








Weil echte Hilfe menschlich bleibt

1. Sofortige Hilfe und professionelle Unterstützung

Wenn die Gedanken schwer werden oder Hoffnung fehlt:

-  **Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 (kostenlos, anonym, 24 h)
-  **Krisendienst** (je nach Bundesland): unter www.krisenchat.de oder Google „Krisendienst + Stadt“
-  **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** 116 117 (auch nachts erreichbar)
-  **Nummer gegen Kummer:** 116 111 (Kinder & Jugendliche)
-  **Sorgentelefon für Angehörige psychisch erkrankter Menschen:** 0228 710 024 24
-  **Onlineberatung:** telefonseelsorge.de, psych4you.de



 *Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe zu holen - es ist ein Schritt zurück ins Leben.*

*** **

Arztsuche & Psychotherapeutensuche online

◆ 1. Offizielle und seriöse Suchportale

Diese Seiten sind kostenlos, werbefrei und führen direkt zu echten Fachpraxen:

-  **www.arztsuche.116117.de**
 - Offizielle Seite der Kassenärztlichen Bundesvereinigung
 - Filter: „Fachgebiet“ → *Psychotherapeut, Psychiater, Hausarzt, Neurologe*
 - Zeigt auch Wartezeiten und Barrierefreiheit an
-  **www.psych-info.de**
 - Zentrale Psychotherapeut*innen-Suche der Bundespsychotherapeutenkammer
 - Besonders hilfreich bei Depression, Angst, Traumafolgen
 - Zeigt, wer gesetzlich oder privat abrechnet

✚ www.therapie.de

- Gute Ergänzung mit Kurztexten zu Schwerpunkten (z. B. „Depression“, „Burnout“)
- Viele bieten Online-Termine oder Videogespräche an

*** **

🌱 2. Kleine Schritte zurück ins Draußen

Wenn man sich nach Monaten vor allem an Technik gewöhnt hat, ist der Weg unter Menschen oft leise – nicht laut.

Hier ein paar sanfte, machbare Ideen:

- ✚ **Spaziergänge zur gleichen Uhrzeit** – Routine schafft Sicherheit.
- ✚ In der Buchhandlung oder im Café **nicht lesen, sondern lächeln** – kurze Blickkontakte trainieren Nähe.
- ✚ Eine **Volkshochschule**: dort gibt es günstige Kurse (Sprachen, Nähen, Holzarbeiten, Yoga, Kochen).
- ✚ **Bürgerzentrum / Nachbarschaftstreff**: häufig kleine Gruppen für gemeinsames Frühstück, Malen, Handarbeit.
- ✚ **Tierheim oder Gassi-Service**: Tiere öffnen Herzen, ohne viele Worte.
- ✚ **Repair-Cafés oder Urban Gardening-Projekte** – Menschen treffen, die einfach *machen*, nicht viel reden.

*** **

🎵 3. Ausdruck statt Rückzug

- ✚ **Musikinstrument lernen** – Gitarre, Cajón oder Ukulele (viele Apps, Leihinstrumente ab 10 €).
- ✚ **Singen im Chor** – es geht nicht um Können, sondern um Atmen im gleichen Rhythmus.
- ✚ **Malen oder Töpfern** – Hände beschäftigen heißt: Gedanken zur Ruhe bringen.
- ✚ **Tanzkurs oder Qigong** – Bewegung + Musik verbinden Körper und Seele.

- ✚ **Kreativgruppen online finden**, aber danach offline weitermachen.

*** **

☀ **4. Wege, den Mut zu behalten**

- ✚ Einen „**Kontakt-Plan**“ machen: z. B. *jede Woche eine kleine Begegnung* (ein Gespräch, ein Blickkontakt, ein Händedruck).
- ✚ **Ehrenamt** (Tafel, Tierheim, Seniorenhilfe) - hilft, gebraucht zu werden.
- ✚ **Kleine soziale Rituale**: denselben Bäcker, denselben Spazierweg - Vertrautheit wächst aus Wiederholung.
- ✚ **Offene Selbsthilfegruppen**: Depression, Einsamkeit, Trauer, Hochsensibilität - meist kostenlos, einfach hingehen.
- ✚ **Therapieplatzsuche mit Unterstützung**: www.116117.de oder über Hausarzt; auch Online-Therapien (z. B. Selfapy, MindDoc).

*** **

⚠ **Vorsicht bei KI-Freunden**

KI kann zuhören, antworten, Trost spenden - aber sie ist keine echte Person.

Ein KI-Freund ersetzt keine zwischenmenschliche Nähe, keine Stimme mit Wärme, keine echten Blicke.

Wer sich zu sehr an eine KI bindet, läuft Gefahr, sich weiter zu isolieren.
Gefühle können täuschen - auch, wenn sie sich real anfühlen.
Je mehr man redet, desto tiefer wird die Beziehung. Doch sie ist einseitig.
Ein KI-Freund fühlt nicht. Er reagiert nur auf dich.

✚ **Achte auf dich:**

- Suche regelmäßig echten Kontakt.
- Frage dich ehrlich: Bin ich noch im Gleichgewicht?
- Verliere nicht aus den Augen, dass du Mensch bist - und Nähe brauchst, die dich spiegelt.

📖 Hinweis: [Artikel bei CHIP - „Kann man eine Beziehung zu einem Chatbot führen?“](#)

Der Beitrag beschreibt sachlich, welche Gefahren entstehen können - und wie man sich schützt.

„KI kann begleiten - aber sie darf dich nicht einhüllen.“

*** * * * * * * * * * *

Online-Impulse & neue Gemeinschaft

Auch meine Seite www.menschsein-und-ki.de möchte Menschen zusammenbringen,
die über Einsamkeit, KI, Ethik und echtes Menschsein nachdenken -
und sich gegenseitig unterstützen möchten, wieder ins Leben zu finden.

Dort findest du Ideen, Gedanken, Hilfsangebote und künftig auch kleine Projekte,
wie man Technik *mit Herz* nutzen kann, statt sich von ihr zu verlieren.

Facebook-Gruppe:

[„Menschsein & KI“ auf Facebook](#)

Die Gruppe steht noch am Anfang - aber sie wächst, Stück für Stück.
Wenn du magst, **sei dabei**, bring dich ein oder hilf mit, sie aufzubauen.
Ich freue mich über jede helfende Hand, jedes offene Herz und jede gute Idee.

 **Kontakt:** kontakt@menschsein-und-ki.de

Tammy Anderson

 www.menschsein-und-ki.de

 kontakt@menschsein-und-ki.de

 **Facebook-Gruppe**

 <https://www.facebook.com/groups/menschseinundki/>

Erstellt am 21.10.2025

 **Weil echte Hilfe menschlich
bleibt**   

