**Mein Notfallplan**

Liebe Frau/Herr \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, dieser Notfallplan soll Sie in Krisensituationen und Notfällen unterstützen, Anzeichen einer Krisenzuspitzung rechtzeitig zu erkennen, zeitnah eigene hilfreiche Bewältigungsmaßnahmen anzuwenden und bei weiterer Zuspitzung nicht lang zu zögern und unverzüglich Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Bitte bewahren Sie ihn so auf, dass er Ihnen gut zugänglich ist und Sie ihn jeder Zeit finden.

Meine Frühwarnzeichen für eine sich zuspitzende Krise sind:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Situationen, in denen ich besonders gefährdet bin mir etwas anzutun:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Folgende Aktivitäten will ich dagegen setzen:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Folgende Gedanken will ich mir vergegenwärtigen:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Angehörige/Verwandt/ Freunde, die mich unterstützen können oder zur Klinik fahren können, will ich informieren:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Von folgenden professionellen Helfern/Ärzten will ich Hilfe in Anspruch nehmen (Tel/Sprechzeiten): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Telefonnummer und Erreichbarkeit Ihrer/Ihres TherapeutIn Name,Tel.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Erreichbarkeit:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Folgende örtliche Notdienste kann ich anrufen:

 Telefonnummer vom **ärztlichen Notdienst: 116 117**

 Anschrift und Telefonnummer der zuständigen **psychiatrischen Kliniken**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Telefonnummer und Anschrift des zuständigen **sozialpsychiatrischen Dienstes**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Telefonnummer von Polizei: 110; Feuerwehr/**Rettungsdienst**: **112**

 Telefonnummer von regionalen **Taxiunternehmen** und ständiges Bereithalten eines „Taxi-Portemonnaie“ mit der ca. benötigten Geldmenge \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Frauennotruf für vergewaltigte Mädchen und Frauen** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Kinder- und Jugendtelefon**; Tel.: 0800 – 1 11 03 33 (Die Rufnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt; Anrufe sind kostenlos.)

 **Elterntelefon** – Beratung und Information; Tel.: 0800 – 1 11 05 50 (Die Rufnummer der/s Anrufenden wird nicht angezeigt; Anrufe sind kostenlos.)

 **Telefonseelsorge** (Anrufe sind auch vom Handy kostenlos und anonym):

evangelisch: 0800 – 1 11 01 11; (Die Rufnummer der/s Anrufenden wird nicht angezeigt.)

katholisch: 0800 – 1 11 02 22; (Die Rufnummer der/s Anrufenden wird nicht angezeigt.)

 Weitere Telefonnummern und Kontakte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Eine stationäre Aufnahme soll, wenn möglich, in folgender Klinik erfolgen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notfallplan– Kinder und Jugendliche**

Liebe/r \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

dieser Notfallplan soll Dich in Krisensituationen und Notfällen unterstützen. Bitte bewahre ihn so auf, dass er Dir gut zugänglich ist, und Du ihn jeder Zeit findest.

Natürlich kannst Du, wenn Du bei mir in Behandlung bist, auch versuchen, mich zu erreichen. Wenn Du auf meinem Anrufbeantworter eine Nachricht hinterlässt, rufe ich Dich, wenn es mir möglich ist, zurück.

 Dipl.-Psych. \_\_\_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Falls Du mich nicht erreichen kannst oder Sie sehr dringend Hilfe benötigst, dann gibt es diverse Möglichkeiten, die ich Dir nennen möchte (siehe unten).

 Gibt etwas, dass Du in Krisensituationen tun kannst, um Dir selber zu helfen? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Telefonnummern von Freunden und Verwandten, die Dich unterstützen können \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Telefonnummer und Sprechzeiten Deiner/s behandelnden Ärztin/Arztes \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Falls Du befürchtest, dass es für Dich wichtig werden könnte, schnell zu einem Arzt oder eine Klinik fahren zu können, empfehle ich Dir die Telefonnummer eines Taxiunternehmens zu notieren und ein Taxi-Portemonnaie“ mit der etwa. benötigten Geldmenge bereitzulegen.

