



Wenn es mehr ist als ein Tief

Wenn du jetzt Hilfe brauchst

Bei unmittelbarer Gefahr oder wenn du dich nicht sicher halten kannst: Rufe sofort den Notruf deines Aufenthaltslandes an. Wenn möglich, bitte eine vertraute Person, bei dir zu bleiben oder den Anruf zu übernehmen.

Aufenthaltsland	Notfall – sofort anrufen	Krise / jemand zum Reden
Deutschland	112 Rettung · 110 Polizei Quelle	0800 1110111 Quelle
Österreich	144 Rettung · 133 Polizei Quelle	142 Quelle
Schweiz	144 Rettung · 117 Polizei Quelle	143 Quelle
USA	911 Quelle	988 Quelle
UK	999 Quelle	116 123 Quelle
Spanien	112 Quelle	024 Quelle
Portugal	112 Quelle	1411 Quelle
Brasilien	192 SAMU · 190 Polícia Quelle	188 Quelle

Die Krisentelefone in der Tabelle sind telefonisch rund um die Uhr erreichbar; Wartezeiten sind möglich. Sie sind keine Rettungsleitstellen. Wähle bei unmittelbarer Gefahr den Notruf. Die Angebote unterscheiden sich: DE, AT, CH, UK und BR bieten Gesprächsunterstützung; US 988 unterstützt psychische Krisen; ES 024 und PT 1411 sind auf Suizidrisiko ausgerichtet. Nummern gelten im genannten Land.

CH: 143 berät in DE/FR/IT. Englisch: **0800 143 000**, täglich 18–23 Uhr Schweizer Zeit ([Quelle](#)). Beratung kostenlos; Telefongebühren je Anbieter möglich. DE-TelefonSeelsorge: deutschsprachig. Die Sprache dieses PDFs garantiert keine Beratung in derselben Sprache.

Dieses kostenlose Informationsblatt stellt keine Diagnose und ersetzt keine professionelle medizinische, psychotherapeutische oder fachliche Hilfe. Es ist kein Notfalldienst. Du musst nichts kaufen und keine E-Mail-Adresse angeben. Kontakte und Quellen geprüft am 11.10.2026. Nächste Prüfung: 11.11.2026. Hilfe bei Gewalt: Seite 4.

Wenn es mehr ist als ein Tief

Du musst es nicht erst beweisen

Vielleicht erledigst du noch alles und fühlst dich trotzdem leer. Vielleicht ist schon Aufstehen schwer. Oder du kannst kaum erklären, was anders ist. Du musst nicht erst zusammenbrechen, um Hilfe zu verdienen.

Dieses Blatt kann nicht feststellen, ob du eine Depression hast. Es kann dir helfen, Veränderungen in Worte zu fassen. Anhaltende Niedergeschlagenheit, wenig Freude, Erschöpfung, veränderter Schlaf oder Appetit und Konzentrationsprobleme können Gründe sein, ärztlichen Rat einzuholen. Solche Beschwerden können verschiedene Ursachen haben. [NIMH](#)

Was hat sich für dich verändert?

Denke an deinen Alltag, ohne dich zu benoten:

- Was fällt mir gerade schwer, das früher leichter ging?
- Seit wann geht es mir so, und ist es zeitweise anders?
- Was bemerkt eine Person, die mich gut kennt?
- Was brauche ich dringend, und wobei schaffe ich es gerade nicht allein?

Wenn ein Tief ungefähr zwei Wochen oder länger anhält, ist eine professionelle Abklärung besonders sinnvoll. Du musst diese Zeit nicht abwarten, wenn du stark leidest, dein Alltag kaum gelingt oder du dir Sorgen um deine Sicherheit machst. [NHS](#)

Depression ist keine Charakterschwäche. Hilfe kann wirksam sein. Welche Unterstützung passt, klärst du mit einer qualifizierten Fachperson, nicht anhand einer Serienfigur oder einer Liste im Internet.

