

Was tun, wenn es gar nicht mehr geht? Dein Notfallplan für akute psychische Krisen

Manchmal fühlt sich alles zu viel an. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du nicht mehr kannst, dass nichts mehr hilft. Aber du bist nicht allein – und es gibt Wege, die dir jetzt helfen können.

1. Du musst das nicht alleine durchstehen.

- Sprich mit jemandem, dem du vertraust. Ein Freund, eine Freundin, ein Familienmitglied – du musst dich nicht erklären, du kannst einfach sagen: „*Ich brauche dich gerade.*“
- Bleib nicht allein. Wenn du niemanden hast, dem du dich anvertrauen kannst, wende dich an eine Notfallnummer. Dort sind Menschen, die dir zuhören, Tag und Nacht.

2. Wenn du akute Suizidgedanken hast:

- Ruf sofort den Notruf 112 an oder gehe direkt in eine Notaufnahme.
- Du verdienst Hilfe. Es gibt Menschen, die dich unterstützen wollen – du musst das nicht allein bewältigen.

3. Wichtige Notfallnummern in Deutschland (kostenlos, anonym, 24/7)

- Telefonseelsorge: 0800 111 0111 | 0800 111 0222 | 116 123
 - <https://www.telefonseelsorge.de/>
- Sozialpsychiatrischer Dienst: Deine Stadt oder dein Landkreis hat einen Krisendienst – frag bei deinem Gesundheitsamt nach.
- Krisendienste nach Bundesländern:
 - <https://www.neuhland.net/bundesl%C3%A4nder.html>
 - <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen>
 - <http://www.krisen-intervention.de/suizikrs.html>
 - <https://www.neuhland.net/informationen/hilfsdienste/bundesl%C3%A4nder/hilfseinrichtungen-in-nordrhein-westfalen.html> (NRW)
- Notruf 112: Wenn du dich oder andere in Gefahr siehst – bitte zögere nicht, ihn zu wählen.

4. Wie du schnell Hilfe bekommst – Klinik & Therapieplätze

Wenn du dringend stationäre Hilfe brauchst:

- Psychiatrische Notaufnahmen sind 24/7 für dich da – du kannst einfach hingehen.
- Der ärztliche Bereitschaftsdienst (116 117) kann dir helfen, eine geeignete Klinik zu finden.
- Dein Hausarzt oder eine psychiatrische Ambulanz kann dich unterstützen und eine Einweisung ausstellen.

Wenn du eine Therapie suchst:

- Schau bei den Kassenärztlichen Vereinigungen nach freien Plätzen: www.kbv.de.

- Nutze die Akutsprechstunden von Therapeut*innen – hier bekommst du oft schneller einen Termin.
- Frage nach der Kostenerstattung für private Therapeut*innen, wenn du lange warten musst.
- Online-Therapie kann eine erste Entlastung sein, z. B. über Apps oder Krankenkassen.

5. Wie du schneller an Hilfe kommst – kleine Tricks mit großer Wirkung

- Setze dich auf mehrere Wartelisten und rufe regelmäßig nach freien Plätzen an.
- Nutze offene Sprechstunden von Psychotherapeut*innen und psychiatrischen Ambulanzen.
- Dein Hausarzt kann dich überbrückend unterstützen.
- Kliniken bieten oft Tageskliniken oder Kriseninterventionen, wenn du keine stationäre Aufnahme möchtest.

6. Du bist nicht allein – Weitere Hilfsangebote

- Selbsthilfegruppen: Eine bundesweite Übersicht findest du auf <https://www.nakos.de/>
- Online-Beratungen: <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>
- Krisen-Chat: <https://krisenchat.de/>
- Hilfreiche Apps: KrisenKompass – Unterstützung in akuten Krisen; Invirto – Hilfe bei Angstzuständen