

Hilfestellung in Krisensituationen

Für den Fall, dass du dich in einer psychischen oder physischen Krisensituation befindest, haben wir hier eine Liste von relevanten Telefonnummern und Websites. Diese sollen eine Hilfestellung für dich sein.

Rettungsdienst und Feuerwehr

Nummer: **112**

Die 112 sollte in medizinischen Notfällen gerufen werden, wie Herzinfarkt, Luftnot, Vergiftung, Bewusstlosigkeit, Schlaganfall, schwere Unfälle am Arbeitsplatz, in Haushalt, Schule oder Verkehr: Den Notruf kann vom Mobil- und Festnetz-Telefon ohne Vorwahl gewählt werden.

Polizei

Nummer: **110**

Die 110 sollte gerufen werden, wenn die Unterstützung der Polizei benötigt wird, man sich bedroht fühlt, einer Straftat ausgesetzt ist oder andere in solch eine Situation geraten.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Nummer: **116 117**

Website: www.116117.de

Der Patientenservice bietet Beratung bei Bedarf nach professioneller Behandlung, sowohl körperlich als auch psychisch. Die Beratung kann digital oder per Telefon in Anspruch genommen werden.

In dringenden, aber nicht lebensbedrohlichen Fällen ist der kassenärztliche Bereitschaftsdienst rund um die Uhr erreichbar – zum Beispiel bei hohem Fieber, Bauchschmerzen oder Erbrechen. Unter der Nummer stehen bundesweit Ärzt*innen außerhalb der regulären Sprechzeiten zur Verfügung, i.d.R. also nachts, am Wochenende und an Feiertagen.

Der Link gibt Aufschluss darüber, was ambulante Psychotherapie ist, welche Praxen in Frage kommen und wie man Termine vereinbaren kann.
<https://www.116117.de/de/psychotherapie.php>

Clearingstelle der Sportjugend Niedersachsen

Nummer: **0511 1268 274**

Website: <https://www.sportjugend-nds.de/jugendarbeit/schutz-vor-sex-gewalt-im-sport/clearingstelle>

Die Clearingstelle der SJ setzt sich explizit mit dem Thema sexualisierte Gewalt im Sport auseinander.

Dienstags zwischen 10:00 und 12:00 Uhr

Donnerstag zwischen 13:00 und 15:00 Uhr

Weißer Ring

Nummer: **116 006**

Website: <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer-0>

Der Weiße Ring bietet Hilfe für Kriminalitätsoffer. Es besteht die Wahl zwischen telefonischer, persönlicher oder online Beratung – bundesweit. So ist eben eine regionale Beratungsstelle verfügbar.

Bundesweit. Kostenfrei. Anonym.

Täglich von 7 bis 22 Uhr

Telefonseelsorge

Nummer: **0800 111 0 111** oder

0800 111 0 222

Die Mitarbeitenden bieten Unterstützung bei Problemen und Krisen z. B. Mobbing am Arbeitsplatz, Schulen, Sucht, Krankheit, Einsamkeit.