



Business Girokonto
0 € Grundpreis bis
30.09.2026 - für alle
Kontomodelle!

postbank.de



maxblue Depot
Dein Depot. Deine Regeln.

deutsche-bank.de



REGIONALNACHRICHTEN

Bayern

Psychische Probleme: Krisendienste helfen rund um die Uhr

18.03.2026, 13:57 Uhr





Folgen auf:  

Ob Panikattacke oder Suizidgedanken, ob bodenlose Trauer oder beißender Trennungsschmerz: Wer nicht weiterweiß, kann in Bayern die 0800 6553000 wählen. Wie die "Notärzte für die Seele" helfen.

München (dpa/lby) - Bei psychischen Krisen oder seelischer Not helfen die Krisendienste Bayern - rund um die Uhr, kostenlos und in 120 Sprachen. Wer unter der Nummer 0800 655 3000 anruft, kann nicht nur sein Herz ausschütten, sondern bekommt auch weiterführende Perspektiven aufgezeigt: Sei es, dass ein mobiles Einsatzteam losgeschickt wird, um direkt vor Ort zu helfen, sei es, dass Beratungsstellen in der Umgebung vermittelt werden oder für die umgehende Aufnahme in einer psychiatrischen Klinik gesorgt wird.

Die Idee: Analog zum Rettungsdienst für Unfälle und schwere akute Erkrankungen braucht es auch eine Anlaufstelle, wenn die Seele in Bedrängnis ist. Denn bei jedem Menschen können sich ganz unerwartet Krisen auftun - "einfach nur aufgrund der Situation, was so alles im Leben daherkommt", wie Profi-Kletterer Alexander Huber aus eigener Erfahrung weiß. "Und dann ist es ungemein wichtig, dass man in diesem Moment professionelle Hilfe bekommt."

Das können, müssen aber nicht unbedingt gleich Depressionen, akute Psychosen, Panikattacken oder Suizidgedanken sein, betonte Martin Guth von den Krisendiensten Bayern anlässlich des fünfjährigen Bestehens des bundesweit einmaligen Beratungs- und Hilfsangebotes. "Das geht hin bis zu: "Ich kenne mich nicht mehr aus, ich habe meinen Job verloren, die Kinder sind in der Pubertät, ich habe viel Streit mit meiner Frau"."

Kein Anliegen zu klein, keine Krise zu groß

Wann immer jemand das Gefühl habe, irgendwas beschäftige ihn oder sie sehr, irgendetwas passe oder stimme nicht, seien die Fachleute in der Hotline die richtigen Ansprechpartner, schilderte Guth. Und zwar nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für Angehörige, Bekannte oder Kollegen.

Mehr als 109.000 Mal nahmen Menschen im vergangenen Jahr ihren Mut zusammen und wählten die Nummer der Krisendienste. Rund 73 Prozent von ihnen waren selbst von einer psychischen Krise oder seelischer Not betroffen, in fast jedem zehnten Fall riefen Angehörige an. Ein gutes Drittel der Anrufer waren Männer. Nach Vorläufern in Mittelfranken und Oberbayern gibt es das Angebot seit fünf Jahren in sämtlichen bayerischen Bezirken, wodurch sich die Fachleute trotz der einheitlichen Rufnummer mit den Hilfestrukturen in der jeweiligen Region bestens auskennen.

"Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgens auf und Sie kommen nicht mehr aus dem Bett. Sie sehen nur noch schwarz, Ihr Puls rast, Ihr Herz bleibt fast stehen, Sie bekommen keine Luft mehr, Sie hören oder sehen möglicherweise Dinge, die niemand anderes sieht", schilderte Tina Meffert vom Verein Mutmachleute. "Sie haben noch nicht mal mehr die Kraft zu weinen, Sie können einfach nicht mehr - und möglicherweise gibt es keinen Ausweg mehr, weil der Abgrund sich so auftut." Dann sei es unglaublich wichtig zu wissen, dass es unter der 0800 6553000 "jetzt, hier, sofort und unmittelbar" Hilfe gebe.