



Hilfe bei seelischen Problemen und Kummer für Erwachsene

Vielleicht geht es Ihnen im Moment schlecht.

Sie haben Kummer.

Oder Sie haben eine seelische Erkrankung.

Sie sind nicht allein.

Es gibt viele Stellen zu Ihrer Unterstützung.

Hier finden Sie und auch Ihre Angehörigen Hilfe.

- Telefon-seelsorge
08 00 – 111 0 111
Kostenlos, Rund um die Uhr erreichbar
Internet-Seelsorge
www.internetseelsorge.de/seelsorge-online
- Krisentelefon für seelische kranke Personen und Angehörige
08 00 – 220 330 0
Kostenlos
- Info-Telefon Depression
08 00 – 33 44 5 33
Kostenlos
- Silbertelefon
08 00 – 4 70 80 90
Kostenlos, für ältere Menschen
- Krisen-Blog vom Bistum
www.bistum-speyer.de/rat-und-hilfe/krisenblog
- www.lzg-rlp.de/seelische-gesundheit.html
- Hilfetelefon bei sexuellem Missbrauch
08 00 22 55 530
- Sozial-psychiatrischer Dienst vom Landkreis
06 21 / 59 09 22 11 (Frau Petla)
- Selbsthilfe-gruppe für Menschen mit seelischen Krankheiten
06 21 – 59 09 20 80 oder 59 09 20 90
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit seelischen Krankheiten

06 21 – 59 09 20 80 oder 59 09 20 90

- Hilfe bei Trauer und in der Sterbe-phase
0 62 32 – 10 24 79
- Trauercafe Phönix (Trauer-treff)
0 62 32 – 60 47 44
- Frauenhaus (bei Gewalt gegen Frauen)
0 62 32 – 2 88 35
- Notruf für Frauen und Mädchen (bei sexueller Gewalt)
0 62 32 – 2 88 33
- Erziehungs-beratung
0 62 32 – 22 43 00
- Pro Familia (ungeplante Schwangerschaft)
06 21 – 92 10 20 30