

- Hören Sie auf ihre innere Stimme und Ihr Bauchgefühl!
- Wenn sie Ihnen signalisieren „da stimmt etwas nicht“ sollten Sie professionell agieren und nicht selbst „herum Doktoren“.
- Holen Sie sich professionelle Unterstützung, das könnte Ihre Führungskraft, ein Betriebsrat, ein Werksarzt oder Betriebspsychologe sein.
- Bieten Sie Telefonnummern oder Links zur Selbsthilfe an.

- Deutsche Depressionshilfe www.diskussionsforum-depression.de
- Telefonseelsorge 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222
- Speziell für Kinder, Nummer gegen Kummer 116 111
- Info Telefon Depression 0800-3344533
- Beratungshotline seelische Gesundheit „Robert Enke“ 0241-8036777
- Bundesverband der Angehörigen psychisch Erkrankter „SeeleFon“ 0228-71002424 oder 0180-5 950 951 (14ct/Min) www.bapk.de/angebote/seelefon.html
- Beratung für Betroffene 0234-68 70 55 52
- F.E.T.Z. – Früherkennungs- und Therapiezentren (Verdacht bei einer beginnenden Psychose) www.fetz.org
- Suchfunktion Krisendienst und sozialpsychiatrische Dienste in ihrer Nähe in Deutschland www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen
- Berliner Krisendienst www.berliner-krisendienst.de
- Das Alzheimer-Telefon 030-259 37 95 14 www.alzheimer-telefon.de
- Dick und Dünn e.V. Beratungszentrum für Essstörungen www.dick-und-duenn-berlin.de

Deutsche Depressionshilfe



Bundesverband der Angehörigen psychisch Erkrankter



F.E.T.Z. – Früherkennungs- und Therapiezentren



Suchfunktion Krisendienst und sozialpsychiatrische Dienste in ihrer Nähe in Deutschland



Berliner Krisendienst



Das Alzheimer-Telefon



Dick und Dünn e.V. Beratungszentrum für Essstörungen