Taxiunternehmen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Folgende Liste kann als Beispielhaft gelten und kommt von hier:*  [*http://www.notruf-hamburg.de/soz.html#Psychiatrische%20Notrufe*](http://www.notruf-hamburg.de/soz.html#Psychiatrische%20Notrufe)  *Bitte lediglich die für sie und die jeweiligen Patienten relevanten Adressen ausgedruckt weitergeben.*   |  | | --- | | **Hilfe für Verbrechensopfer** |   **Hinweis:** Die Hansestadt Hamburg bietet eine Hotline (24 Std.) für Hinweise aus der Bevölkerung bei Verdacht auf vernachlässigte Kinder, Tel. (040) 42642-7428  Anonyme Bedrohung durch Sprache als Tatwaffe (Opfer-Notruf), Telefon (01 66) 10 02 53 08  Opfer-Notruf (Weisser Ring bundesweit), Telefon 01803-34 34 34  [Opferhilfe Hamburg e.V.](http://www.opferhilfe-hamburg.de/), Paul-Nevermann-Platz 2-4 Telefon (040) 38 19 93 22765 Hamburg  Polizei Bürgertelefon, Telefon (040) 24 56 56  [pro-aktiv Hamburg, Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt und Stalking](http://www.gewaltschutz-hamburg.de/), Bei Gewalt in der Beziehung oder bei Belästigung bzw. Bedrohung nach einer Trennung. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym, Telefon (040) 226 226 27 (Mo. bis Fr. von 9 bis 17 Uhr). [Mehr Infos...](http://www.gewaltschutz-hamburg.de/)  Rechtsmedizinische Untersuchungsstelle für Opfer von Gewalt, Telefon (040) 428 03-21 30 (tagsüber) Telefon (040) 428 03-21 27 (nachts)  Sperr-Notruf 116 116 (zum Sperren von z. B. Krankenkassen-, Kredit- und EC-Karten, Handys, Mitarbeiter-Ausweisen, Kundenkarten usw. für Kunden, deren Herausgeber sich dem Sperr-Notruf angeschlossen haben). [Mehr Infos](http://www.sperr-ev.de/)  Weisser Ring (Regionalbüro Hamburg), Telefon (040) 251 76 80   |  | | --- | | **Kirchliche Notrufe** |   Seelsorge für Kinder und Jugendliche, Tel. 0800-1110333  [Studentische Telefon und eMail-Seelsorge](http://www.stems.de/) (20.00-0.00 Uhr), Telefon (040) 411 70 411 oder [eMail](mailto:hilfe@stems.de)  Telefonseelsorge Hamburg, (evangelisch) Tel. 0800-1110111  Telefonseelsorge Hamburg, (katholisch) Tel. 0800-1110222   |  | | --- | | **Schuldnerberatungen** |   *Siehe auch*[*schuldnerberatung.hamburg.de*](http://www.schuldnerberatung.hamburg.de/)  afg worknet GmbH Schuldnerberatung, Max-Brauer-Allee 40 22765 Hamburg Telefon (040) 20 94 75-60 und Paul-Ehrlich-Straße 3 22763 Hamburg Telefon (040) 8 55 04 66-77  Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Hamburg, Schuldner & Insolvenzberatung, Behrmannplatz 3 22529 Hamburg Telefon (040) 554 20-121  Diakonisches Werk, Schuldnerberatung Königsstraße 54 22767 Hamburg Telefon (040) 306 20 385  H. S. i. Hamburger Schuldner- & Insolvenzberatung im Kinder- und Jugendhilfe e. V., Georg-Wilhelm-Straße 174 21107 Hamburg Telefon (040) 413 608-0  Verbraucher-Zentrale Hamburg, Schuldnerberatung, Kirchenallee 22 20099 Hamburg Telefon (040) 24 832-109   |  | | --- | | **Suchtberatungen** |   *Siehe auch*[*Kursbuch Sucht*](http://www.suchthh.de/kursbuch/index.htm)  - Werbung -  Anonyme Alkoholiker, Saarlandstraße 9 Telefon (040) 19 295 22303 Hamburg  Anonyme Arbeitssüchtige, Telefon (040) 56 00 85 84 oder Telefon (040) 45 03 78 99  Anonyme Esssüchtige, Telefon (040) 390 78 65  Anonyme Spieler, Telefon (040) 209 90 09  Ambulanz für Suchtkranke der