

Beratungsangebote für eine Krisensituation

Telefonseelsorge:	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 Kostenfrei, rund um die Uhr Telefonberatung, E-Mail-Beratung, Face-to-Face-Beratung, Chatberatung www.telefonseelsorge.de
SeeleFon:	0180 59 50 951 oder 0228 71 00 24 24 (14ct/min aus dem dt. Festnetz) Montag bis Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr, Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr E-Mail Beratung unter seelefon@psychiatrie.de www.bapk.de
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:	08000 116 016 oder via Online-Beratung Bundesweites Beratungsangebot für Frauen aller Nationalitäten Kostenfrei rund um die Uhr www.hilfetelefon.de
Nummer gegen Kummer:	0800 111 0 550 Für Eltern und andere Erwachsene, die sich um Kinder sorgen: Montag bis Samstag 14:00 bis 20:00 Uhr 0800 111 0 333 Für Kinder/Jugendliche Montag bis Samstag 14:00 bis 20:00 Uhr
Info-Telefon Depression:	0800 33 44 533 Montag, Dienstag, Donnerstag 13:00 bis 17:00 Uhr Mittwoch, Freitag 08:30 bis 12:30 Uhr, www.deutsche-depressionshilfe.de
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch:	0800 22 55 530 Montag, Mittwoch, Freitag 09:00 bis 14:00 Uhr Dienstag, Donnerstag 15:00 bis 20:00 Uhr beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

Beratungsangebote für eine Krisensituation

SpDi (Sozialpsychiatrischer Dienst)

Beratung und aufsuchende Hilfe für psychisch Kranke und deren Angehörige;
Hilfe in Notsituationen

Den Dienst gibt es in jeder Gemeinde/Stadt. Er ist oft dem Gesundheitsamt angesiedelt.

Notfallplan

Patienten, die bei uns DBT Therapie gemacht haben, besitzen einen selbsterarbeiteten Notfallplan.

U25 Deutschland

E-Mail-Beratung für Jugendliche/junge Erwachsene bis 25 Jahren
www.u25-deutschland.de

Jugend Notmail:

Anonyme und kostenlose Onlineberatung für Jugendliche unter 19 Jahren
www.jugendnotmail.de

Kontakt aufnehmen zum Hausarzt, ambulanten Psychiater, ambulanten Psychotherapeuten

Rettungsdienst 112