

Anlaufstellen bei akuten Krisen und Einsamkeit

(Stand: August 2025)

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über Anlaufstellen, die in akuten Krisensituationen oder bei Gefühlen von Einsamkeit kontaktiert werden können. Viele dieser Angebote sind niedrigschwellig und ermöglichen eine anonyme Kontaktaufnahme, was insbesondere für Menschen, denen ein persönliches Gespräch zunächst schwerfällt, eine hilfreiche Alternative sein kann. Da vielen die bestehenden Unterstützungsangebote nicht bekannt sind, bietet diese Zusammenstellung einen schnellen und strukturierten Überblick über mögliche erste Anlaufstellen.

Die **vorliegende Übersicht kann angepasst an Ihr Coperate Design** in den Quartieren an Haustafeln oder Schwarzen Brettern ausgehängt, auf der Homepage verlinkt sowie bei Bedarf in der Geschäftsstelle ausgelegt oder weitergegeben werden. So tragen Sie dazu bei, Betroffene in belastenden oder unsicheren Momenten dazu zu ermutigen, sich Unterstützung zu holen.

Hinweis: Diese Übersicht stellt eine Auswahl relevanter Anlaufstellen dar und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Je nach Situation können weitere – insbesondere regionale – Angebote hilfreich sein. In akuten Notfällen ist umgehend die 112 oder 110 zu wählen.

1. Akute Krisen – Soforthilfe (24/7)

Name	Link	Angebot	Erreichbarkeit	Telefonnummer
TelefonSeelsorge® Deutschland e.V.	https://www.telefonseelsorge.de/ https://www.mutes.de/ www.russische- telefonseelsorge.de https://www.telefonseelsorge.de/ krisenkompass/	• bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase • per Telefon, per Chat oder Mail (online.telefonseelsorge.de) • kostenlos und anonym • muslimische TelefonSeelsorge MuTeS • sowie Telefon Doweria für russisch-oder ukrainischsprachige Menschen • App KrisenKompass zur Hilfe bei Krisen	rund um die Uhr	0800 1110111 0800 1110222 oder 116 123 MuTeS: 030 443 509 821 Doweria: 030 440 308 454

2. Psychische Belastung & Einsamkeit – Unterstützung außerhalb akuter Notfälle

2.1. Psychologische Beratung & psychosoziale Unterstützung

Name	Link	Angebot	Erreichbarkeit	Telefonnummer
Nummer gegen Kummer e.V.	https://www.nummergegenkummer.de/ https://www.nummergegenkummer.de/helpline-ukraine/	- berät sowohl Kinder und Jugendliche, junge Erwachsene als auch Eltern und Bezugspersonen - anonym und kostenlos - Kinder- und Jugendtelefon sowie Mail- und Chat-Beratung - Elterntelefon - Helpline Ukraine	Kinder und Jugendtelefon: Mo – Sa: 14:00 – 20:00 Uhr Chat-Beratung: Mo – Do: 14:00 – 20:00 Uhr Mail-Beratung: rund um die Uhr Elterntelefon: Mo, Mi, Fr: 09:00 – 17:00 Uhr Di, Do: 09:00 – 19:00 Uhr Helpline Ukraine: Mo – Fr: 14:00 – 17:00 Uhr	Kinder und Jugendliche: 116 111 Elterntelefon: 0800 1110 550 Helpline Ukraine: 0800 500 225 0
JugendNotmail	https://jugendnotmail.de/	- Beantwortung per Mail und Chat - Live-Chat und Themenchat	Beratung rund um die Uhr* Live-Chat: Di, Do Themenchat: Mo: 19:00 – 20:30 Uhr	

