

Welche Hilfe passt jetzt?

DACH-Entscheidungsblatt für Beziehungskrise, Familie, Trennung, Gewalt und seelische Überlastung

So nutzt du dieses Blatt: Kläre zuerst, ob unmittelbare Gefahr besteht. Wähle dann Land, Anliegen und Kontaktweg. Die Links führen zu offiziellen oder fachlich anerkannten Such- und Beratungsangeboten. Dieses Blatt ersetzt keinen Notruf und keine individuelle Beratung.

1. Zuerst die Sicherheitsfrage

Situation	Nächster Schritt
Akute Gefahr, Verletzung oder Bedrohung	Deutschland: 112 / Polizei 110. Österreich: 112 / Polizei 133. Schweiz: Polizei 117 / medizinisch 144.
Gewalt, Kontrolle, Stalking - aber nicht unmittelbar	Nicht allein konfrontieren. Nutze eine spezialisierte Opfer- oder Gewalthilfe und plane Sicherheit vertraulich.
Suizidgedanken oder akute seelische Krise	Notruf oder Krisendienst nutzen. Nicht allein bleiben. Eine vertraute Person einbeziehen, wenn das sicher möglich ist.
Festgefahrener Konflikt ohne Gefahr	Familien-, Paar- oder Lebensberatung suchen; klären, ob Einzel-, Paar-, Online- oder Vor-Ort-Beratung passt.

2. Die passende Tür wählen

Dein Hauptanliegen	Passender Einstieg	Frage beim Erstkontakt
Beziehungskonflikt	Paar- oder Familienberatung	Beraten Sie auch zunächst nur eine Person?
Trennung mit Kindern	Familienberatung / Kinder- und Jugendhilfe	Wie unterstützen Sie Eltern bei Trennung und Umgang?
Gewalt oder Angst	Spezialisierte Gewalthilfe / Opferhilfe	Wie kann ich sicher und vertraulich beraten werden?
Überforderung oder Einsamkeit	Telefonseelsorge / Krisengespräch	Kann ich jetzt anonym mit jemandem sprechen?
Kind oder Jugendliche betroffen	Kinder- und Jugendberatung	Welche vertraulichen Angebote gibt es für das Alter?

Offizielle Einstiege nach Land

Prüfstand der Angaben: 26. August 2026. Öffnungszeiten und Angebote können sich ändern - vor Kontaktaufnahme die verlinkte Stelle prüfen.

Deutschland

Angebot	Wofür	Kontakt
Familienportal / DAJEB	Ehe, Partnerschaft, Familie, Trennung; Suche nach regionalen Stellen	familienportal.de - Krisentelefone und Anlaufstellen
bke Beratungsstellensuche	Eltern, Familien, Erziehung, Kinder und Jugendliche	bke.de/bke/beratungsstellensuche
TelefonSeelsorge	Krise, Einsamkeit, Überforderung - anonym und rund um die Uhr	0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	Gewalt, Stalking, Kontrolle; anonym, kostenfrei, 24/7	116 016 - hilfetelefon.de

Österreich

Angebot	Wofür	Kontakt
Familienberatung Österreich	Kostenlose, vertrauliche und anonyme Familien- und Partnerberatung	familienberatung.gv.at
TelefonSeelsorge	Krise und Gesprächsbedarf, täglich rund um die Uhr	142 - telefonseelsorge.at
Frauenhelpline	Gewalt gegen Frauen, rund um die Uhr	0800 222 555 - frauenhelpline.at
Männerinfo	Männer in Krisen, auch Beziehung und Trennung, 24/7	0800 400 777 - maennerinfo.at

Schweiz

Angebot	Wofür	Kontakt
Dargebotene Hand	Krise, Einsamkeit, schwierige Lebenssituationen, 24/7	143 - 143.ch
Opferhilfe Schweiz	Gewalt und Straftaten; kostenlos, vertraulich, auf Wunsch anonym	142 - opferhilfe-schweiz.ch
147.ch	Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen; Suche nach Fachstellen	147 - 147.ch/de/info/beratungsstellen

Vorbereitung für den Erstkontakt

Du musst deine ganze Geschichte nicht perfekt erzählen. Drei Sätze reichen für den Anfang.

Startsatz: Ich suche Unterstützung, weil _____.

Dringlichkeit: Im Moment fühle ich mich sicher / unsicher, weil _____.

Mein Wunsch: Ich brauche zuerst Orientierung zu _____.

Fragen an die Beratungsstelle

Prüffrage	Notiz
Ist das Angebot für mein Anliegen zuständig?	_____
Ist die Beratung kostenlos oder welche Kosten entstehen?	_____
Ist Einzelberatung möglich, wenn die andere Person nicht mitkommt?	_____
Gibt es Online-, Telefon- oder Vor-Ort-Termine?	_____
Wie lange ist die Wartezeit und was kann ich bis dahin tun?	_____
Was passiert mit meinen Daten und kann ich anonym bleiben?	_____

Sicherheitsnotiz: Bei Gewalt, Drohungen oder Kontrolle ist ein gemeinsames Paargespräch nicht automatisch sicher. Hol dir zuerst vertrauliche Einzelberatung bei einer spezialisierten Stelle. Lösche Anruf- oder Browserverläufe nur, wenn das für deine Situation sicher ist.

Mehr und aktuelle Filter

Der interaktive DACH-Hilfefinder mit Filtern nach Land, Situation, Zielgruppe und Kontaktweg steht auf:
lebenohnesorgen.de/beziehungsberatung-hilfefinder/