

## Unsere Liste: Hilfe in akuten Krisen

### Ansprechpartner in Regensburg

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/regensburg/hilfe-und-beratung>

➔ Hier findet man sämtliche regionale Angebote für akute Krisen, Tipps für Angehörige, Hilfe zur Selbsthilfe u.v.m.

1. *Diakonie Regensburg*

[www.diakonie-regensburg.de](http://www.diakonie-regensburg.de)

➔ Vor allem Beratung als Psychologische Beratungsstelle, sowie für Ehe- und Partnerschaftsberatung und Lebensberatung

2. *Krisendienst Horizont*

Telefonnummer: 0941 - 58181

➔ Bei Suizidalität und akuten Krisen

3. *KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Regensburg*

[www.kiss-regensburg.de](http://www.kiss-regensburg.de)

➔ Eine gute Anlaufstelle bei der man Informationen für alle Arten von Selbsthilfegruppen findet. Hier ist keine Psychotherapie, sondern mehr die Hilfe durch Menschen, denen es ähnlich geht, das Ziel.

4. *Rund-um-die-Uhr-Telefonnummer der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Bezirksklinikums: 0941-9410*

### Ansprechpartner an der Uni:

1. <https://www.uni-regensburg.de/psychotherapie>

➔ Die Hochschulambulanz für Psychotherapie der Uni bietet Diagnostik und Beratung zu Therapiemöglichkeiten psychischer Erkrankungen.

2. <https://www.uni-regensburg.de/studium/zentrale-studienberatung/beratung/psychologische-beratung/>

➔ Die psychologisch-psychotherapeutische Beratung der Uni ist Teil der Zentralen Studienberatung und kann als erste Anlaufstelle dienen.

## **Anonyme Anrufmöglichkeiten**

1. *Telefonseelsorge Regensburg* [aber die Telefonnummern sind deutschlandweit gültig]  
[www.telefonseelsorge-regensburg.de](http://www.telefonseelsorge-regensburg.de)  
oder 0800-1110111 oder 0800-1110222 (kostenlos!)  
➔ Sprechzeiten rund um die Uhr, die Anonymität des Anrufes wird gewährleistet.
2. *Infotelefon Depression*  
Telefonnummer: 0800-3344533 (kostenlos!)  
➔ Beratung zum Thema und Hilfe zum weiteren Vorgehen.