EIN ERSTER SCHRITT

Du musst nicht alles allein schaffen.

Manchmal wird alles zu viel. Sorgen, Angst, Einsamkeit oder Erschöpfung können den Alltag schwer machen.

Du musst noch nicht wissen, was genau los ist. Du darfst Unterstützung suchen – auch bevor eine Krise entsteht.

Auch für Angehörige

Du machst dir Sorgen um einen anderen Menschen? Auch dann findest du hier Orientierung.

Aufklappen. Nachsehen. Kontakt aufnehmen.

SEELENKOMPASS BAYERN

GUT ZU WISSEN

Dein Weg zur Unterstützung

Seelenkompass Bayern zeigt dir Anlaufstellen bei psychischer Belastung: zum Reden, für Beratung und für Behandlung.

Du kannst die Website auf dem Smartphone, Tablet oder Computer öffnen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Dein Kontakt vor Ort

Private Initiative: Martin Joachim
Stand: 11.10.2026 · Büroversion V3

SEELENKOMPASS BAYERN

Anonym. Kostenlos. Werbefrei.

Du bist nicht allein.

Orientierung bei psychischer Belastung

Finde den nächsten Schritt, der jetzt zu dir passt.

Kamera öffnen.
QR-Code scannen.
Website aufrufen.

seelenkompassbayern.de

Für dich. Für Menschen an deiner Seite.

JETZT SOFORT HILFE

In einer akuten Krise

Lebensgefahr / medizinischer Notfall

112

Auch bei unmittelbarer Gefahr, dir selbst etwas anzutun.

Krisendienste Bayern

0800 655 3000

Bei seelischen Krisen.
Kostenlos, täglich rund um die Uhr.
Erreichbar aus Bayern.

Auch für Angehörige und Bezugspersonen.

SEELENKOMPASS BAYERN

SCHNELL HILFE

Mit jemandem sprechen

TelefonSeelsorge

0800 111 0 111
0800 111 0 222

Kostenlos, anonym und vertraulich.
Tag und Nacht erreichbar.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

116 117

Dringend, aber nicht lebensbedrohlich?
Wenn die Praxen zu sind und es nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten kann.

SEELENKOMPASS BAYERN

PASSENDE HILFE FINDEN

Was brauchst du gerade?

Beratung und Begleitung

Anlaufstellen, die zuhören und mit dir die nächsten Schritte klären.

Behandlung

Informationen zu Psychotherapie, Therapieplatzsuche und Kliniken.

Wissen und Orientierung

Psychische Belastungen besser verstehen und Unterstützung finden.

Alle Wege auf der Website:
seelenkompassbayern.de