An wen kann ich mich in schwierigen Situationen oder im Notfall wenden?

ONLINE KRISEN-BERATUNG IM CHAT

Hier findest Du kostenlose, anonyme Online-Angebote für Kinder und Jugendliche, die in einer emotionalen Krise stecken, oder Gedanken daran haben, sich das Leben zu nehmen. Hier kannst Du im Chat, per Whatsapp oder per Mail beraten werden.

Der Krisenchat → https://krisenchat.de/

U25 Helpmail der Caritas → https://www.u25-deutschland.de/

Jugend Notmail → https://jugendnotmail.de/

BERATUNG AM TELEFON

Unter diesen Rufnummern bekommst Du anonyme und kostenlose Beratung für alle Sorgen, Fragen oder Krisenfälle. Beide Beratungsstellen kannst Du über ihre Website auch als Online-Beratung per Chat erreichen.

Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon → 116 111 (Mo – Sa, 14 - 20 Uhr)

Telefonseelsorge → 0800 - 111 0 111 / 0800 - 111 0 222 (jederzeit)

DER PATIENTENSERVICE: 116 117

116 117 ist die Telefonnummer des Patientenservice. Hier wirst Du weitervermittelt: Hier kannst Du z.B. an Wochenenden mit Bereitschaftsdiensten verbunden werden oder Termine bei Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen bekommen.

KLINIKEN IN MÜNSTER UND UMGEBUNG

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,-psychosomatik und-psychotherapie am UKM
Schmeddingstraße 50, 48149 Münster
Termine zum Erstgespräch: **+49 251 83-53636;** 24-Stunden Rufbereitschaft: **+49 251 83-53636**

LWL-Klinik Marl-Sinsen – Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Halterner Str. 525, 45770 Marl-Sinsen
Termine zum Erstgespräch: **02365 802 2402;** 24-Stunden Rufbereitschaft: **02365/ 802-0**

Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln Abteilung Kinder und Jugendpsychiatrie
Dr. Friedrich Steiner-Str. 5, 45711 Datteln
Termine zum Erstgespräch: **02363/ 975-470;** 24-Stunden Rufbereitschaft: **02363 975-0**

LWL-Klinik Hamm Kinder- und Jugendpsychiatrie- Psychotherapie – Psychosomatik
Heithofer Allee 64, 59071 Hamm
Termine zum Erstgespräch: **02381 893-3000;** 24-Stunden Rufbereitschaft: **02381/ 893-0**

IM NOTFALL: 112

Wenn Du oder Freund*innen in Not sind, wähle **112** und hole einen Rettungswagen. Dazu sind Rettungswagen da! Wenn Du dir unsicher bist, kannst Du trotzdem die 112 wählen. Du erreichst unter dieser Nummer Notfallexpert*innen, die dir helfen, die Lage einzuschätzen!