

# Notfallkarte

---

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

## **Sozialpsychiatrischer Dienst**

☎ (+49) 5251/308-5360

## **Psychologische Beratungsstelle für Schülerinnen und Schüler**

☎ Sekretariat (+49) 5251/308-7710

(Mo – Do: 8:30 – 12 Uhr, 14 – 16 Uhr; Fr: 8:30 – 12 Uhr)

## **HOTLINES FÜR TELEFONBERATUNG**

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

☎ (+49) 521/329-9285

(Mo – Fr: 18 – 7:30 Uhr, Wochenende & Feiertage: rund um die Uhr)

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

☎ (+49) 800/111-0111 **oder** (+49) 800/111-0222



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