Soforthilfe in Krisen



ICH BRAUCHE SOFORT HILFE

Wenn die psychische Belastung zu groß wird, sind Sie nicht allein. Hier finden Sie schnelle und diskrete Unterstützung:

Bei akuten psychischen Krisen:

wenden Sie sich an Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin oder Ihre/n Psychiater*in.

Außerhalb der Öffnungszeiten:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
👉 **Telefon: 116 117** *(Kostenlos, 24/7 erreichbar)*
🌐 Online: www.kvbwue.de

In lebensbedrohlichen Situationen wie akute Suizidalität

⚠ wählen Sie bitte sofort den Notruf: **112**

📞 weitere HILFSANGEBOTE / TELEFONNUMMERN

- **Telefonseelsorge & Krisenkompass**
  👉 **Telefon: 0800 / 111 0 222** *(Kostenlos & anonym)*
  (Bei akuten Sorgen, Ängsten oder Lebenskrisen)

- **Patiententelefon MedCall (Region Stuttgart)**
- 👉 **Telefon: 0711 / 7875 3966**
  (Mo–Do: 8–16 Uhr, Fr: 8–12 Uhr – Hilfe bei der Psychotherapeutensuche)

💻 DIGITALE SUCHE & APPS

- **Tamly-App** | *Digitale Therapieplatzsuche*
  🌐 Online: www.tamly.de

- **KrisenKompass® App** | *Ein Angebot der TelefonSeelsorge® Deutschland*
  📱 Verfügbar im App Store & Google Play Store *(Hilfe & Tagebuchfunktion für die Hosentasche)*