# Notfall- und Beratungsnummern

## Das Wichtigste in Kürze

Die Notrufnummer 112 ist für lebensbedrohliche Situationen und kostenlos. Für andere schwierige Situationen gibt es deutschlandweit verschiedene Hilfetelefone. Fragenkataloge können dem Anrufer im Notfall Orientierung geben. Außerdem helfen zahlreiche Beratungstelefone, meist von Ministerien und gemeinnützigen Trägern.

## Notruf 112 und 110

Diese zentralen Stellen vermitteln sofortige Hilfen in jedem Notfall.

| | |
|---|---|
| Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt | 112 in ganz Europa |
| Polizei | 110 |

### Praxistipps zum Notruf 112: Notarzt, Rettungsdienst und Feuerwehr

Wenn Sie die 112 anrufen, sollten Sie möglichst folgende Fragen beantworten (W-Fragen für den Notfall):

- Wo ist es geschehen?
- Was ist geschehen? z.B. Verkehrsunfall, Sturz, hilflose Person gefunden
- Wie viele Verletzte?
- Welche Verletzungen? Was ist zu sehen? Sind Personen eingeklemmt? Bewusstlos?
- Warten auf Rückfragen

Das hilft der Rettungsleitstelle, möglichst schnell die richtige Hilfe loszuschicken.

## Giftnotrufzentralen

Bei schweren Vergiftungen (Lebensgefahr!) immer die 112 anrufen.

Folgende Giftnotrufzentralen bieten rund um die Uhr ärztliche Beratung bei allen Arten von Vergiftungen:

| | |
|---|---|
| Baden-Württemberg (Vergiftungs-Informations-Zentrale Freiburg) | 0761 19240 |
| Bayern (Klinikum rechts der Isar München) | 089 19240 |
| Berlin, Brandenburg (Charité Berlin) | 030 19240 |
| Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen (Giftinformationszentrum-Nord) | 0551 19240 |
| Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland (Giftinformationszentrum Universitätsmedizin Mainz) | 06131 19240 |
| Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen (Giftnotruf Erfurt) | 0361 730730 |
| Nordrhein-Westfalen (Universitätsklinikum Bonn) | 0228 19240 |

## Bereitschaftsdienst Ärzte und Apotheken

Außerhalb von Praxissprechzeiten und Öffnungszeiten bieten Bereitschaftsdienste fachliche Beratung und Hilfe.


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

| | |
|---|---|
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst (Zentrale) | 116117<br>Online-Hilfe unter www.116117.de |
| Apothekennotdienst | 0800 0022833 (Festnetz, kostenlos)<br>oder 22833 (Mobilfunk, max. 69 Ct./Min.) |
| Safe Space Apotheken für Jugendliche | Teilnehmende Apotheken und Informationen unter<br>www.mein-mdg.de > Safe Space Apotheke |

## Seelsorge- und Krisen-Telefone

### Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist deutschlandweit täglich 24 Stunden erreichbar. Kostenlos unter **0800 1110111**, **0800 1110222** oder **116 123**. Die Telefonseelsorge bietet zudem online eine Mailberatung und eine Chatberatung sowie an 27 Orten in Deutschland eine Vor-Ort-Beratung. Die Beratung ist immer anonym und konfessionsunabhängig.

Näheres unter www.telefonseelsorge.de.

### Lebensmut Hotline

Kostenlose, anonyme und vertrauliche Telefonseelsorge der Blaulicht Familie, einem Verein mit Mitgliedern aus helfenden Berufsgruppen (z.B. Rettungsdienst, Polizei, Pflege, Lehrern, Pädagogen). Telefon: **089 40192222**, täglich zwischen 19 und 22 Uhr.

Näheres unter www.lebensmut-hotline.de.

### MuTes – Muslimisches SeelsorgeTelefon

MuTeS steht allen Menschen in seelischen Notlagen offen, z.B. bei Angst, Leid, Trauer, Gewalterfahrung oder anderen Sorgen. Unter **030 4435 09 821**, rund um die Uhr. Die muslimischen Telefonseelsorger beraten anonym und kostenlos.

Näheres unter www.mutes.de.

### Hilfetelefon für Schwangere: Schwangere in Not

Das Hilfetelefon „Schwangere in Not" richtet sich an Schwangere in Not- und Konfliktsituationen, aber auch Familienmitglieder oder Freunde können sich beraten lassen: **Telefon 0800 40 40 020.**

Die Nummer ist rund um die Uhr besetzt, der Anruf ist kostenlos und anonym. Bei Bedarf kann die Beratung auch in einer von 19 anderen Sprachen (z.B. arabisch, italienisch, persisch oder türkisch) stattfinden. Das Hilfetelefon möchte für Mutter und Kind einen guten und sicheren Weg finden. Die Frau muss ihren Namen nicht nennen, ihre Telefonnummer oder eine Internetübertragung an die Beraterinnen wird verschlüsselt.

