



Notfallhilfen -> Schleswig-Holstein

👤 Andreas 🕒 10. November 2019 🔒 Geschlossen

10. November 2019

#1



Andreas

Administrator

Beiträge: 4.808

Notfallhilfen für Schleswig-Holstein:

Suizidgedanken:

TelefonSeelsorge, kostenlose Nummer, 24 Stunden geöffnet:

- 0800-111 0 222 evangelisch (auch für Menschen ohne Glauben)
- 0800-111 0 111 katholisch (auch für Menschen ohne Glauben)
- Mail-, und Chatberatung: <https://www.telefonseelsorge.de>

Berliner Krisendienst (auch überregional): <http://www.anlaufstellen-berli...p?id=notrufe:krisendienst> **für Jugendliche:**

- Arbeitskreis Leben e.V. (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.youth-life-line.de/beratung>
- Caritasverband [U25 Deutschland] (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.u25-deutschland.de>

Informationen zum Thema Suizid: https://www.suizidprophylaxe.d..._zu_Suizidgefaehrdung.pdf

psychische Probleme, Ängste:

TelefonSeelsorge, kostenlose Nummer, 24 Stunden geöffnet:

- 0800-111 0 222 evangelisch (auch für Menschen ohne Glauben)
- 0800-111 0 111 katholisch (auch für Menschen ohne Glauben)
- Mail-, und Chatberatung: <https://www.telefonseelsorge.de>

Berliner Krisendienst (auch überregional): <http://www.anlaufstellen-berli...p?id=notrufe:krisendienst>

Übersicht von Kliniken und Hilfseinrichtungen (für Schleswig-Holstein):

<https://www.neuhland.net/informationen/hilfsdienste/bundesländer/hilfseinrichtungen-in-schleswig-holstein.html>

Nummer gegen Kummer e.V. (Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern):

- 116 111
- <http://www.nummergegenkummer.de>

Arbeitskreis Leben e.V. (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.youth-life-line.de/beratung>

Caritasverband [U25 Deutschland] (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.u25-deutschland.de>

Informationen:

- **10 goldene Regeln der Angstbewältigung:** <https://ptbs-selbsthilfeforum.de/internes/10%20goldenen%20Regeln%20zur%20Angstbewältigung.pdf>
- **Richtig atmen bei einer Panikattacke:** <https://ptbs-selbsthilfeforum.de/internes/10%20goldenen%20Regeln%20zur%20Angstbewältigung.pdf>
- **Hyperventilation bei einer Panik:** <https://ptbs-selbsthilfeforum....-%20und%20Ausatmen%29.pdf>

Beratung, Selbsthilfe:

Weisser Ring (Opferhilfe):

- Opfer-Notruf zwischen 7 - 22 Uhr: 116 006
- <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung>

Deutscher Kinderschutzbund: <http://www.dksb.de>

Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (Beratungen aller Art): <https://www.dajeb.de/beratungs.../beratung-in-ihrer-naehe/>

weitere Hilfsangebote: <https://www.das-beratungsnetz...firms.php?beratungsfeld=6>

Infos zum Thema Suizid: https://www.suizidprophylaxe.d..._zu_Suizidgefaehrdung.pdf

Übersicht Selbsthilfegruppen: <http://selbsthilfe-sh.info>

Online-Beratungsangebote speziell für Jugendliche:

Nummer gegen Kummer e.V. (Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern):

- 116 111
- <http://www.nummergegenkummer.de>

Arbeitskreis Leben e.V. (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.youth-life-line.de/beratung>

Caritasverband [U25 Deutschland] (hauptsächlich für Jugendliche): <https://www.u25-deutschland.de>

Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (Beratungen aller Art): <https://www.dajeb.de/beratungs.../beratung-in-ihrer-naehe/>

allgemeine Nummern/ Informationen:

Polizei (bundesweit/ EU-weit): 110

Rettungsdienst/ Feuerwehr (bundesweit/ EU-weit bei Notfällen): 112

Nothilfe-SMS (für Menschen mit Sprach- oder Hörbehinderung):

- 99 0711 216-77112
- 329 0711 216-77112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit, nicht lebensbedrohliche Fälle): 116 117

Giftnotruf: 0761 19240

Apothekennotdienst, nachts, Wochenende, Feiertag (bundesweit):

- 22833
- 0800 0022833

Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (Beratungen aller Art): <https://www.dajeb.de/beratungs.../beratung-in-ihrer-naehe/>

einheitliche Behördennummer (Auskünfte zu Leistungen der öffentlichen Verwaltung): 115

Sperrung von Karten (Krankenkarte, EC-Karte, e.t.c., bundesweit): 116 116

Wenn Du technische Probleme, Fragen oder Freischaltungswünsche hast, dann schreibe mir:

- **in Fragen rund ums Forum, Anregungen, Tipps**
- **oder per PN (Konversation)**
- **oder per Mail an mail@ptbs-selbsthilfeforum.de**