[U25]	https://www.u25-deutschland.de/	• kostenlose Mailberatung für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in (suizidalen) Lebenskrisen	rund um die Uhr*	
bke-Onlineberatung für Jugendliche und Eltern	https://www.bke-beratung.de/	• bke-Elternberatung (Eltern mit Kindern bis 21 Jahren): sowohl Chat- oder Mailberatung sowie öffentliches Forum ○ unter anderen auch Gruppen- oder Themenchats ○ kleine und große Erziehungssorgen, Schulproblemen, Pubertätsstress oder familiären Veränderungen • bke-Jugendberatung (14 bis 21 Jahre): sowohl Chat- als auch Mailberatung, zudem Forenberatung ○ Themenchats ○ Unterstützung bei kleinen und großen Sorgen, Ärger mit den Eltern, persönlichen Problemen, Schulfragen, Liebeskummer und weiteren Anliegen	Eltern-Einzelchat: Mo – So: 10:00 – 22:00 Uhr abhängig vom Wochentag Jugend-Einzelchat: Mo – So: 10:00 – 22:00 Uhr abhängig vom Wochentag	
chatseelsorge	https://www.chatseelsorge.de/	• kostenloses und anonymes Gesprächsangebot über Chats, das durch die Evangelische Kirche in Deutschland gefördert wird • Angebot an alle Menschen unabhängig ihrer Religion, Herkunft, Weltanschauung, geschlechtlichen Identität, sexuellen Orientierung, ihres sozialen Status oder anderer Eigenschaften und Eigenheiten	Mo, Mi, Fr: 20:00 – 22:00 Uhr	

Internetseelsorge	https://www.internetseelsorge.de/	• bundesweites katholisches Beratungsangebot • unabhängig von einer Konfessions- oder Religionszugehörigkeit können sich Menschen in Einsamkeit und mit ihren Problemen, Lebensfragen etc. melden • Beratung per Mail-Seelsorge: wenn Sie sich etwas Zeit nehmen möchten, um über eine Situation nachzudenken und aufzuschreiben, was einen bewegt • Chat-Seelsorge: schnelle Kommunikation, bei der man 30 Minuten im direkten Kontakt ist • Geistliche Begleitung: Austausch über Glauben und Spiritualität; auch über einen längeren Zeitraum möglich	rund um die Uhr*	
Psychologische Beratung der Studierendenwerke	https://www.studierendenwerke.de/themen/beratungsangebote/psychologische-beratung/psychologische-beratungsstellen	• psychologische Beratungsmöglichkeiten auf lokaler Ebene. • Beratungsangebote in 46 Städten • Studentenwerk Chemnitz-Zwickau¹ • Studentenwerk Dresden² • Studentenwerk Freiberg³ • Studentenwerk Leipzig⁴	je nach Standort	je nach Standort Chemnitz: 0371 5628-120, 0371 5628-170 Dresden: 0351 4697-920 Freiberg: 03731 383 -207, 03731 383 -102 Leipzig: 0341 9718-848

¹ Hochschulen im Zuständigkeitsbereich: Chemnitz, Zwickau und Schneeberg

² Hochschulen im Zuständigkeitsbereich: Dresden, Görlitz und Zittau

³ Hochschulen im Zuständigkeitsbereich: Mittweida, Roßwein und Freiberg

⁴ Hochschulen im Zuständigkeitsbereich: Leipzig

2.2. Soziale Begleitung & Angebote gegen Einsamkeit

Name	Link	Angebot	Erreichbarkeit	Telefonnummer
Silbernetz e. V.	https://silbernetz.org/	• bundesweite Hilfe für ältere Menschen ab 60 Jahren mit Einsamkeitsgefühlen ohne Krise oder konkretes Problem • Silbertelefon zum Reden und Silberinfo, die über Angebote für ältere Menschen informiert → Für einen tiefergehenden telefonischen Kontakt gibt es die Silbernetz-Freundschaft: interessierte Senioren werden mit Ehrenamtlichen vernetzt, die dann einmal pro Woche für ein persönliches Telefongespräch anrufen.	Mo – So: 08:00 – 22:00 Uhr	0800 4 70 80 90
REDEZEIT FÜR DICH	https://www.virtualsupporttalks.de/de	• kostenlose Plattform mit über 350 ausgebildeten ehrenamtlichen Zuhörern • unterstützen bei Belastungen wie Einsamkeit, Unsicherheiten, Selbstzweifeln, Wut, Hilflosigkeit, Frust, Unruhe und Überforderung. • kostenlos über Zoom, WhatsApp, Facetime oder per Telefon • auf Deutsch und in weiteren Sprachen • → nicht für akute Notfälle oder Krisensituationen	rund um die Uhr*	
Plaudernetz	https://plaudernetz.malteser.de/	• Gespräch mit einem Plauderpartner für alle ab 18 Jahren, die sich jemanden zum Plaudern wünschen • Gespräche sind vertraulich und anonym • → Plaudernetz ist keine Telefonnummer für Notfälle oder Krisensituationen	Mo – So: 10:00 – 22:00 Uhr	0800 330 1111

