

NOTFALLLISTE

Schreiben Sie eine Liste von Personen, mit denen Sie gerne Kontakt aufnehmen möchten, wenn Sie Unterstützung brauchen. Besprechen Sie mit den Personen, unter welchen Umständen Sie Kontakt aufnehmen können (z.B. bestimmte Zeiten) und welche Art von Unterstützung Sie sich von der Person wünschen. Schreiben Sie den Namen der Person und die Telefonnummer auf. Rufen Sie an.

Private UnterstützerInnen

FreundIn		Tel:	
FreundIn		Tel:	
FreundIn		Tel:	
Geschwister		Tel:	
Geschwister		Tel:	
Verwandte		Tel:	
PartnerIn		Tel:	
KollegIn		Tel:	
Person aus der Selbsthilfegruppe		Tel:	
Person aus der Selbsthilfegruppe		Tel:	
NachbarIn		Tel:	
		Tel:	
		Tel:	

Professionelle HelferInnen

Hilfetelefon anrufen	HILFETELEFON GEWALT GEGENFRAUEN	Tel:	08000 116 016
Telefonseelsorge anrufen	TelefonSeelsorge	Tel:	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Beratungsstelle anrufen		Tel:	
Ambulante BetreuerIn anrufen		Tel:	
TherapeutIn anrufen		Tel:	
HausärztIn anrufen		Tel:	
Mit der Psychiatrie Kontakt aufnehmen		Tel:	
		Tel:	