

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.

* *

2. 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.

A decorative horizontal border consisting of a repeating pattern of stylized, symmetrical floral or leaf-like motifs. The motifs are rendered in a light beige or cream color against a white background.

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**   

