

Online- und Telefonangebote bei psychischen Problemen

(Stand: Januar 2021)

Herausgeber:
Psychotherapeutische Beratungsstelle
STUDENTENWERK OstNiedersachsen
Munstermannskamp 3
21335 Lüneburg
Tel. (04131) 789 -63 25
pbs.lg@stw-on.de
www.stw-on.de

Allgemeine, niedrigschwellige Hilfen in Krisensituationen

Telefonseelsorge

Kostenfreie, anonyme Beratung per Telefon, Chat oder E-Mail, 24 Stunden, 7 Tage die Woche.

» Tel.: 0800 – 111 0 111, 0800 – 111 0 222 oder 116 123

» www.telefonseelsorge.de

» nightlines.eu/erreichbarkeit

Nightline ist ein telefonisches Angebot für Studierende. Ehrenamtliche, gut ausgebildete Menschen hören Anrufenden abends (meist ab 20/21 Uhr bis Mitternacht) zu, wenn diese über ihre Probleme sprechen möchten. Diese Website bietet eine Übersicht über die Sprechzeiten der Nightlines in verschiedenen deutschen Städten. In Lüneburg gibt es das Angebot leider nicht, doch die meisten Nightline-Teams sind offen für Anrufende aus anderen Orten. Die Gespräche sind kostenlos und können anonym geführt werden. Einige Nightline-Teams bieten auch Chat-Beratung an.

» www.u25-deutschland.de

Informationen und Online-Beratung für Menschen unter 25 Jahren in Krisen und Suizidgefahr, anonym und kostenlos.

Hilfe für Menschen mit Depressionen

» www.fideo.de

Informationen und moderiertes Online-Selbsthilfe-Forum für Jugendliche und junge Erwachsene mit Depressionen, Projekt der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

» www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression

moderiertes Online-Selbsthilfe-Forum für Erwachsene mit Depressionen, Projekt der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Info-Telefon Depression (Stiftung Deutsche Depressionshilfe)

Krankheits- und behandlungsbezogene Informationen sowie Hinweise zu Anlaufstellen im bestehenden Versorgungssystem, Sprechzeiten: montags, dienstags und donnerstags 13 bis 17 Uhr, mittwochs und freitags 8:30 bis 12:30 Uhr.

» Tel.: 0800 – 33 44 533 (kostenfrei)

iFightDepression tool

kostenloses internetbasiertes und begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren, nun auch sechs Wochen ohne therapeutische Begleitung zugänglich.

» www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool

Moodgym

Kostenloses Online-Selbsthilfeprogramm zur Vorbeugung oder Verringerung depressiver Symptome.

» moodgym.de

Familiencoach Depression der AOK

» depression.aok.de/zum-familiencoach-depression

Zertifizierte Online-Psychotherapie/-Beratung

Minddoc

Online-Psychotherapie der Schön-Klinik für Menschen mit Depressionen, Essstörungen und Burnout, erstattungsfähig bei vielen Krankenkassen.

» www.minddoc.de

Selfapy

Online-Kurse und psychotherapeutische Gespräche via Chat und Telefon, erstattungsfähig bei zahlreichen Krankenkassen.

» www.selfapy.de

Kostenloser Online-Kurs für den Umgang mit der Corona-Situation inklusive psychologischer Begleitung.

» www.selfapy.de/corona

instahelp

Psychologische Beratungsgespräche via Chat und (Video-)Telefon, nur bei wenigen Krankenkassen erstattungsfähig.

» instahelp.me/de

veovita

Psychologische Beratungsgespräche via Telefon bei Angststörungen, Burnout und Depression, zusätzlicher Einsatz zertifizierter Online-Programme, ausschließlich für Mitglieder der DAK.

» veovita.de

Hilfe bei Ängsten

Deutsche Angsthilfe e.V.

Umfangreiches Informationsportal, Selbsthilfegruppen sowie kostenlose, anonyme Online-Beratung

» www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news

Mitmachvideo zur Emotionalen Ersten Hilfe und zur Stressregulation

» www.youtube.com/watch?v=hEc3seGKmw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1c4MAGMZL46pyWgvp5MB570zAJhdjHmeGpGeLMHLSm_DUR73ymNrod9A

Hilfe für pflegende Angehörige

Psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige

..inklusive kostenloser Audio-Entspannungsübungen zum Download

» www.pflegen-und-leben.de

Studienbezogene Hilfen

» www.dein-masterplan.de

E-Mail-Beratung für studienbezogene Probleme sowie Informationen und Tipps zur psychischen und körperlichen Gesundheit im Studium.

Studicare

Online-Trainings zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens bei Studierenden, Durchführung im Rahmen wissenschaftlicher Studien.

» www.studicare.com

Zertifizierte Online-Trainings/ Programme zur Stressbewältigung bzw. Minderung „leichter“ Symptome

Get.on

11 verschiedene gesundheitsbezogene Trainings mit dem Fokus auf Stressbewältigung, erstattungsfähig.

» geton-institut.de

Novego

Therapeutisch begleitete Unterstützungsprogramme zur Bewältigung depressiver Symptome, bestimmter Angstsymptome, Burnout oder zur Vorbeugung von Stress, bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig.

