Anlaufstellen für Hilfe bei Belastungen

Krisenchat: Dort gibt es Infos und Tips auf der Website (https://krisenchat.de) sowie Links zum Chat über Whats App oder SMS mit professionellen Helfer:innen.

Telefonseelsorge: Hilfe auf der Website (www.telefonseelsorge.de; Mail und Chatfunktion), per App (KrisenKompass), oder telefonisch unter 0800-1110111 oder 0800-1110222.

BZgA: Hier findest du eine Vielzahl von Informationen rundum psychische Erkrankungen; außerdem gibt es einen Link zur Suche einer Beratungsstelle in der Nähe(https://www.bzga.de/service/beratungsstellen/)

Psychotherapeut:innensuche: Hier findest du Kontaktdaten für ein Erstgespräch bei einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten (https://www.psychotherapeutensuche.de/suche/)

Nummer gegen Kummer: Hier bekommst du montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr kostenlos und anonym telefonische Unterstützung (Tel: 116 117).

Project YES

UK RUB Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

LWL Für die Menschen. Für Westfalen-Lippe.

LVR Qualität für Menschen

Northwestern University