

Übersicht Beratungsangebote bei psychischer Belastung

Nicht nur, aber vor allem während der Corona-Pandemie.

In akuten Fällen:

zuständige psychiatrische Klinik kontaktieren

<https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/gesundheit/psychiatrie/psychiatrische-kliniken-koeln>

Übersicht Beratungsangebote Uni Köln

<https://zfl.uni-koeln.de/zfl-navi/weitere-angebote/soziales-psychologisches>

Psychologische Beratung Studierendenwerk Köln

<https://www.kstw.de/beratung/psychologische-beratung>

hier auch eine Übersicht mit Handlungsschritten zu "Wie finde ich einen Therapieplatz?"

Ausbildungsinstitute für Psychotherapie (in Köln)

können an Therapeut*innen vermitteln

je nach bevorzugtem Verfahren (VT, TP, AP) selbst recherchieren

Nightline Köln e.V.

<http://www.nightline-koeln.de/>

kostenfreie Rufnummer: 0800 4703500

Kölner Rufnummer: 0221 / 470 3500

während der Vorlesungszeit: Mo, Di, Do, Fr, So 21 – 00 Uhr

in anderen Städten: <http://nightlines.eu/>

Krisenchat.de

<https://krisenchat.de/>

24/7 Chatangebot

Telefonseelsorge

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Telefon: 0800.1110111 oder 0800.1110222

Auch per Mail oder App

24/7

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung.html>

Telefon: 08000 116 016

24/7 Telefon, Chat, E-Mail

Blaues Kreuz

<https://www.blaues-kreuz.de/de/wege-aus-der-sucht/>

0202 62003-0

Suchthilfe

Hilfeportal Sexueller Missbrauch

<https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>

0800-22 55 530

Weißer Ring

<https://weisser-ring.de/>

116006

bei Gewalt und Missbrauch

Muslimisches Seelsorgetelefon

<http://www.mutes.de/home.html>

030 / 44 35 09 821

24/7, Di auch auf Türkisch

Onlineberatung der Caritas

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>

Beratungsangebote für Familien

<https://www.bmfsfj.de/corona>