

# Notfallkontakte und Krisenhilfe

In akuten psychischen Krisensituationen ist es wichtig, schnell Unterstützung zu erhalten. Bitte zögern Sie nicht, die folgenden Angebote in Anspruch zu nehmen, wenn Sie sich in einer Notlage befinden oder sich nicht sicher fühlen.

## Bei unmittelbarer Gefahr

Wenn akute Selbst- oder Fremdgefährdung besteht, wählen Sie bitte sofort den Notruf:

**Notruf (Rettungsdienst / Feuerwehr): 112**

Alternativ können Sie sich auch direkt an die nächste psychiatrische Notaufnahme eines Krankenhauses wenden.

## Telefonische Krisenhilfe

**TelefonSeelsorge (kostenfrei, rund um die Uhr erreichbar):**

0800 111 0 111

0800 111 0 222

116 123

Online-Beratung: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Die Beratung erfolgt anonym und vertraulich.

**Krisendienst Psychiatrie (je nach Bundesland):**

In vielen Regionen erreichen Sie den zuständigen Krisendienst über die bundesweite Rufnummer:

0800 655 3000

Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten der jeweiligen Bundesländer.

## Für Kinder und Jugendliche

**Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon:**

116 111 (kostenfrei, anonym)

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Elterntelefon:**

0800 111 0 550

## Außerhalb der Sprechzeiten

Diese Praxis bietet keine durchgehende Notfallversorgung an. In dringenden Fällen außerhalb der Sprechzeiten wenden Sie sich bitte an eine der oben genannten Stellen oder an die nächstgelegene psychiatrische Klinik.