

## **An wen kann ich mich wenden, wenn ich in einer Krise bin?**

### **An unsere Kontakt- und Beratungsstelle „Das Ufer“, Montag bis Freitag, von 10:00 bis 15:30 Uhr.**

Ein Team von Sozialarbeiter\*innen und Psycholog\*innen steht in psychosozialen Notlagen und zur Beratung bei Alltagsproblemen zur Verfügung.

Die Beratung ist telefonisch, persönlich, per Mail oder per Chat möglich. Sie ist anonym und kostenfrei.

Sie erreichen uns unter 030 / 54 35 102 oder [kbs@lebenseuehe.de](mailto:kbs@lebenseuehe.de)

### **An den Sozialpsychiatrischen Dienst (SpD), Montag bis Freitag, von 8:00 bis 16:00 Uhr.**

Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet Hilfe und Unterstützung für erwachsene Menschen mit einer psychischen Erkrankung, einer Suchterkrankung oder geistigen Behinderung an.

Beratung, Hilfevermittlung und Krisenintervention werden in den jeweiligen Dienststellen oder bei Hausbesuchen für die Betroffenen selbst, für Angehörige und auch für das soziale Umfeld angeboten.

- Telefonnummer (Marzahn-Hellersdorf): 030 / 902 93 3751
- Zur Webseite: <https://www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/>

### **An den Berliner Krisendienst, täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr.**

Der Berliner Krisendienst hilft schnell und qualifiziert bei psychosozialen Krisen bis hin zu akuten seelischen und psychiatrischen Notsituationen. Das Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige und andere Beteiligte, die mit Menschen in Krisen zu tun haben.

Die Beratung ist telefonisch oder persönlich möglich. Sie ist anonym und kostenfrei.

- Telefonnummer (Bezirke Lichtenberg, Marzahn-Hellersdorf): 030 / 390 63 70

Von 0:00 bis 8:00 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen von 8:00 bis 16:00 Uhr erreichen Sie den überregionalen Bereitschaftsdienst unter 030 / 390 63 10.

### **An die Telefonseelsorge, (rund um die Uhr).**

Die Beratung ist telefonisch, persönlich oder per Chat möglich. Sie ist anonym und kostenfrei.

- Telefonnummer 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 oder 116 123.
- Zur Webseite: <https://www.telefonseelsorge.de/telefon/>
- Andere Sprachen: <https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines>

### **Bei akuter Gefahr, (rund um die Uhr).**

Rufen Sie die Polizei (110) oder die Feuerwehr (112) an oder begeben Sie sich in die nächste Rettungsstelle.