» www.novego.de

Hilfe bei Gewalterfahrungen und sexuellem Missbrauch

Hilfetelefon sexueller Missbrauch

» Tel.: 0800 – 22 55 530 (kostenfrei und anonym)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

» Tel: 08000 – 116 016 (kostenfrei und anonym)

Weißer Ring

Hilfe für Opfer einer Straftat, täglich 7 bis 22 Uhr.

» Tel: 116 006

» weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung

Hilfe für Eltern und Schwangere

Elterntelefon

Anonyme und kostenlose Beratung für Mütter und Väter, montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr sowie von 17 bis 19 Uhr.

» Tel.: 0800 – 111 05 50

Hilfetelefon „Schwangere in Not“

Erstberatung und Weiterleitung an örtlich Kontaktstellen, auch fremdsprachige Beratung möglich.

» Tel.: 0800 – 404 00 20 (24 Stunden Erreichbarkeit)

Hilfe bei Suchtproblemen

Drugcom

Informationen, Chat und Online-Beratung für Menschen mit stoffgebundenen Süchten.

» www.drugcom.de/drogenberatung-online

BZgA - Onlineportal zum Thema Glücksspielsucht

Selbst-Tests, Online- und Telefonberatung.

» www.check-dein-spiel.de

Online-Beratung der Caritas

Online-Beratung von Fachkräften als auch von Betroffenen für Betroffene.

» www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/start

Weiterhin beraten viele örtliche Beratungsstellen aufgrund der aktuellen Corona-Situation auch online oder telefonisch.

Hilfe für Trauernde

www.da-sein.de

Online-Begleitung durch Peers und Infos für junge Menschen bis 25 Jahren in Krisen, die durch Sterbe- und Trauererfahrungen ausgelöst wurden.

Hilfe nach Suizid

» www.hilfe-nach-suizid.de/

Apps zur Unterstützung in Krisen

KrisenKompass (kostenlos)

App zur Suizidprävention der Telefonseelsorge: Hilfsangebote, Informationen und Möglichkeiten zur Selbstbeobachtung mittels „Stimmungsbarometer“, zusätzliche Einrichtung eines Notfallkoffers möglich (iOS und Android).

EnkeApp (teilweise kostenlos)

App zur Suizidprävention der Robert-Enke-Stiftung: Wissensvermittlung zum Thema Depression sowie Anlaufstellen und Notfallknopf in Krisensituationen (Freischaltung des Notfallknopfes jedoch kostenpflichtig; iOS und Android).

Apps zur Unterstützung bei depressiven Verstimmungen

Moodpath (kostenlos)

Interaktiver Depressionstest und Stimmungsbarometer (iOS und Android).

Arya – Stimmungstagebuch und Aktivitätenplaner (kostenlos)

Digitale Tools zur Unterstützung des psychischen Wohlbefindens (u. a. Aktivitätenaufbau, Stimmungsverfolgung, Feststellung emotionaler Trigger; iOS und Android) .

Achtsamkeits- und Entspannungs-Apps

7mind

Achtsamkeitsübungen und Meditationen in vielerlei Formen, Grundlagenkurs kostenlos, ansonsten kostenpflichtig, wird von Krankenkassen vollständig erstattet (iOS und Android).

Headspace

Bekannteste Meditations-App, besonders geeignet für Meditationsanfänger, auch in englischer Sprache verfügbar, kostenloser 10-Tages-Kurs, alle anderen Angebote kostenpflichtig (iOS und Android).

Calm

Beruhigende Klänge, Meditationen, Atemprogramme und Einschlafgeschichten für einen besseren Schlaf, weniger Stress und mehr Wohlbefinden, deutsch- und englischsprachig, 30 Tage kostenlos testbar, danach kostenpflichtig (einige kostenlose Optionen bleiben aber freigeschaltet; iOS und Android).

Eine hilfreiche Homepage für Entspannungstechniken stellt zusätzlich die Seite der **Techniker Krankenkasse** dar:

» www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen-2000256

Englischsprachige Online-Angebote

Beyondblue

Umfangreiches australisches Informationsangebot zu den Themen Wohlbefinden, Depression, Angst und Suizid, Online-Foren sowie kostenlose Chat-Beratung.
» www.beyondblue.org.au

Black Dog Institute

Umfangreiches australisches Informations- und Hilfsangebot zu den Themen Depression, Suizid, Bipolare Störung, Angst, Trauma und psychisches Wohlbefinden, umfassende Trainingsprogramme und Selbsttests.
» www.blackdoginstitute.org.au

The Mix

Umfangreiches britisches Informationsangebot zum Thema „mental health“ für junge Menschen bis 25 Jahre, Online-Foren, kostenlose E-Mail-Beratung und Erfahrungsberichte.

Sonstiges

Moodify

Kleines Tagebuch (A5) zur Förderung der Selbstbeobachtung und Selbstreflexion im Alltag zur Verbesserung des mentalen und körperlichen Wohlbefindens (u. a. Stimmungsdokumentation, „Selbstfürsorge-Basis-Check“, Integration positiver Aktivitäten, Dankbarkeitstagebuch), bestellbar (15,- Euro).

» selbst-fuer-sorge.de/#order