

# Seelsorge-Krisendienst-Rufnummern

Stand: 17.05.2021

--

## Psychischer Krisendienst Bayern

0800-6553000

[www.krisendienste.bayern/niederbayern](http://www.krisendienste.bayern/niederbayern)

Bezirk Niederbayern, Postfach, 84023 Landshut

## Weitere Notfallnummern:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Kinder- & Jugendtelefon	116 111
Giftnotrufnummer	089-19 240
Ev. Telefonseelsorge	0800-111 01 11
Kath. Telefonseelsorge	0800-111 02 22
Sucht- & Drogen-Hotline	018 06-31 30 31*

\* 0,20 € pro Anruf aus dem dt. Festnetz  
0,60 € pro Anruf aus dem dt. Mobilfunknetz

Hier finden Sie eine Liste von Rufnummern, die in einem Notfall oder einer seelischen Krise wichtig sein können.

## Sozialpsychiatrischer Dienst

### Diakonie Landshut

Montag bis Donnerstag von 08.00 - 16.00 Uhr

und Freitag von 08.00 - 14.00 Uhr

Gabelsbergerstraße 46

0871/609-321

--

## Telefonseelsorge Ostbayern

Niedermünstergasse 11

93014 Regensburg

0800 1110111 o. 1110222

[info@telefonseelsorge-regensburg.de](mailto:info@telefonseelsorge-regensburg.de)

[www.telefonseelsorge-regensburg.de](http://www.telefonseelsorge-regensburg.de)

--

### **Krisendienst Horizont**

Hemauer Str. 8  
93047 Regensburg  
0951 58181

[info@krisendienst-horizont.de](mailto:info@krisendienst-horizont.de)

[www.krisendienst-horizont.de](http://www.krisendienst-horizont.de)

--

### **Frauennotruf Deggendorf**

Östlicher Stadtgraben 35  
94469 Deggendorf  
0991 382460

[www.frauennotruf-deggendorf.de](http://www.frauennotruf-deggendorf.de)

--

### **Frauennotruf/Frauenhaus Straubing**

Obere Bachstr. 12  
93135 Straubing  
09421 830486  
09421 830487

[frauenhaus@haus-fuer-das-leben.de](mailto:frauenhaus@haus-fuer-das-leben.de)

[www.haus-fuer-das-leben.de](http://www.haus-fuer-das-leben.de)

--

### **Bezirksklinikum Mainkofen**

Mainkofen A3  
94469 Mainkofen  
09931 87-0  
09931 87 30099

[info@mainkofen.de](mailto:info@mainkofen.de)

[www.mainkofen.de](http://www.mainkofen.de)

--

### **Bezirkskrankenhaus Landshut**

Prof.-Buchner-Str. 22  
84034 Landshut  
0871 6008-0  
0871 6008-143

[info@bkh-landshut.de](mailto:info@bkh-landshut.de)

[www.bkh-landshut.de](http://www.bkh-landshut.de)

--

<https://www.caritas-landau.de/hilfeundberatung/beratungsstellefuerseelischegesundheit/anwenwendeichmichimnotfall/an-wen-wende-ich-mich-im-notfall> (26.02.2021)

# Telefonische Beratungsangebote: Eine Übersicht über die wichtigsten Seelsorge-Rufnummern

Seelsorge-Nummern können eine wertvolle Stütze in schwierigen Lebenslagen sein – dies sind die 4 größten und beliebtesten Anlaufstellen

Lisa

6. Oktober 2020

Wer kennt das nicht: Man grübelt über ein bestimmtes Problem nach und dreht sich gedanklich einfach immer weiter im Kreis. Freunde und Familie können nicht so recht helfen. Bekannten möchte man sich manchmal einfach nicht anvertrauen. Unglaublich wertvoll kann in einer solchen Situation die neutrale Perspektive eines Außenstehenden sein, der die Situation in einem ganz neuen Licht erscheinen lässt. Oft hilft es auch einfach nur, sich alles von der Seele zu reden. Dabei ergibt sich unter Umständen schon eine Lösung oder ein neuer Weg, den man gehen kann, um mit einer Situation oder bestimmten Lebensumständen besser umgehen zu können. Ob es sich um temporäre Probleme handelt, Sie [Depressionen](#) oder eine chronische Erkrankung haben, über die Sie sprechen möchten oder Sie sich gerade in einer schwierigen Lebensphase befinden, Seelsorge-Nummern können eine wertvolle Stütze sein. Dies sind die 4 größten und beliebtesten telefonischen Seelsorge-Angebote.

## TelefonSeelsorge

Die TelefonSeelsorge ist eine bundesweite Organisation. Rund 8.000 speziell ausgebildete, ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit vielseitigen Lebens- und Berufskompetenzen stehen Ratsuchenden in 105 TelefonSeelsorgestellen vor Ort zur Seite. Diese sind rund um die Uhr besetzt, „denn Sorgen wiegen schwer und sie richten sich nicht nach Tages- oder Öffnungszeiten“. Egal worüber Sie sprechen möchten, um welchen Lebensbereich es sich handelt, wie groß oder vermeintlich klein die Probleme sind, egal wie lange ein Gespräch dauert, ob am Morgen oder mitten in der Nacht – jeder Anrufer erreicht einen geschulten Mitarbeiter. Jedem, der die Nummer der TelefonSeelsorge wählt, wird garantiert, dass er anonym bleibt. Niemand muss seinen Namen nennen, die eigene Telefonnummer wird nicht angezeigt und erscheint auch nicht auf der Telefonrechnung.