Asklepios Klinik Nord (Haus 32 EG), Telefon (040) 18 18-87 2524  AS-Aktive Suchthilfe e. V., Telefon (040) 280 21 70  Blaues Kreuz in Deutschland e. V. Ortsverein Hamburg Suchtberatungsstelle undSelbsthilfegruppen Jenfelder Str. 100 22045 Hamburg Telefon (040) 29821108 [www.blaueskreuz-hamburg.de](http://www.blaueskreuz-hamburg.de/)  Drogenambulanz Altona, Telefon (040) 43 29 25-0  Drogenambulanz Wandsbek, Telefon (040) 25 17 45-0  Drogenambulanz Harburg, Telefon (040) 766 12 80  Drugline, Telefon (040) 439 90 71  Drogeninformationstelefon (20.00-8.00 Uhr), Telefon (040) 280 32 04 oder Telefon (040) 24 46 09  Drogeninformationstelefon der Jugendhilfe, Telefon (040) 280 51 107 (8-20 Uhr) und Telefon (040) 280 32 04 (20-8 Uhr)  Ev. Landes-Arge für Suchtkrankenhilfe ([ELAS](http://www.elas-suchtselbsthilfe.de/)), Königstraße 54 Telefon (040) 30 62 03 07 22767 Hamburg  Hamburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren, Telefon (040) 280 38 11  Kreuzbund e. V. (Selbsthilfeorganisation und Helfergemeinschaft für Suchtkranke), Martinistraße 42 Telefon (040) 46 38 32 20251 Hamburg  [SUCH(T)- UND WENDE- PUNKT e.V.](http://www.sucht-und-wendepunkt-ev.de/) (Not-Telefon für suchtgefährdete Jugendliche), Tel. 0800-280 280 1 (17-23 Uhr), Sa., So. und feiertags 24 Std.  [Zentralambulanz f. Betrunkene (ZAB)](http://www.feuerwehr.hamburg.de/), Telefon (040) 28 90-25 08   |  | | --- | | **Psychiatrische Notrufe** |   [Asklepios Klinik Nord, Psychiatrische Zentrale Notaufnahme (P-ZNA)](https://www.asklepios.com/hamburg/nord/psychiatrie-ochsenzoll/notfall/),Campus Ochsenzoll, Haus 5, Erdgeschoß Langenhorner Chaussee 560 22419 Hamburg Tel. (040) 18 18 87-2143  Bezirksamt Altona, Sozialpsychiatrischer Dienst, Bahrenfelder Straße 254-260 22765 Hamburg Tel. (040) 428 11-20 93  Bezirksamt Bergedorf, Sozialpsychiatrischer Dienst, Wentorfer Straße 38 21029 Hamburg Tel. (040) 428 91-22 71  Bezirksamt Eimsbüttel, Sozialpsychiatrischer Dienst, Grindelberg 66 20144 Hamburg Tel. (040) 428 01-33 84  Bezirksamt Hamburg Mitte, Sozialpsychiatrischer Dienst, Besenbinderhof 41 20097 Hamburg Tel. (040) 428 54-47 41, -46 83  Bezirksamt Hamburg Nord Sozialpsychiatrischer Dienst, Kümmellstraße 5 20249 Hamburg Tel. (040) 428 04-27 64  Bezirksamt Harburg, Sozialpsychiatrischer Dienst, Am Irrgarten 5 21073 Hamburg Tel. (040) 428 71-23 64  Bezirksamt Neugraben, Sozialpsychiatrischer Dienst, Groot Enn 4 21149 Hamburg Tel. (040) 702 32 56  Bezirksamt Wandsbek, Sozialpsychiatrischer Dienst, Kattjahren 1 22359 Hamburg Tel. (040) 428 81-53 52  [Bethesda - Allg. KH, Bergedorf](http://www.bakb.org/), Psychiatrische Abteilung, Glindersweg 80 21029 Hamburg Telefon (040) 725 93-451  Psychiatrische Abteilung der Asklepios Klinik Eilbek, Friedrichsberger Str. 53 (gegenüber der Klinik Eilbek) Telefon (040) 18 18 84-1407 Mo. bis Fr. 8-16.30 Uhr Anmeldung außerhalb der Öffnungszeiten: Ambulanz Bereitschaftsdienst Tel. (040) 18 18 84-1440  Psychotherapeutischer Bereitschaftsdienst (zur Vermittlung freier Therapieplätze, Beratungsgespräche und Orientierungshilfe), Telefon (040) 22 80 27 77 Mo. bis Fr. 13 bis 15 Uhr und 19 bis 20 Uhr. In dringenden Fällen außerhalb der Dienstzeiten Telefon (040) 22 80 22  Uni-Klinik Eppendorf (Klinik für Psychiatrie), Telefon (040) 428 03-22 29 |