

# 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](http://www.telefonseelsorge.de)) mit Auskunft zu regionalen Beratungsstellen. Tel.: 0800 111 0 111 bzw. 0800 111 0 222
- „**Info-Telefon Depression**“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zu Informationen und Anlaufstellen ([www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)). Tel.: 0800 33 44 533
- Hilfe zum Thema **Work-Life Balance**, Familienleistungen, Anlaufstellen und Krisentelefonen in Notsituationen: Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) ([www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)). Tel.: 030 201 791 30
- Informationen zum **Thema Angststörungen**: z. B. Christoph-Dornier-Stiftung für klinische Psychologie ([www.christoph-dornier-stiftung.de](http://www.christoph-dornier-stiftung.de)). Tel.: 0251 41834 40
- Informationen und Beratungsangebote zur **Corona-Pandemie** der Deutschen Gesellschaft für Psychologie ([www.psychologische-coronahilfe.de](http://www.psychologische-coronahilfe.de))
- Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für **Flüchtlinge und Folteropfer** (<https://www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren/>)
- Informationen und Verweise der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) für **Geflüchtete aus der Ukraine** (<https://www.dguv.de/fluechtlinge/index.jsp>)