

00:07

00:35

01:14

▶

↺10

↻10

🔊

⋮

18.03.2026, 14:55 Uhr

🔊 Audiobeitrag

🏠 > Wirtschaft > "Reden rettet Leben" – Fünf Jahre Psychologische Krisendienste

"Reden rettet Leben" – Fünf Jahre Psychologische Krisendienste

Von Jahr zu Jahr nehmen mehr Menschen in Bayern mit den Krisendiensten Kontakt auf. Fünf Jahre gibt es das Angebot zur Unterstützung bei psychischen Problemen nun bayernweit. Die Nachfrage ist groß. Das Gespräch ist oft ein Rettungsanker.

Von



Nikolaus Nützel

Über dieses Thema berichtet: BR24 Radio am 18.03.2026 um 14:40 Uhr.

"Der Anruf hat mir geholfen, die Nacht zu überstehen." Neben diesem Satz zeigt in einem Flyer Nicole ihr Gesicht, um als "Mutmacherin" andere zu ermutigen, in einer psychischen Notlage Hilfe zu suchen: "Ohne den Krisendienst wäre ich heute nicht hier, wo ich bin", berichtet Nicole in einem Video. Neben ihr bekennen weitere Männer und Frauen in einer Kampagne unter dem Titel "Mut in der Krise", die jetzt startet: Sie wussten nicht mehr weiter. Aber ein Anruf bei den Krisendiensten Bayern hat ihnen geholfen.

Kostenlos 365 Tage im Jahr rund um die Uhr

Unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 655 3000 sind rund um die Uhr das ganze Jahr über psychologisch geschulte Fachleute erreichbar, um Hilfestellung zu geben. Auch online können Ratsuchende sich informieren *[externer Link]*. In besonders dringenden Fällen kommen Mitarbeiter der Krisendienste auch zu Hilfesuchenden nach Hause. Seit 2021 ist das Angebot bayernweit erreichbar. Vorher hatte es in Mittelfranken und Oberbayern bereits Vorgänger-Projekte gegeben. Die Krisendienste ergänzen Angebote anderer Träger wie etwa die Telefonseelsorge.

Über Psycho-Krisen sprechen

Wichtig sei es, dass Menschen sich nicht möglicherweise dafür schämen, mit Fremden über ihre Probleme zu reden, sagt Tina Meffert vom Verein "Mutmachleute" mit Sitz in Starnberg: "Es ist unglaublich mutig, sich Hilfe zu holen."

Rund 430.000 Anrufe haben die Krisendienste seit dem bayernweiten Start vor fünf Jahren entgegengenommen – Tendenz steigend. Alleine im vergangenen Jahr haben 109.147 mal Menschen die kostenfreie Nummer gewählt.

Hilfe in vielfältigen Notlagen

Es seien ganz verschiedene Probleme, mit denen sich Menschen an die Krisendienste wenden, berichtet der Sprecher der Leitstellenkonferenz der Dienste, Martin Guth. Der häufigste Anlass seien depressive Zustände, Schwierigkeiten im privaten Umfeld, aber auch Ängste und Panikattacken. Bei etwa einem von neun Anrufern bestehe die Gefahr einer Selbsttötung. Tina Meffert von den "Mutmachleuten" ist dabei ebenso wie Guth überzeugt: "Reden rettet Leben."

Der Krisendienst-Sprecher Guth betont dabei: Das Angebot richte sich keineswegs nur an Menschen mit besonders schweren oder akuten Problemen: "Wartet nicht ab. Es muss nicht brennen, damit man uns anrufen kann."

Die Krisendienste versuchen, Sprachbarrieren jeder Art zu überwinden. Für 120 Sprachen gibt es Dolmetscher-Unterstützung. Für Gehörlose gibt es die Möglichkeit, mit der Hilfe von Gebärdendolmetschern mit den psychologisch geschulten Helfern zu sprechen.

Gut angelegtes Geld

Zusammen rund 30 Millionen Euro pro Jahr geben die bayerischen Bezirke und der Freistaat für das Telefon-Angebot der Krisendienste und die mobilen Teams aus. Das Geld sei gut angelegt, ist der Präsident des Bayerischen Bezirkstages, Franz Löffler, überzeugt. Zum einen hilft es, die psychische Gesundheit der Menschen in Bayern zu stabilisieren, erklärt Löffler. Aber der CSU-Politiker ist auch überzeugt, dass die Krisendienste mithelfen, Klinik-Aufenthalte zu verhindern: "Wir tragen dazu bei, dass diese Kurve nach oben nicht so stark verläuft." Auch das sei ein wichtiger Aspekt, wenn es um die Frage geht, ob der Aufwand sich lohnt, findet Löffler.

Deutschlandweite Vorreiterrolle

Bayern sei mit seinen Krisendiensten bundesweit vorne dran, betont gleichzeitig Landesgesundheitsministerin Judith Gerlach (CSU). Zwar gebe es in Berlin ein ähnliches Angebot. Aber unter den Flächenländern sei Bayern bislang in einer Vorreiterrolle. Sie würden sich freuen, wenn möglichst viele andere Bundesländer folgen, sagt Gerlach.

Media

Von Jahr zu Jahr nehmen mehr Menschen in Bayern mit den Krisendiensten Kontakt auf. Fünf Jahre nachdem das Angebot zur Unterstützung bei psychischen Problemen bayernweit verfügbar wurde, soll eine Kampagne zusätzliche Aufmerksamkeit schaffen.

© Bayerischer Rundfunk 2026

Schlagwörter

Psychische Probleme

Psychologische Krisendienste

Krisendienste

💬 4

✉

🔗