

Krisen-Hilfsangebote:

1. speziell für Menschen mit Autismus: <https://aspies.de/informationen/hilfe-in-krisen/>

2. allgemeine Angebote

- Sozialpsychiatrische Dienste in Bayern: <https://www.sozialpsychiatrischedienste-bayern.de/> je nach Wohnort (PLZ-basierte Suche)
- Die Insel in München <https://muenchner-insel.de/>*
- Bei akutem Notfall 110 und 112, auch ohne Sprechen per NORA-App



oder



a) per Telefon

- [Krisendienste Bayern](#) bzw. [0800 / 655 3000](tel:08006553000)ⁱ *
- [Telefonseelsorge](#) bzw. [0800 1110111](tel:08001110111) / [0800 1110222](tel:08001110222) oder [116 123](tel:116123)
- Für den Raum Würzburg <https://fachstelle-suizidberatung.de/> Mo-Fr. 14-18 Uhr unter **0931 571717**

b) (inkl.) schriftbasierter Hilfe

- <https://die-arche.de/>, speziell bei Suizidgedanken, Beratung per Mail und Vor-Ort in München*
- <https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/willkommen>, per Chat, Mail, Forum, für Jugendliche und Eltern
- <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>, per Chat, Mail, Video für diverse Zielgruppen
- www.krisenchat.de, für alle unter 25 Jahre
- <https://kdmfr.de/online-beratung>, per Chat oder E-Mail
- <https://mano-beratung.de/>, speziell bei Suizidgedanken, Chat für ab 26 Jahren mit Suizidgedanken
- <https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/>, App mit Hilfestellung für Krisen und/oder Suizidgedanken für Betroffene selbst und deren Angehörige, sowie Menschen die bereits Angehörige durch Suizid verloren haben



oder



- <https://www.telefonseelsorge.de/sorgen-themen/krise/>, per Telefon, Chat, E-Mail, Vor-Ort

ⁱ Die Krisendienste wurden in der Zwischenzeit auf Bedürfnisse im Autismus-Spektrum geschult.

* Personen mit Autismus haben bei Stellen mit Stern (*) von guten Erfahrungen berichtet. Das Erleben ist individuell, und lässt sich leider nicht verallgemeinern. Als Erfahrungswert kann diese Information vielleicht hilfreich sein.