

Weiterer Anlaufstellen und Hilfsangebote

Hausärztliche Praxis	Machen Sie einen Termin in Ihrer hausärztlichen Praxis . Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt ist eine Vertrauensperson. Hier können Sie Ihre Situation besprechen und gemeinsam überlegen, welche weiterführenden Schritte eingeleitet werden sollten.
Sozialpsychiatrischer Dienst	In jeder Kommune gibt es den sogenannten Sozialpsychiatrischen Dienst . Hier erhalten Sie und Ihre Angehörigen Beratung und Unterstützung. Informationen zum Sozialpsychiatrischen Dienst finden Sie auf der Internetseite Ihrer Kommune.
Beratungsstellen	Beratungsstellen finden sich ebenfalls flächendeckend in allen Regionen. Diese Stellen werden z.B. von der Diakonie oder der Caritas betrieben und sind für alle zugänglich.
Selbsthilfenetz https://www.selbsthilfenetz.de/suchen-und-finden/selbsthilfegruppe-finden	Selbsthilfegruppen sind ein Zusammenschluss von Menschen, die ein gemeinsames Problem oder Anliegen haben und sich gegenseitig unterstützen, um dieses Problem zu bewältigen. Z.B können Sie über die Webseite vom „Selbsthilfe Netz“ Gruppen in Ihrer Umgebung finden.
OBEON https://www.obeon.de	Vom Bundesgesundheitsministerium wird das Projekt OBEON gefördert. OBEON ist eine kostenlose Orientierungshilfe und Online Beratung in seelischen Belastungssituationen. Es können Termine zur Beratung gebucht werden mit Fachpersonal und Peers (Betroffene).

KRISENCHAT

<https://www.krisenchat.de>

Für junge Menschen bis 25 Jahren steht der **KRISENCHAT** kostenlos zur Verfügung. Der Kontakt findet über einen Chat mit Fachpersonal (z. B. Therapeut:innen, Sozialarbeiter:innen) statt und kann anonym genutzt werden.

BApK

<https://www.bapk.de/der-bapk.html>

Der **BApK – Angehörigenverband** informiert ausführlich über Erkrankungen und den Umgang damit und bietet verschiedene Unterstützungsangebote für Angehörige an.

Pflegen-und-leben

<https://www.pflegen-und-leben.de>

Pflegen-und-leben.de hilft als gemeinnützige psychologische Beratung pflegenden Angehörigen und Familien. Gesetzlich Versicherte, die sich um ihnen nahestehende Pflegebedürftige kümmern, erhalten von speziell geschulten Psycholog:innen individuelle Hilfe – egal ob Ehe- oder Lebenspartner:innen, Eltern, (erwachsene) Kinder oder Enkel:innen.

Weitere Anlaufstellen und Krisentelefone

<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagenkrise-und-konflikt/krisetelefone-anlaufstellen>