- Kosten: kostenfrei
- Tel.: [+49 800 111 0 111](tel:+498001110111), [+49 800 111 0 222](tel:+498001110222) oder [+49 116 123](tel:+49116123)
- Sprechzeiten: rund um die Uhr
- Webseite: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## Info-Telefon Depression

Finanziert von der Deutsche Bahn Stiftung, hat die Stiftung Deutsche Depressionshilfe im September 2014 ein kostenloses Info-Telefon rund um das Thema Depression ins Leben gerufen. In erster Linie dient das Info-Telefon dazu, Menschen, die mit einer Depression leben und auch deren Angehörige über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären und passende Anlaufstellen für sie zu finden. Denn Depressionen werden häufig unterschätzt und daher oft nicht angemessen behandelt. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe will das ändern und die Versorgung verbessern. Deshalb finden sich auf der Webseite der Stiftung nicht nur Informationen rund um das Thema Depressionen, sondern auch zahlreiche Adressen von Kliniken und Bereitschaftsdiensten, an die sich Menschen in akuten Notsituationen wenden können.

- Kosten: kostenfrei
- Tel.: [+49 800 33 44 5 33](tel:+498003344533)
- Sprechzeiten: Mo, Di, Do – 13.00 bis 17.00 Uhr; Mi und Fr – 08.30 bis 12.30 Uhr
- Webseite: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

## SeeleFon

Das SeeleFon berät nicht nur Menschen, die selbst mit einer Depression leben, sondern unterstützt auch Angehörige. Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BAPK) hat sich dies zur Aufgabe gemacht. Hier stehen den Anrufern ehrenamtliche Mitarbeiter unterschiedlicher Altersgruppen und mit unterschiedlichen Wirkungsbereichen zur Seite. Oft haben diese als Angehörige, oder weil sie selbst eine Depression hatten, einen großen Erfahrungsschatz, wovon diejenigen profitieren können, die sich auf der Suche nach Unterstützung an das SeeleFon wenden. Egal, ob es sich um ein einmaliges Informationsgespräch handelt oder ob Sie öfter und langfristig über bestimmte Themen sprechen möchten – die Mitarbeiter des SeeleFons haben immer ein offenes Ohr und helfen gerne weiter.

- Kosten: 14ct/min aus dem deutschen Festnetz
- Tel.: für Angehörige [+49 228 71 00 24 24](tel:+4922871002424) und für Flüchtlinge (Arabisch, Englisch, Französisch) [+49 228 71 00 24 25](tel:+4922871002425)
- Sprechzeiten: Mo-Do – 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 20.00 Uhr; Fr – 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr
- Webseite: [www.bapk.de/angebote/seelefon](http://www.bapk.de/angebote/seelefon)

### Wie geht es Ihnen heute?

- Medikamentenerinnerung
- Stimmungstagebuch
- & vieles mehr

[App Store](#)

[Google Play](#)

## NummergegenKummer

Nicht über alles können oder wollen Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern oder anderen Gleichaltrigen sprechen. Egal, ob es um Mobbing, Probleme in der Familie, Überforderung in der Schule oder Depressionen, Essstörungen oder Ängste geht, die Mitarbeiter der NummergegenKummer nehmen alle Probleme ernst, beraten, überlegen gemeinsam mit dem Anrufer, wie ein bestimmtes Problem gelöst werden kann oder wo Hilfe zu bekommen ist. Neben dem Kinder- und Jugendtelefon betreibt die Nummer gegen Kummer e.V. (NgK) auch ein Eltern-Telefon. An dieses können sich Eltern wenden, wenn sie überfordert sind, sich Sorgen um ihr Kind machen, in bestimmten Situationen nicht wissen, was sie tun oder wie sie reagieren sollen. Anonym kann hier jeder seine Sorgen schildern, ohne Angst vor Konsequenzen haben zu müssen.

- Kosten: kostenfrei
- Kinder- und Jugend-Telefon: [+49 11 6 111](tel:+49116111)
- Kinder- und Jugend-Telefon Sprechzeiten: Mo/Sa – 14.00 bis 20.00 Uhr sowie Mo/Mi/Do auch von 10.00 bis 12.00 Uhr
- Eltern-Telefon: [+49 800 111 0 550](tel:+498001110550)
- Eltern-Telefon Sprechzeiten: Mo-Fr – 9.00 bis 17.00 Uhr; Di und Do – 17.00 bis 19.00 Uhr
- Webseite: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## Chat-Angebote

Wer nicht persönlich am Telefon über seine Sorgen sprechen kann oder möchte, für den ist die Online-Beratung eine gute Alternative. Auch einige der oben genannten Beratungsstellen bieten E-Mail-Beratung oder Beratung per Chat an. Wie auch in den Telefongesprächen können Sie über alle Themen sprechen, die Ihnen auf der Seele liegen. In vielen Fällen ist es hilfreich, mit jemandem über seine Probleme zu sprechen, der eine neue Perspektive einbringt. Genau das bieten neben Telefonaten auch Chats oder der Austausch von E-Mails mit professionellen Beratern oder anderen Betroffenen. Auch online wird die Anonymität der Ratsuchenden großgeschrieben und es werden keine Daten weitergegeben.

- [Jugend Notmail](#)
- [Kummerchat](#)
- [Kummerkasten-Chat](#)
- [Chat der TelefonSeelsorge](#)
- [E-Mail Beratung der Nummer gegen Kummer](#)
- [E-Mail Beratung des SeeleFons](#)

<https://www.mytherapyapp.com/de/blog/telefonseelsorge-rufnummern> (26.02.21)