3. Weitere Anlaufstellen zu bestimmten Lebenssituation

Name	Link	Angebot	Erreichbarkeit	Telefonnummer
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/ https://onlineberatung.hilfetelefon.de/	• bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent und sicher und beraten zu lassen • zudem Beratung per Sofort-Chat, E-Mail (nur deutschsprachig) oder Termin vor Ort möglich • vermitteln bei Bedarf an Unterstützungsangebote vor Ort • Beratung in 18 Sprachen	Telefon: rund um die Uhr Sofort-Beratung-Chat: Mo – So: 12:00 – 20:00 Uhr E-Mail: rund um die Uhr*	116 016
Hilfetelefon Gewalt gegen Männer	https://www.maennerhilfetelefon.de/	• niedrigschwellig, kostenlos und anonym • vorrangig auf Deutsch und Englisch • Türkisch: Telefonisch Mo, 08:00 - 20:00 Uhr, sowie als Beratung per E-Mail	Telefon-Beratung: Mo – Do: 08:00 – 20:00 Uhr Fr: 08:00 – 15:00 Uhr Sofort-Text-Chat: Mo – Do: 12:00 – 15:00 Uhr 17:00 – 19:00 Uhr	0800 1239900
Caritas Online-Beratung	https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/	• Online-Beratung zu verschiedenen Themen (Allgemeine Sozialberatung, Leben im Alter, Migration, Schulden, Schwangerschaft, Sucht, Trauerberatung etc.)	rund um die Uhr*	

Beratungstelefon des BIÖG	https://www.bzga-essstoerungen.de/hilfe-finden/welche-beratung-gibt-es/telefonberatung/	• Aufklären von Fragen rund um Essstörungen • Unterstützung bei Angeboten der Selbsthilfe und Therapie • Individuelle Anfragen können auch per E-Mail geschickt werden	Mo – Do: 10:00 – 22:00 Uhr Fr, So: 10:00 – 18:00 Uhr	0221 892031
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch	https://nina-info.de/telefonberatung https://schreib-ollie.de/#/	• Fragen zum Thema sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend • für Personen, die sich Sorgen um eine Person machen oder die einen Verdacht oder ein komisches Gefühl haben • Online-Beratung unterstützt Jugendliche, Erwachsene und Fachkräfte anonym zum Thema sexualisierter Gewalt.	Telefon-Beratung: Mo, Mi, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr Di, Do: 15:00 - 20:00 Uhr Online Beratung: rund um die Uhr*	0800 22 55 530
Onlineberatung SIBEL	https://papatya.org/onlineberatung-sibel/	• Beratung und Hilfe für Mädchen und junge Frauen, LGBTI*Q und Paare, die Probleme mit ihren Familien haben • per E-Mail oder Live-Chat • Angebot von anonymen Kriseneinrichtungen • Beratung auf Deutsch und weiteren Sprachen	Live-Chat: keine Angabe E-Mail: rund um die Uhr*	
Suchthotline	https://www.sucht-und-drogen-hotline.de/index.html	• telefonische Beratung, Hilfe und Informationen durch erfahrene Fachleute • Beratung richtet sich sowohl an Menschen mit Suchtproblemen als auch deren Angehörige, Freunde oder Kollegen	rund um die Uhr	01806 313031
DigiSucht	https://www.suchtberatung.digital/	• Onlineberatung zu Fragen rund um die Themen Drogen, Sucht, Substanzkonsum, Glücksspielen und Medienkonsum	rund um die Uhr*	

donum vitae	https://donumvitae-onlineberatung.de/	• Online-Beratung rund um die Themen Schwangerschaft, unerfüllten Kinderwunsch und Sexualität	rund um die Uhr*	
Hilfen im Netz	https://www.hilfenimnetz.de/	• Online-Beratungsangebots für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus sucht-, gewalt- und psychisch belasteten Familien • Weiterleitung zu den Angeboten von KidKit (Drogenhilfe Köln) und NACOA Deutschland e.V. • Erweiterung von Website-Inhalten und Datenbanken, digitale Landkarte	rund um die Uhr	
Pflegetelefon	https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon-schnelle-hilfe-fuer-angehoerige-78686	• Beratung rund um das Thema Pflege von Angehörigen • Beratungsgespräche sind anonym und vertraulich • Beratung per E-Mail oder Telefon	Mo – Do: 09:00 – 18:00 Uhr	030 20179131

* Anfragen sind rund um die Uhr möglich, eine Rückantwort erfolgt in der Regel innerhalb weniger Werktage