**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) 42642-7428Anonyme Bedrohung durchSprache als Tatwaffe(Opfer-Notruf),Telefon (01 66) 10 02 53 08Opfer-Notruf(Weisser Ring bundesweit),Telefon 01803-34 34 34[Opferhilfe Hamburg e.V.](http://www.opferhilfe-hamburg.de/),Paul-Nevermann-Platz 2-4Telefon (040) 38 19 9322765 HamburgPolizei 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/)RechtsmedizinischeUntersuchungsstelle fürOpfer 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 undJugendliche, Tel. 0800-1110333[Studentische Telefon undeMail-Seelsorge](http://www.stems.de/)(20.00-0.00 Uhr),Telefon (040) 411 70 411oder eMailTelefonseelsorge Hamburg,(evangelisch) Tel. 0800-1110111Telefonseelsorge Hamburg,(katholisch) Tel. 0800-1110222

|  |
| --- |
| **Schuldnerberatungen** |

*Siehe auch*[*schuldnerberatung.hamburg.de*](http://www.schuldnerberatung.hamburg.de/)afg worknet GmbHSchuldnerberatung,Max-Brauer-Allee 4022765 HamburgTelefon (040) 20 94 75-60undPaul-Ehrlich-Straße 322763 HamburgTelefon (040) 8 55 04 66-77Deutsches Rotes Kreuz,Landesverband Hamburg,Schuldner & Insolvenzberatung,Behrmannplatz 322529 HamburgTelefon (040) 554 20-121Diakonisches Werk, SchuldnerberatungKönigsstraße 5422767 HamburgTelefon (040) 306 20 385H. S. i. Hamburger Schuldner-& Insolvenzberatung im Kinder-und Jugendhilfe e. V.,Georg-Wilhelm-Straße 17421107 HamburgTelefon (040) 413 608-0Verbraucher-Zentrale Hamburg,Schuldnerberatung,Kirchenallee 2220099 HamburgTelefon (040) 24 832-109

|  |
| --- |
| **Suchtberatungen** |

*Siehe auch*[*Kursbuch Sucht*](http://www.suchthh.de/kursbuch/index.htm)- Werbung -Anonyme Alkoholiker,Saarlandstraße 9Telefon (040) 19 29522303 HamburgAnonyme Arbeitssüchtige,Telefon (040) 56 00 85 84 oderTelefon (040) 45 03 78 99Anonyme Esssüchtige,Telefon (040) 390 78 65Anonyme Spieler,Telefon (040) 209 90 09Ambulanz für Suchtkrankeder Asklepios Klinik Nord(Haus 32 EG),Telefon (040) 18 18-87 2524AS-Aktive Suchthilfe e. V.,Telefon (040) 280 21 70Blaues Kreuz inDeutschland e. V.Ortsverein HamburgSuchtberatungsstelleundSelbsthilfegruppenJenfelder Str. 10022045 HamburgTelefon (040) 29821108[www.blaueskreuz-hamburg.de](http://www.blaueskreuz-hamburg.de/)Drogenambulanz Altona,Telefon (040) 43 29 25-0Drogenambulanz Wandsbek,Telefon (040) 25 17 45-0Drogenambulanz Harburg,Telefon (040) 766 12 80Drugline,Telefon (040) 439 90 71Drogeninformationstelefon(20.00-8.00 Uhr),Telefon (040) 280 32 04oder Telefon (040) 24 46 09Drogeninformationstelefonder Jugendhilfe,Telefon (040) 280 51 107(8-20 Uhr) undTelefon (040) 280 32 04(20-8 Uhr)Ev. Landes-Arge fürSuchtkrankenhilfe ([ELAS](http://www.elas-suchtselbsthilfe.de/)),Königstraße 54Telefon (040) 30 62 03 0722767 HamburgHamburgische Landesstellegegen die Suchtgefahren,Telefon (040) 280 38 11Kreuzbund e. V.(Selbsthilfeorganisation undHelfergemeinschaft fürSuchtkranke),Martinistraße 42Telefon (040) 46 38 3220251 Hamburg[SUCH(T)- UND WENDE-PUNKT e.V.](http://www.sucht-und-wendepunkt-ev.de/) (Not-Telefon fürsuchtgefährdete 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, ErdgeschoßLangenhorner Chaussee 56022419 HamburgTel. (040) 18 18 87-2143Bezirksamt Altona,Sozialpsychiatrischer Dienst,Bahrenfelder Straße 254-26022765 HamburgTel. (040) 428 11-20 93Bezirksamt Bergedorf,Sozialpsychiatrischer Dienst,Wentorfer Straße 3821029 HamburgTel. (040) 428 91-22 71Bezirksamt Eimsbüttel,Sozialpsychiatrischer Dienst,Grindelberg 6620144 HamburgTel. (040) 428 01-33 84Bezirksamt Hamburg Mitte,Sozialpsychiatrischer Dienst,Besenbinderhof 4120097 HamburgTel. (040) 428 54-47 41, -46 83Bezirksamt Hamburg NordSozialpsychiatrischer Dienst,Kümmellstraße 520249 HamburgTel. (040) 428 04-27 64Bezirksamt Harburg,Sozialpsychiatrischer Dienst,Am Irrgarten 521073 HamburgTel. (040) 428 71-23 64Bezirksamt Neugraben,Sozialpsychiatrischer Dienst,Groot Enn 421149 HamburgTel. (040) 702 32 56Bezirksamt Wandsbek,Sozialpsychiatrischer Dienst,Kattjahren 122359 HamburgTel. (040) 428 81-53 52[Bethesda - Allg. KH, Bergedorf](http://www.bakb.org/),Psychiatrische Abteilung,Glindersweg 8021029 HamburgTelefon (040) 725 93-451Psychiatrische Abteilungder Asklepios Klinik Eilbek,Friedrichsberger Str. 53 (gegenüber der Klinik Eilbek)Telefon (040) 18 18 84-1407Mo. bis Fr. 8-16.30 UhrAnmeldung außerhalbder Öffnungszeiten:Ambulanz BereitschaftsdienstTel. (040) 18 18 84-1440PsychotherapeutischerBereitschaftsdienst(zur Vermittlung freierTherapieplätze, Beratungsgespräche undOrientierungshilfe),Telefon (040) 22 80 27 77Mo. bis Fr. 13 bis 15 Uhrund 19 bis 20 Uhr.In dringenden Fällenaußerhalb der DienstzeitenTelefon (040) 22 80 22Uni-Klinik Eppendorf(Klinik für Psychiatrie),Telefon (040) 428 03-22 29 |