

Anlaufstellen bei Überlastung

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 des Vertrauens** (Hausarzt, Betriebsarzt) **oder Psychotherapeut**
- Falls vorhanden: **betriebliche Sozialberatung**
- Anonyme und kostenlose Beratung der **Telefonseelsorge** (www.telefonseelsorge.de):
Beratung und Auskunft zu regionalen Beratungsstellen.
Tel.: 0800 111 0 111 bzw. 0800 111 0 222
- Kostenloses „**Info-Telefon Depression**“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (www.deutsche-depressionshilfe.de) zu krankheits- und behandlungsbezogenen Informationen und Anlaufstellen. Tel.: 0800 33 44 533
- Hilfe zum **Thema Work-Life Balance**, Krisensituationen, Familienleistungen:
z.B. Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) mit Informationen zu Familienleistungen, Anlaufstellen und Krisentelefonen in Notsituationen (www.familienportal.de). Service-Tel.: 030 201 791 30
- Informationen zum **Thema Angststörungen** und Behandlungsmöglichkeiten: z.B. Christoph-Dornier-Stiftung für klinische Psychologie (www.christoph-dornier-stiftung.de).
Tel.: 0251 41834 40
- Informationen und Beratungsangebote zur **Corona-Pandemie** der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (www.psychologische-coronahilfe.de)