

Wichtige Telefonnummern bei Problemen und Konflikten zu Hause:

Anonym und kostenfrei

„Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche:

116 111

(Mo. bis Sa. 14-20 Uhr)

Chat und Mail Beratung: www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/

Chat-Beratung: Mo.-Do. 14-18 Uhr

Mail-Beratung: 24/7

Weitere Informationen: www.nummergegenkummer.de

Elterntelefon:

0800 111 0550

(Mo. bis Fr. 9-17 Uhr und Di. & Do. 9-19 Uhr)

Weitere Informationen: www.nummergegenkummer.de

Pflegetelefon:

030 2017 9131

(Mo.-Do. 9-16 Uhr)

Mail: info@wege-zur-pflege.de

Weitere Informationen: www.wege-zur-pflege.de

Hilfetelefon „Schwangere in Not“:

0800 404 0020

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:

0800 011 6016

Hilfetelefon „Gewalt an Männern“:

0800 1239 900

Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“:

0800 2255 530

Hilfetelefon „Tatgeneigte Personen“:

0800 7022 240

Medizinische Kinderschutzhotline:

0800 1921 000

(für Angehörige der Heilberufe)

TelefonSeelsorge Berlin/Brandenburg

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

oder Chat: www.online.telefonseelsorge.de

Sucht- und Drogenhotline:

01805 313 031

SeeleFon

Beratungstelefon für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Hotline: 0228 7100 2424 oder 01805 950 951

(Mo.-Do. 10-12 Uhr & 14-20 Uhr sowie Fr. 10-12 & 14-18 Uhr)

E-Mail: seelefon@psychiatrie.de

Weitere Informationen: <https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>

Weißer Ring

Für Opfer von Gewalt und Verbrechen

116 006 (täglich von 7-22 Uhr)

Auch Onlineberatung möglich
Weitere Informationen: www.weisser-ring.de

Silbernetz Telefon

Das Netz für ältere, vereinsamte oder isoliert lebende Menschen

Hotline: 0800 4 70 80 90
(täglich von 8-22 Uhr)

Weitere Informationen unter www.silbernetz.org

Weitere Hilfen:

Online-Wegweiser Seelische Gesundheit

Weitere Informationen: www.potsdam.de/wegweiser-seele

krisenchat

Der Krisenchat bietet kostenfreie Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat an. Das Angebot ist 24/7 über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar.

Weitere Informationen: www.krisenchat.de

Psychiatrische Institutsambulanz Klinikum Ernst von Bergmann gGmbH

In der Aue 59-61, 14480 Potsdam
Tel.: 0331 24 17 525

Kreuzbund

Abhängigkeit von Stoffen wie Alkohol oder Medikamenten und suchtv verwandten Verhaltensstörungen wie Glücksspiel oder Internetgebrauch

Regelmäßige Kreuzbund-Chat-Zeiten:

- dienstags, 19-20 Uhr
- donnerstags 19-20 Uhr (nur für Angehörige)
- freitags 19-20 Uhr
- sonntags 19-20 Uhr

Weitere Informationen: www.kreuzbund.de

Anonyme Alkoholiker

Gruppentreffen im SEKIZ Potsdam:

jeden Montag | 17:45 – 19:30 Uhr | im SEKIZ, Hermann-Elflein-Straße 11
(auch an Feiertagen)

→ Am 25.12.23 und am 01.01.23 trifft sich die Gruppe von 19:30-21:30 Uhr

Hilfe-Hotline: 08731 32573 12
(täglich von 08:00 – 21:00 Uhr)

Ersthilfe-Kontakt, Mail:

erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

Online-Meetings: <https://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/onlinemeetings/>

Weitere Informationen: <https://www.anonyme-alkoholiker.de/>

Al Anon

Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Weitere Informationen: www.al-anon.de

Narcotics Anonymous

Legale oder illegale Drogen, einschließlich Alkohol

Gruppentreffen im SEKIZ (auch an Feiertagen):

Narcotics Anonymous (1)

jeden Samstag | 16:00 – 17:30 Uhr | im SEKIZ, Hermann-Elflein-Straße 11

Narcotics Anonymous (2)

jeden Dienstag | 18:00 – 19:30 Uhr | im SEKIZ, Hermann-Elflein-Straße 11

Narcotics Anonymous, Frauenmeeting

jeden Donnerstag | 18:30 – 20:00 Uhr | im SEKIZ, Hermann-Elflein-Straße

Narcotics Anonymous, Männermeeting

jeden Sonntag | 18:00 – 19:00 Uhr | im SEKIZ, Hermann-Elflein-Straße 11

Hilfe-Hotline: 0800 445 3362

Online-Meetings und weitere Informationen: www.narcotics-anonymous.de

Overeaters Anonymous

Alle Essstörungen

Allgemeines Kontakttelefon: 0176 34 40 55 55

Dieses Kontakt- Telefon ist für Interessierte, die nähere und spezielle Fragen zu OA und ihren Essstörungen haben, die wissen wollen, wie ein Meeting abläuft, und wie sie Angehörigen helfen können sowie für OA-Mitglieder, die in einer speziellen OA-Angelegenheit Rat suchen oder wissen wollen, an wen sie sich wenden können.

Weitere Informationen: www.overeatersanonymous.de

Emotions Anonymous

Verbesserung emotionaler und seelischer Gesundheit

Hilfetelefon: 06031 160 4 168

(donnerstags von 19-21 Uhr, sonst AB)

Telefon- und Videomeetings:

<https://emotionsanonymous.berlin/telefon-videomeetings-hinweise>

Bei Fragen zu EA im Allgemeinen:

Mail: info@emotionsanonymous.berlin

Sie können sich auch an die EA-Gemeinschaft Deutschland wenden: Mail: kontaktstelle@EA-Selbsthilfe.net

Weitere Informationen: www.ea-selbsthilfe.net

Selbsthilfegruppen in Potsdam:

www.sekiz.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen-finden

Weihnachten nebenan

Gemeinsam durch die Weihnachtszeit

Weitere Informationen: <https://magazin.nebenan.de/hubs/weihnachten-nebenan>

#Keine(r)BleibtAllein

#KeinerBleibtAllein ist eine Gesellschaftsvermittlung, die mit Deiner Hilfe und der Hilfe von vielen anderen es ermöglicht Weihnachten oder Silvester u.a. in ganz Deutschland nicht allein zu verbringen.

„Alles, was Du machen musst, um dabei zu sein, ist uns eine Nachricht auf den sozialen Netzwerken Facebook, Twitter oder Instagram zu schicken und anzugeben, ob Du Gesellschaft suchst oder anbieten möchtest.“

Weitere Informationen: www.keinerbleibtallein.net

Jugendnotmail

Einzel-Online-Beratung, Themenchats und Forum.

„Du bist nicht älter als 19, hast ein Problem und niemanden, mit dem du darüber reden kannst? Dann bist du hier richtig, denn wir hören dir zu. Schreib uns eine Nachricht! jugendnotmail.de ist eine kostenlose Online-Beratung. Psycholog*innen und Sozialpädagog*innen beraten dich online, vertraulich und verlässlich.“

Beratung 24/7

Live-Chat: Di. & Do. 18-20 Uhr

Themenchat: montags 19-20:30 Uhr

Weitere Infos: www.jugendnotmail.de

Freunde fürs Leben e.V.

Der Verein klärt Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen Suizid (Selbstmord) und seelische Gesundheit auf.

Weitere Informationen: www.frnd.de

Wir wünschen viel Kraft und Durchhaltevermögen!
Ihr SEKIZ-TEAM

Änderungen vorbehalten!
Keine Garantie