Wenn es mehr ist als ein Tief

Den ersten Kontakt leichter machen

Du kannst bei einer Hausarztpraxis, einer psychotherapeutischen Fachperson oder einer örtlichen psychosozialen Beratungsstelle beginnen. Ein möglicher Satz für die Terminvereinbarung:

„Seit einiger Zeit geht es mir deutlich schlechter. Schlaf, Energie oder Alltag leiden darunter. Ich möchte das abklären lassen und brauche einen Termin.“

Wenn Anrufen schwerfällt, darfst du jemanden bitten, mit dir den Kontakt vorzubereiten oder dich zu begleiten. Für ein erstes Gespräch musst du keine fertige Erklärung haben. Wenn du möchtest, notiere vorher kurz: seit wann, was sich verändert hat und wie es deinen Alltag beeinflusst. [Vorbereitung einer Abklärung](#)

Für heute reicht ein kleiner Schritt

Wähle höchstens eine Sache, die machbar wirkt: etwas trinken, eine einfache Mahlzeit, kurz an ein Fenster gehen oder jemandem sagen, dass du Gesellschaft brauchst. Das sind Angebote für den Moment, keine Behandlung und kein Leistungsprogramm. Wenn es nicht gelingt, ist das kein Versagen.

Ein Satz an eine vertraute Person könnte sein: „Mir geht es gerade nicht gut. Du musst es nicht lösen. Kannst du heute kurz bei mir sein oder mit mir telefonieren?“

Wenn du Gedanken hast, dir etwas anzutun, hole dir jetzt Unterstützung bei einem Krisendienst oder einer Fachperson. Wenn du dich nicht sicher halten kannst oder unmittelbare Gefahr besteht, rufe sofort den Notruf auf Seite 1 und bleibe möglichst nicht allein. Warte dann nicht auf einen regulären Termin oder eine Antwort in Kommentaren.

Du bist niemandem eine schnelle Besserung schuldig. Hilfe anzunehmen darf auch dann ein nächster Schritt sein, wenn du noch wenig Hoffnung spürst.

Wenn es mehr ist als ein Tief

Unterstützung bei Gewalt in Beziehungen

Bei akuter Gefahr gelten die Notrufnummern auf Seite 1. Diese Stellen beraten und vermitteln Unterstützung. Du kannst auch anrufen, wenn du noch unsicher bist, wie du das Erlebte einordnen sollst.

Land	Telefon	Angebot und Zeiten	Quelle
DE	116 016	Frauen; 24/7	DE-G
DE	0800 1239900	Männer; Mo–Do 08–20, Fr 08–15	DE-M
AT	0800 222 555	Frauen; 24/7	AT-G
CH	142	Opferhilfe; 24/7	CH-G
US	1-800-799-7233	Gewalt in Beziehungen; 24/7	US-G
England	0808 2000 247	Frauen; 24/7	UK-E
Wales	0808 80 10 800	Häusliche / sexualisierte Gewalt; 24/7	UK-W
Scotland	0800 027 1234	Häusliche Gewalt / Zwangsheirat; 24/7	UK-S2
Northern Ireland	0808 802 1414	Ab 18; 24/7	UK-I
ES	016	Gewalt gegen Frauen; 24/7 Information	ES-G
PT	800 202 148	Häusliche Gewalt; 24/7	PT-G
BR	180	Gewalt gegen Frauen; 24/7	BR-G

Alle Zeiten sind Ortszeiten des Angebots. ES: Rechtsberatung täglich 08–22 Uhr; die 24/7-Angabe gilt für Information und psychosoziale Soforthilfe. CH 142 ist keine Notrufnummer. Ergänzend für Männer in Österreich: **0800 400 777**, Krisenberatung rund um die Uhr ([Quelle](#)).

Wenn Telefonieren nicht passt: US – SMS **START an 88788** ([Anbieter](#)); PT – SMS **3060** ([CIG](#)); ES – WhatsApp **600 000 016**, keine Anrufe an diese WhatsApp-Nummer ([Ministerium](#)). In den USA können SMS-/Datengebühren anfallen. Schriftliche Dienste ersetzen keinen Notruf.

Nutze nach Möglichkeit ein sicheres Gerät, wenn jemand deine Nutzung überwacht. Downloads, Anruflisten und Browseraktivität können sichtbar bleiben. Ein „Schnell verlassen“-Knopf löscht diese Spuren nicht. Speichere dieses Blatt nur, wenn das für dich sicher ist.

Kontakte und verlinkte Quellen: **Prüfdatum 11.10.2026**. Angaben können sich ändern. VSJ bietet keine persönliche Krisenberatung; Kommentare und Nachrichten sind kein Notfallkontakt.