

## Hilfen in Krisensituationen

**Wenden Sie sich in einer akuten psychischen Krise bitte an einer der folgenden Hilfsangebote:**

1. Die nächste psychiatrische Klinik:  
<https://www.psychiatriewegweiser.sozialpsychiatrie-mv.de/angebote/>
2. Den Rettungsdienst (112) oder die Polizei (110).
3. Ihre\*n Arzt\*in und/oder Ihre\*n Psychotherapeut\*in oder wenden Sie sich an ein Hilfsangebot in Ihrer Nähe: <https://www.psychiatriewegweiser.sozialpsychiatrie-mv.de/angebote/>
4. Telefonische Beratung durch die Telefonseelsorge (kostenlos und anonym): 0800-1110111
5. Ärztlicher Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117.
6. Akutsprechstunde durch eine\*n Psychotherapeut\*in: Vereinbaren Sie über die Terminservicestelle für Mecklenburg-Vorpommern einen Termin zur Akutbehandlung durch eine\*n Psychotherapeut\*in unter der Telefonnummer: 116 117 (Erreichbarkeit: montags, dienstags und donnerstags von 7:00 bis 19:00 Uhr sowie mittwochs und freitags von 7:00 bis 14:00 Uhr), <https://www.kvmv.de/patienten/patienteninformationen/tss/index.html>

**Folgende Hilfsangebote können Sie in einer akuten Krisensituation, die Kinder oder Jugendliche betreffen oder in einem akuten Kinderschutzfall, kontaktieren:**

1. Telefonische Beratung mit Hilfe der Kinderschutzhotline (rund um die Uhr erreichbar, kostenlos und auf Wunsch anonym): Tel. 0800-14 14 007  
Weitere Informationen: <https://www.regierung-mv.de/Landesregierung/sm/Familie/Kinder-und-Jugend/Kinderschutz/>
2. Für Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen zusammenarbeiten, hat das Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung eine Kinderschutz-App entwickelt. Die Kinderschutz-App gibt den Fachkräften durch Fragen und Hinweise Sicherheit und hilft dabei, sich im Kinderschutzverfahren zu orientieren und erste Schritte zu planen.  
Weitere Informationen: <https://www.regierung-mv.de/Landesregierung/sm/Familie/Kinder-und-Jugend/Kinderschutz/Kinderschutz%E2%80%93App/>

**Folgende Hilfsangebote richten sich speziell an betroffene Familien:**

1. Elterntelefon: bundesweites kostenfreies und anonymes Angebot für Eltern bei Fragen und Sorgen rund das Thema Familie. Die speziell ausgebildeten Berater\*innen helfen den Eltern neue Lösungen zu finden. Themen wie Erziehungsprobleme, Schwierigkeiten in der Schule,

Familienkrisen, Sucht, häusliche Gewalt und ähnliches werden vertraulich und auf Augenhöhe besprochen. Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

2. Kinder- und Jugendtelefon: bundesweite kostenfreie und anonyme Angebote für Kinder und Jugendlichen als Pendant zum Elterntelefon. Die Berater\*innen sind von montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr erreichbar. Neben der telefonischen Beratung sind auch Chat- und E-Mail-Beratung möglich. Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/>

3. Telefonseelsorge®: die Beratung erfolgt kostenlos, anonym, rund um die Uhr erreichbar unter der Rufnummer: 0800 1110111 oder 0800 1110222. Chat- und Mailseelsorge:

<https://online.telefonseelsorge.de/>

Ein Notfallkoffer für die Hosentasche – Telefonseelsorge per App:

<https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/>

In russischer Sprache: Doweria - Телефон Доверия Tel. 030 440308 454; muslimisches Seelsorgetelefon Tel. 030 443509821.

4. SeeleFon: bundesweites kostenfreies und anonymes Angebot für psychisch erkrankte Menschen oder deren Angehörige vom Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BAPK) - Unter anderem spezialisiert auf postpartale Depression. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>

5. Hilfetelefon für Frauen: Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" ist ein bundesweites kostenfreies und anonymes Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000/ 116 016** und via Online-Beratung unterstützen die Berater\*innen Betroffene, aber auch Angehörige sowie Fachkräfte rund um die Uhr. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.hilfetelefon.de/>

6. Sucht- und Drogenhotline: unter der Schirmherrschaft der Drogenbeauftragten der Bundesregierung geschaffenes bundesweites und anonymes Beratungsangebot, welches rund um die Uhr erreichbar ist. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.sucht-und-drogen-hotline.de/index.html>

#### **Weitere Hilfen und Ansprechpartner\*innen für die geeignete Unterstützung:**

1. Psychiatrie- und Suchtkoordinator\*innen in Ihrem Landkreis oder Ihrer Stadt.
2. Koordinator\*innen für Gesundheitsförderung in Ihrem Landkreis oder Ihrer Stadt: <https://www.aktionsbuendnis-gesundheit-mv.de/Service/Koordinatoren-fuer-Gesundheitsfoerderung/>
3. → Suchtberatungsstellen: <https://www.lakost-mv.de/suchtnavi>
4. Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung in Mecklenburg-Vorpommern: <https://www.teilhabeberatung.de/beratung/beratungsangebote-der-eutb>

5. Leistungen zur Eingliederungshilfe für Menschen mit seelischen Behinderungen sind beim örtlichen Sozialamt zu beantragen.
6. Ansprechstellen für Rehabilitation und Teilhabe:  
<https://www.ansprechstellen.de/suche.html>
7. Für Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe (Beratung, Antrag Hilfen auf Erziehung) wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Jugendamt.

**Spezielle Hilfsangebote für Kinder, Jugendliche und U25-Jährige:**

1. Krisenchat: Kostenlose Hilfe rund um die Uhr an 7 Tagen in der Woche für junge Menschen per WhatsApp oder SMS: <https://krisenchat.de/>
2. Suchtprävention für Jugendliche "*Dein Schutz gegen die Sucht*" Blaue App des Blauen Kreuzes, kostenfrei zum Downloaden: <https://bluprevent.de/>
3. Hilfe bei Zeugnissorgen: Schülerinnen und Schüler sowie Erziehungsberechtigte erreichen das Zeugnissorgentelefon jeweils in der Woche vor und nach dem letzten Unterrichtstag zum Schulhalbjahr und Schuljahresende unter folgender Nummer: Telefon 0385 - 588 17987 von 8 bis 18 Uhr.