Unter www.hilfetelefon-schwangere.de wird zudem Onlineberatung per E-Mail oder Einzel-Chat angeboten.

### Krisentelefone bei psychischen Problemen

In mehreren Bundesländern gibt es landesweite Rufnummern bei seelischen Krisen. Anrufen können Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene, Angehörige und auch Fachstellen. Sie erhalten qualifizierte Beratung und Unterstützung. Zum Teil gibt es auch Einsatzteams, die vor Ort kommen.

| **Bundesland** | **Telefon** | **Näheres unter** |
|---|---|---|
| Bayern | 0800 655 3000 | www.krisendienste.bayern |
| Berlin | 030 39063-00 | www.berliner-krisendienst.de |
| Brandenburg | Unterschiedliche Krisentelefonnummern | https://verwaltung.brandenburg.de > Suchbegriff Krisentelefon |
| Bremen | Unterschiedliche Krisentelefonnummern | www.psychnavi-bremen.de > KRISEN Hilfe > LISTE aller Bremer Krisentelefonnummern anzeigen |


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

| | | |
|---|---|---|
| Rheinland-Pfalz | 0800 220 3300 für 6 Landkreise | https://psychnavi-rlp.de > Krisenhilfe |

Weitere Anlaufstellen für Menschen in psychischen Krisen bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention unter www.suizidprophylaxe.de > Menü > Hilfefinder.

Integion bietet eine Liste von „Notfallnummern bei Depressionen und anderen psychischen Notfall-Situationen", Download unter www.integion.de > Suchbegriff Notfallnummern > Coronavirus: Die Enge fordert heraus > ganz unten Link auf Notfallnummern psychischen Notfallsituationen.

### Opferberatung

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:**

Das „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen" berät in allen Fällen von Gewalt: **Telefon 116 016.**

Das Gespräch bleibt anonym, es werden keine Daten gespeichert. Die Beratung erfolgt rund um die Uhr, ist kostenlos und in 18 Sprachen sowie in Gebärdensprache möglich. Auf Wunsch empfehlen die Beraterinnen am Telefon Ansprechpartnerinnen vor Ort.

Weitere Informationen sowie eine E-Mail- oder Chat-Beratung bietet das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben unter www.hilfetelefon.de.

**Opfer-Telefon des Weißen Rings**

Hilfetelefon für alle Opfer von **Straftaten**. Beratung 7 Tage die Woche von 7–22 Uhr: **Telefon 116006**

Anrufen können auch nicht Betroffene in Vertretung von Opfern. Ziel ist die Vermittlung von Hilfe vor Ort.

**Weitere Anlaufstellen für Opfer**

- Das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet auf der Plattform Demokratie leben! bundesweit Anlaufstellen für Opfer von **rechtsextremen, rassistischen oder menschenfeindlichen** Bedrohungen, Beleidigungen oder Angriffen. Kontaktdaten unter www.demokratie-leben.de > Projektpraxis > Beratungsangebote > Opfer- und Betroffenenberatung.
- Opfer von **Straftaten** finden Anlaufstellen auf www.Hilfe-Info.de mit einem Atlas der Opferhilfen auf der Startseite und weiteren Kontakten auf www.hilfe-info.de > Hilfe und Beratung > Ansprechpartner und Beratungsstellen > Einrichtungen der Opferhilfe.

## Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

**Nummer gegen Kummer:**

Das Kinder- und Jugendtelefon des Deutschen Kinderschutzbundes – die „Nummer gegen Kummer" – ist bundesweit unter der kostenlosen Telefonnummer **116 111**, Mo–Sa 14–20 Uhr zu erreichen.

Mail- oder Chat-Beratung unter www.nummergegenkummer.de > Beratung für Kinder und Jugendliche.

Das **Eltern**telefon der Nummer gegen Kummer ist bundesweit Mo, Mi, Fr 9–17 Uhr und Di & Do 9–19 Uhr, unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 111 0 550 zu erreichen.

Näheres unter www.nummergegenkummer.de > Beratung für Eltern.

