

Wo finde ich Hilfe bei depressiven Symptomen?

Vor Ort

Bei Symptomen, die auf eine Depression hindeuten, muss zunächst immer ärztlich abgeklärt werden, ob eine Depression oder eine andere Erkrankung vorliegt. Erste Anlaufstellen sind deshalb oft

- Hausärztinnen und Hausärzte
- Bei Kindern und Jugendlichen: Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte
- Fachärztinnen und Fachärzte (z. B. Psychiaterinnen und Psychiater, Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater, Nervenärztinnen und -ärzte)
- (Kinder und Jugend-) Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Telefonische bzw. Online-Info- und Hilfsangebote



← **Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung:**
116 117 – Termine für die erste Sprechstunde bei Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie Fachärztinnen und Fachärzten

Telefonseelsorge:
0800 / 1110 111 oder **0800 / 1110 222** oder **116 123**
rund um die Uhr erreichbar



← **U25 Deutschland:**
Mailberatung durch Gleichaltrige in Krisen und bei Suizidgedanken

Krisenchat:
Beratung **per SMS oder WhatsApp**, auch auf Ukrainisch



← **Nummer gegen Kummer:**
116 111 – kostenlos und anonym

Jugend Notmail:
Kostenlose **Online-Beratung** für Kinder und Jugendliche



← **Info-Telefon Depression:**
0800 / 33 44 533 – Bei Fragen zur Erkrankung Depression und zu Anlaufstellen in der Nähe

In akuten Notfällen, z. B. bei starken Suizidgedanken,
Notruf wählen: **112**

Beratung für Kinder und Jugendliche

- Schulsozialarbeitende
- Beratungslehrerinnen und -lehrer
- Beratungsstellen vor Ort, wie z. B. von Caritas, Diakonie und Rotes Kreuz

Eine umfangreiche Übersicht mit weiteren Beratungsstellen, Hilfsangeboten etc. findest Du auf fideo.de

