

## Im Notfall

Am Besten druckst Du diese Seite aus und legst sie in's Schatzkästchen oder neben das Telefon, damit sie immer griffbereit ist, zusammen mit deinen [Krisenplänen](#) ([www.shg-balance](http://www.shg-balance) -> Materialien -> Krisenpläne)



**Scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten!** Es ist keine Schande, krank zu sein oder um Hilfe zu bitten.

Erster Ansprechpartner sollte immer dein behandelnder Arzt oder Therapeut sein. Ist dies nicht möglich:

Im Notfall, wenn es dir sehr schlecht geht oder du vielleicht ernsthaft über einen Suizid nachdenkst, ist das Krankenhaus in deinem Bezirk mit psychiatrischer Abteilung verpflichtet, dich rund um die Uhr und sofort aufzunehmen. Nutze diese Möglichkeit!

Die Adressen der entsprechenden Kliniken mit dieser Pflichtversorgung findest du unter [www.shg-balance](http://www.shg-balance) -> Kliniken.

*Anlaufstellen / Telefonnummern:*

**Krisenpension** [www.krisenpension.de](http://www.krisenpension.de)

Fon (030) 78 71 76 73

außerstationäre Krisenbegleitung, Ebersstr. 56, 10827 Berlin-Schöneberg

**Krisendienst** [www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

Fon (030) 390 63 00

„Menschen haben Krisen – dafür sind wir da“

**Telefonseelsorge** [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Fon (0800) 111 0 111 rund um die Uhr – gebührenfrei.

Beratungs- und Seelsorgeangebot der evangelischen und katholischen Kirche für Menschen in Lebenskrisen, anonym und vertraulich

**Neuhland Krisendienst** [www.neuhland.de](http://www.neuhland.de)

Hilfe für selbstmordgefährdete Kinder und Jugendliche

Nikolsburger Platz, 10717 Berlin (Wilmerdorf)

Fon (030) 873 01 11, Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr

Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Krisen, auf Wunsch anonyme Beratung;

Beratung über das Internet und im Chat. Es steht eine Krisenwohnung und eine therapeutische Wohngemeinschaft zur Verfügung.

**Feuerwehr** Fon 112

Auch der [Sozialpsychiatrische Dienst](#) ([www.SHG-Balance.de](http://www.SHG-Balance.de) -> Adressen) bietet Hilfen bei Krisen an.

*Bei körperlichen Erkrankungen  
(nicht-psychiatrische Beschwerden):*



Ärztlicher Bereitschaftsdienst [www.kvberlin.de/notfallrufnummern](http://www.kvberlin.de/notfallrufnummern)

der KV Berlin

Fon (030) 31 00 31

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst [www.kzv-berlin.de/notdienst](http://www.kzv-berlin.de/notdienst)

Fon (030) 8 90 04 - 333

Giftnotruf Berlin [www.giftnotruf.de](http://www.giftnotruf.de)

Fon (030) 19 24 / eMail: [mail@giftnotruf.de](mailto:mail@giftnotruf.de)

Apothekennotdienst [www.akberlin.de/akb/oeffentlich/notdienst](http://www.akberlin.de/akb/oeffentlich/notdienst)

*Deine Persönlichen Krisennummern:*

Name / Telefonnummer(n) / Adresse(n)



Freund / Verwandter

---

---

Freund / Verwandter

---

---

Therapeut

---

---

Psychiater

---

---

Arzt

---

---

Institutsambulanz

---

---

Krankenhaus

---

---

Weitere

---

---

Weitere

---

---