

Mein Notfallplan

In einer Krisensituation ist es wichtig zu wissen, an wen man sich wenden kann. Wenn nicht anders angegeben, sind die Dienste an **365 Tagen im Jahr, 24 Stunden am Tag** erreichbar.

AKUT	
Polizei/Notruf	110
Rettungsdienst/Feuerwehr	112

Eigene Kontakte: Psychiater, Freunde, Angehörige	
Wem hast du dich schon anvertraut? Wen kannst du noch einweihen und im Notfall anrufen? Wer wohnt in deiner Nähe?	

Notrufnummern für Krisensituationen	
24h-Krisenhotline zur Lebenshilfe	116 123
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 https://www.oldenburg-telefonseelsorge.de/
Verein für Suizidprävention Krisentelefon	05121 58828
365 Tage im Jahr 18:00-22:00Uhr	https://www.suizidpraevention-hildesheim.de/
Patientenservice (Ärztlicher Notdienst)	116 117
nicht-ärztlicher psychosozialer Krisendienst Freitag 15:00-18:00Uhr Samstag, Sonn- und Feiertag 13:00-18:00 Uhr	0441 235 8626 mobil: 0177 6458668 https://www.oldenburg.de/startseite/leben-umwelt/soziales/gesundheitsamt/beratung-und-publikationen/psychosozialer-krisendienst.html
Hilfetelefon: Gewalt gegen Frauen	08000 116 016 – verfügbar in 18 Sprachen! www.hilfetelefon.de
Autonomes Frauenhaus <i>Das Autonome Frauenhaus bietet Schutz für Frauen und Kinder, die von körperlichen, seelischen und sexuellen Misshandlungen bedroht oder betroffen sind. (Aufnahme jederzeit möglich) Bringen Sie, wenn möglich, alle verfügbaren Papiere und Unterlagen mit (Ausweis, Versicherungskarte der</i>	0441 47981 https://www.frauenhaus-oldenburg.de/

Krankenkasse, Bankkarte, Kontoauszüge, Schulsachen der Kinder...)	
--	--

Karl-Jaspers-Klinik Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie	
Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn	
	Notallnummer 0441 96150 www.karl-jaspers-klinik.de/
Krisenambulanz <i>Ambulantes Behandlungsangebot für Menschen in akuten psychiatrischen Krisen</i> täglich: 08:00-16:00 Unter den angegebenen Zeiten ist es möglich, telefonisch einen Gesprächstermin zu vereinbaren.	0441-9615 1101 https://www.karl-jaspers-klinik.de/Behandlung/Spezielle_Behandlungsangebote/Krisenambulanz.php

Sozialpsychiatrischer Dienst <i>Sozialpsychiatrische Dienste bieten u.a. Beratung und Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen an. Auch Angehörige, Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen können sich an die Sozialpsychiatrischen Dienste wenden.</i>	
Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Oldenburg Montag-Donnerstag: 08:00-12:00 und 13:30-15:30, Freitag: 08:00-12:00 zusätzlich: Termine nach Vereinbarung	0441-235-8662 https://www.oldenburg.de/startseite/leben-umwelt/soziales/gesundheitsamt/beratung-und-publikationen/sozialpsychiatrischer-dienst.html