**Erste Hilfe für die Seele**

**Sollten Sie in seelische Krisensituationen geraten: Über die gebührenfreie und anonyme Telefonseelsorge finden Sie Hilfe**

**Aktualisiert am 12.02.2020**

Es gibt Situationen, in denen man einen Menschen zum reden braucht. Wenn dann keiner da ist, der einen versteht, kann das sehr belastend sein. Für solche Gelegenheiten, in denen Sie über seelische Nöte, Sorgen oder andere Probleme sprechen wollen, gibt es verschiedene Anlaufstellen.

Die evangelische und die katholische Kirche bieten gemeinsam in Deutschland eine kostenlose, anonyme Telefonseelsorge an.

Die Telefonnummern sind

* **0 800 / 111 0 111**
* **0 800 / 111 0 222**
* **116 123**

Die Nummern sind 24 Stunden täglich bundesweit erreichbar. Die Telefonseelsorge bietet außerdem Beratung per E-Mail sowie Seelsorge im Chat an. Die Anmeldung erfolgt auf der [Webseite der Telefonseelsorge](https://online.telefonseelsorge.de/).