**Jugendnotmail:**

Die Jugendnotmail ist eine vertrauliche und kostenlose Online-Beratung für Jugendliche (bis maximal 19 Jahre) auf verschiedenen Kanälen:

- Einzelchat: Di, Mi, Do 18–20 Uhr.
- Kostenlose und vertrauliche Online-Beratung: Jugendliche können ihr Problem oder ihre Notsituation jederzeit in einer anonymen Mail absetzen. Sie bekommen professionelle Rückmeldung per Einzel-Online-Beratung.
- Themenchats immer Mo von 19–20:30 Uhr zu vorher festgelegten Themen, in denen Fragen und Probleme in Gruppen mit anderen Jugendlichen angesprochen werden können.


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Näheres unter www.jugendnotmail.de.

**OSKAR Sorgentelefon:**

Das OSKAR Sorgentelefon ist täglich von 10–24 Uhr erreichbar unter **0800 8888 4711**. Es berät und informiert zu allen Fragen, die mit lebensverkürzend erkrankten Kindern zu tun haben.

Näheres unter www.oskar-sorgentelefon.de.

**Young Carers Hilfe:**

Hilfe für Kinder und Jugendliche, die ihre kranken Eltern pflegen: Kontaktaufnahme per E-Mail an lana(-at-)young-carers.de.

Nähere Infos und weitere Anlaufstellen unter https://young-carers.de.

**U25:**

Anonyme und kostenlose Mailberatung für junge Menschen von 20 bis 26 Jahren, speziell in Krisen und bei Suizidgedanken. Zudem gibt es eine allgemeine Krisenberatung.

Näheres unter www.u25-deutschland.de.

**krisenchat:**

krisenchat.de bietet rund um die Uhr kostenlose und anonyme Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre in akuten Krisen. Infos und Link zum Chat unter www.krisenchat.de.

## Beratungsnummern

### Bürgertelefone Gesundheitsministerium

Kostenlose Bürgertelefone des Bundesministeriums für Gesundheit zu verschiedenen Themen des Gesundheitswesens: Mo–Do 8–18 Uhr, Fr 8–12 Uhr.

| | |
|---|---|
| Krankenversicherung | 030 3406066-01 |
| Pflegeversicherung | 030 3406066-02 |
| Gesundheitliche Prävention (Vorbeugung) | 030 3406066-03 |
| Gebärdentelefon (Videotelefonie) | www.gebaerdentelefon.de/bmg |

### Bürgertelefone Arbeitsministerium

Kostenlose Bürgertelefone des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales zu verschiedenen sozialen Themen: Mo–Do 8–17, Fr 8–12 Uhr.

| | |
|---|---|
| Rente | 030 221911-001 |
| Unfallversicherung, Ehrenamt | 030 221911-002 |


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

| | |
|---|---|
| Arbeitslosenversicherung, Grundsicherung für Arbeitssuchende (Grundsicherungsgeld, früher Bürgergeld) | 030 221911-003 |
| Arbeitsrecht | 030 221911-004 |
| Mindestlohn | 030 60280028 |
| Teilzeit, Minijobs | 030 221911-005 |
| Behinderung | 030 221911-006 |
| Europäischer Sozialfonds | 030 221911-007 |
| Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (Sozialhilfe) | 030 221911-008 |
| Gebärdentelefon | www.gebaerdentelefon.de/bmas oder E-Mail info.gehoerlos@bmas.bund.de |

### Beratungstelefone Gesundheit

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) bietet Beratungstelefone zu verschiedenen psychosozialen Themen. Anrufzeiten wo nicht anders angegeben: Mo–Do 10–22 Uhr, Fr–So 10–18 Uhr.

| | |
|---|---|
| Telefonberatung zu HIV und AIDS<br>Infotelefon zur Suchtvorbeugung<br>Infotelefon zu Essstörungen | 0221 892031 (Preis für Gespräch ins deutsche Festnetz) |
| Telefonberatung zur geschlechtlichen und sexuellen Vielfalt sowie zum Schutz vor Konversionsbehandlungen | 0221 8992876 (Preis für Gespräch ins deutsche Festnetz), Mo–Do 12–16 Uhr |
| Telefonberatung zur Glücksspielsucht | 0800 1372700 (kostenlos) |
| Telefonberatung zur Raucherentwöhnung | 0800 8313131 (kostenlos) |
| Sucht & Drogen Hotline (rund um die Uhr) | 01806 313031 (täglich 8–24 Uhr, 20 Ct./Anruf) |
| Infotelefon Organspende | 0800 9040400 (kostenlos) |

## Verwandte Links

Hausnotrufsysteme

Eltern in der Krise

Alkoholabhängigkeit - Alkoholismus

Traumaambulanz für Opfer von Gewalt

Gewaltschutz für Frauen


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg