„Wenn die Krise zum Normalfall wird“

… 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

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

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 beistehen. (Keine psychologische Beratung.)

✓ Weitere Informationen zum Thema „seelische Gesundheit“ in Speyer

Homepage „Seelische Gesundheit“ der Stadt Speyer

www.speyer.de/seelischegesundheit

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

✓ Online-Informationen rund um das Thema „Krisenbewältigung“

Internetseite „Depression in Zeiten von Corona“

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** helfen können.

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

Trauer und Hospizseelsorge des Bistums Speyer

Sterben und Trauern | Bistum Speyer

Unter dem Link finden Sie alle wichtigen Informationen.

Ambulanter Hospiz- u. Palliativberatungsdienst: Trauercafé Phönix *(kostenfrei)*

Wo? Georgenhaus der Dreifaltigkeitskirche Speyer, Große Himmelsgasse 3, Speyer
Wann? am 1. Mittwoch des Monats von 15 bis 17 Uhr

Kontaktperson: Petra Gutekunst
Telefon: 0160 96942168
Mail: 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.