

# Anlaufstellen bei Überlastung (Stand: 01/2024)

Haben Sie das Gefühl, dass Sie körperlich und emotional erschöpft sind? Dann kann es sinnvoll sein, sich professionelle Hilfe zu holen.

## Folgende Anlaufstellen können Sie je nach Bedarf anfragen:

- **Arzt/Ärztin des Vertrauens** (Hausarzt/Hausärztin, Betriebsarzt/Betriebsärztin) oder **Psychotherapeut/Psychotherapeutin**
- **Betriebliche Sozialberatung** (falls vorhanden)
- **Telefonseelsorge**: anonyme und kostenfreie Beratung per Telefon, Mail, Chat oder vor Ort, die rund um die Uhr erreichbar ist ([www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)), Tel.: 116 123, 0800 111 0 111 bzw. 0800 111 0 222
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention** mit „Info-Telefon Depression“ zu Informationen und Anlaufstellen zum Thema. ([www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)), Tel.: 0800 33 44 533
- **Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)** ([www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)) mit Informationen zu Gesundheit, Familienleistungen sowie Anlaufstellen und Krisentelefonen in Notsituationen
- **Sozialpsychiatrische Dienste** unterstützen bei der ambulanten Versorgung und geben Hilfe für Menschen mit chronischen psychischen Störungen sowie deren Angehörigen. Sie sind lokal organisiert und am besten durch Eingabe mit dem eigenen Wohnort in Suchmaschinen zu finden
- **Regionaldirektionen der BGN** helfen bei psychischen Problemen nach Überfällen oder Gewaltereignissen bei der Arbeit und auf dem Arbeitsweg. ([www.bgn.de/rdfinder](http://www.bgn.de/rdfinder)), Tel.: 0621 4456 - 0

**Sollten Sie sich oder eine Person in Ihrem Umfeld in einer akuten Krise befinden, wenden Sie sich bitte direkt an die Telefonseelsorge oder wählen Sie den Notruf unter der 112!**