist ein einzigartiges Hilfs- und Kontaktangebot für **ältere Menschen** in Deutschland. Mit der Hotline „Silbertelefon“ will das Silbernetz älteren Menschen in der Coronakrise beistehen. (Keine psychologische Beratung.)

✓ **Online-Informationen rund um das Thema „Krisenbewältigung“**

**KrisenBlog des Bistums Speyer**

[www.bistum-speyer.de/rat-und-hilfe/krisenblog/](http://www.bistum-speyer.de/rat-und-hilfe/krisenblog/)

KrisenBlog besteht seit dem 25. März 2020.

Darin geht es um Hilfen, Anregungen und Informationen rund um das Thema Krisenbewältigung.



**Internetseite „Depression in Zeiten von Corona“**

[www.lzg-rlp.de/de/seelische-gesundheit.html](http://www.lzg-rlp.de/de/seelische-gesundheit.html)

Unter dem Link der Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) finden Sie Internetseiten, Podcasts und Hotlines, die **Menschen mit Depression und ihren Angehörigen** in der aktuellen Corona-Situation helfen können.

✓ **Telefonische und persönliche Beratung rund um das Thema „Trauer“**

**Trauer und Hospizseelsorge des Bistums Speyer**

Erreichbarkeit telefonisch unter: **0 62 32 / 102 - 479**

Erreichbarkeit per Mail unter: [hospiz-trauer@bistum-speyer.de](mailto:hospiz-trauer@bistum-speyer.de)

**Ambulanter Hospiz- u. Palliativberatungsdienst**

**der Ökumenischen Sozialstation Speyer: Trauercafé Phönix (kostenfrei)**

**Wo?** Räumen der Pamina – Residenz im „Treff“: Paul Egell-Str. 24, 67346 Speyer

**Wann?** derzeit nur nach vorheriger Anmeldung jeden 2. Dienstag des Monats  
um 15:00 Uhr

**Kontaktperson:** Petra Gutekunst

Telefon: **0 62 32 / 60 47 - 44**

Mail: [p.gutekunst@ahpb-speyer.de](mailto:p.gutekunst@ahpb-speyer.de)

Trauernde finden in der geschützten und wohltuenden Atmosphäre des Cafés die Möglichkeit, über das, was sie in ihrer Trauersituation an Gedanken und Fragen bewegt, mit den Mitarbeitern/-innen von Trauercafé Phönix und anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen.

Das Trauercafé ist für alle Trauernde offen, unabhängig von Weltanschauung oder Konfession.

✓ **Weitere Informationen zum Thema „seelische Gesundheit“ in Speyer**

**Homepage „Seelische Gesundheit“ der Stadt Speyer**

[www.speyer.de/seelischegesundheit](http://www.speyer.de/seelischegesundheit)

Menschen mit seelischen Problemen und deren Angehörigen finden hier Infos zu Helfernetzwerken und Selbsthilfegruppen in Speyer.