

# Notfallkarte

---

An diese Nummern kannst du dich wenden, wenn es dir länger schlecht geht.

## **Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder**

☎ Frau Sänger (+49) 5221/13-1638  
(Mo-Do: 8 – 16 Uhr; Fr: 8 – 12:30 Uhr)

## **HOTLINES FÜR TELEFONBERATUNG**

### **Krisendienst (für Wochenenden und Feiertage) –**

Sozialpsychiatrischer Dienst in Kooperation mit den Angehörigen psychisch Kranker im Kreis Herford e.V.

☎ (+49) 5221/13-1608  
(Mo-Fr: 8:30 – 22 Uhr; Sa, So, Feiertage: 10 – 22 Uhr)

### **Telefonseelsorge (rund um die Uhr; kostenloser Anruf)**

☎ (+49) 8001/11-0111 **oder** (+49) 8001/11-0222



Falls es dir einmal schlecht gehen sollte und du sonst niemanden erreichen kannst, wende dich an:

**Notruf & Feuerwehr**

**☎ 112**

**YOUR**GROWTH



**YOUR**CARE

**YOUR**HEALTH