



## Notfallhilfen -> Bayern

👤 Andreas 🕒 11. November 2019 🔒 Geschlossen

11. November 2019 **Neu**

#1

### Notfallhilfen für Bayern:

#### Suizidgedanken:

**TelefonSeelsorge**, kostenlose Nummer, 24 Stunden geöffnet:

- 0800-111 0 222 evangelisch (auch für Menschen ohne Glauben)
- 0800-111 0 111 katholisch (auch für Menschen ohne Glauben)
- Mail-, und Chatberatung: <https://www.telefonseelsorge.de>

**Berliner Krisendienst** (auch überregional): <http://www.anlaufstellen-berli...p?id=notrufe:krisendienst> **für Jugendliche:**

- Arbeitskreis Leben e.V. (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.youth-life-line.de/beratung>
- Caritasverband [U25 Deutschland] (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.u25-deutschland.de>

**Informationen zum Thema Suizid:** [https://www.suizidprophylaxe.d...\\_zu\\_Suizidgefaehrdung.pdf](https://www.suizidprophylaxe.d..._zu_Suizidgefaehrdung.pdf)

#### psychische Probleme, Ängste, Panik:

**TelefonSeelsorge**, kostenlose Nummer, 24 Stunden geöffnet:

- 0800-111 0 222 evangelisch (auch für Menschen ohne Glauben)
- 0800-111 0 111 katholisch (auch für Menschen ohne Glauben)
- Mail-, und Chatberatung: <https://www.telefonseelsorge.de>

**Berliner Krisendienst** (auch überregional): <http://www.anlaufstellen-berli...p?id=notrufe:krisendienst>

**Übersicht von Kliniken und Hilfseinrichtungen** (für Bayern):

<https://www.neuhland.net/informationen/hilfsdienste/bundesländer/hilfseinrichtungen-in-bayern.html>

**Nummer gegen Kummer** e.V. (Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern):

- 116 111
- <http://www.nummergegenkummer.de>

**Arbeitskreis Leben e.V.** (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.youth-life-line.de/beratung>

**Caritasverband [U25 Deutschland]** (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.u25-deutschland.de>

**Informationen:**

- **10 goldene Regeln der Angstbewältigung:** <https://ptbs-selbsthilfeforum.de/internes/10%20goldenen%20Regeln%20zur%20Angstbewältigung.pdf>
- **Richtig atmen bei einer Panikattacke:** <https://ptbs-selbsthilfeforum.de/internes/10%20goldenen%20Regeln%20zur%20Angstbewältigung.pdf>
- **Hyperventilation bei einer Panik:** <https://ptbs-selbsthilfeforum....-%20und%20Ausatmen%29.pdf>

#### Beratung, Selbsthilfe:

**Weisser Ring** (Opferhilfe):

- Opfer-Notruf zwischen 7 - 22 Uhr: 116 006
- <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung>

**Deutscher Kinderschutzbund:** <http://www.dksb.de>

**Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung** e.V. (Beratungen aller Art): <https://www.dajeb.de/beratungs.../beratung-in-ihrer-naehe/>

**weitere Hilfsangebote:** <https://www.das-beratungsnetz...firms.php?beratungsfeld=6>

**Infos zum Thema Suizid:** [https://www.suizidprophylaxe.d...\\_zu\\_Suizidgefaehrdung.pdf](https://www.suizidprophylaxe.d..._zu_Suizidgefaehrdung.pdf)

**Übersicht Selbsthilfegruppen:** <https://www.seko-bayern.de/selbsthilfe-in-bayern/>

#### Online-Beratungsangebote speziell für Jugendliche:

**Nummer gegen Kummer** e.V. (Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern):

- 116 111
- <http://www.nummergegenkummer.de>

**Arbeitskreis Leben e.V.** (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.youth-life-line.de/beratung>

**Caritasverband [U25 Deutschland]** (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.u25-deutschland.de>

**Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.** (Beratungen aller Art): <https://www.dajeb.de/beratungs.../beratung-in-ihrer-naehe/>

#### allgemeine Nummern/ Informationen:

**Polizei** (bundesweit/ EU-weit): 110

**Rettungsdienst/ Feuerwehr** (bundesweit/ EU-weit bei Notfällen): 112

**Nothilfe-SMS** (für Menschen mit Sprach- oder Hörbehinderung):

- 99 0711 216-77112
- 329 0711 216-77112

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst** (bundesweit, nicht lebensbedrohliche Fälle): 116 117

Giftnotruf: 0761 19240

**Apothekennotdienst**, nachts, Wochenende, Feiertag (bundesweit):

- 22833
- 0800 0022833

**Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.** (Beratungen aller Art): <https://www.dajeb.de/beratungs.../beratung-in-ihrer-naehe/>

**einheitliche Behördennummer** (Auskünfte zu Leistungen der öffentlichen Verwaltung): 115

**Sperrung von Karten** (Krankenkarte, EC-Karte, e.t.c., bundesweit): 116 116

**Wenn Du technische Probleme, Fragen oder Freischaltungswünsche hast, dann schreibe mir:**

- **in Fragen rund ums Forum, Anregungen, Tipps**
- **oder per PN (Konversation)**
- **oder per Mail an [mail@ptbs-selbsthilfeforum.de](mailto:mail@ptbs-selbsthilfeforum.de)**

