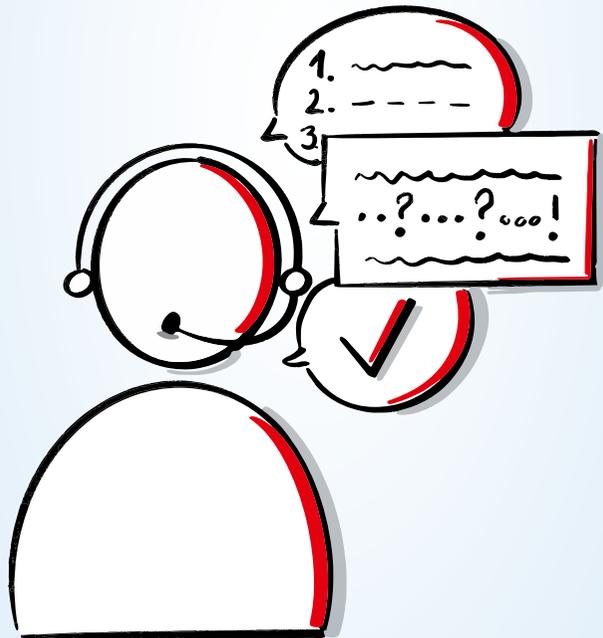


## So erreichen Sie das Hamburgische Krisentelefon

Tel. **040 428 11 3000**

Weitere Informationen finden  
Sie auf unserer Website

[www.hamburg.de/krisentelefon](http://www.hamburg.de/krisentelefon)



## Wann ist das Hamburgische Krisentelefon da?

Das Krisentelefon ist bis spät am Abend, am  
Wochenende und an Feiertagen für Sie da.

Montag bis Donnerstag	17 bis 23.30 Uhr
Freitag	17 bis Samstag 7.30 Uhr
Samstag	10 bis Sonntag 7.30 Uhr
Sonn- und Feiertage	10 bis 23.30 Uhr

## Weitere Kontakte im Notfall

Bei Lebensgefahr:  
**Rettungsdienst 112**

In Gefahrensituationen:  
**Polizei 110**

Bei Krankheit:  
**Kassenärztlicher Notdienst außerhalb  
der Praxissprechzeiten  
116 117**

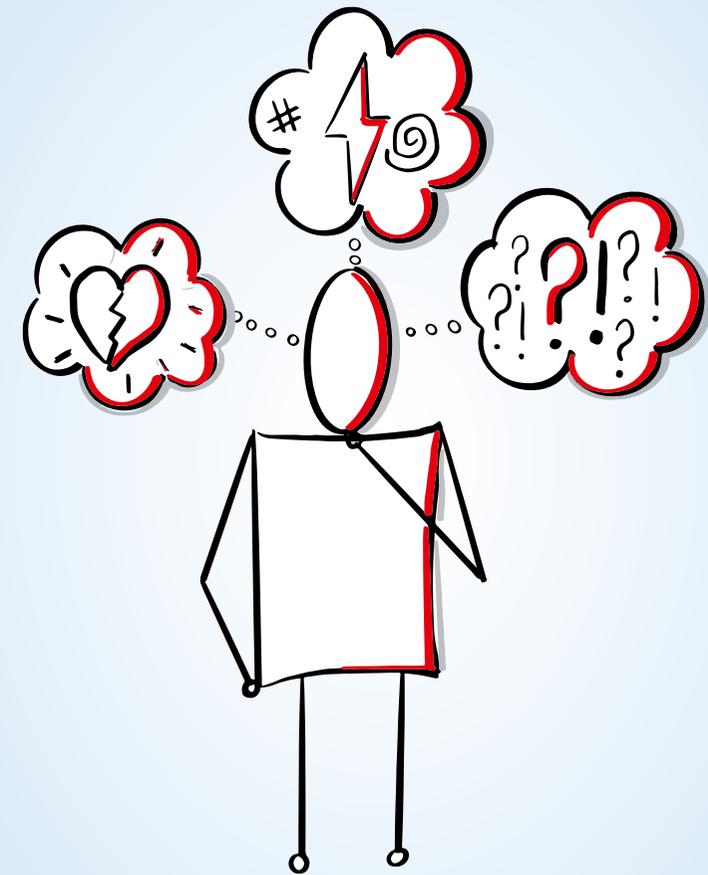
## Impressum

Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales,  
Familie und Integration

Bezirksamt Altona, Fachamt Gesundheit  
Hamburgisches Krisentelefon

Zeichnungen: © Anna Manzke  
Erstellt: 06/2022  
Druck: WirMachenDruck.de, Backnang  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

[www.instagram.com/sozialbehoerde](https://www.instagram.com/sozialbehoerde)  
[www.facebook.com/sozialbehoerde](https://www.facebook.com/sozialbehoerde)  
[www.twitter.com/sozialbehoerde](https://www.twitter.com/sozialbehoerde)



**HAMBURGISCHES  
KRISENTELEFON**

**Beratung bei psychischen Krisen**

**Rufen Sie uns an:**

**040 428 11 3000**

## Was kann das Hamburgische Krisentelefon für Sie tun?

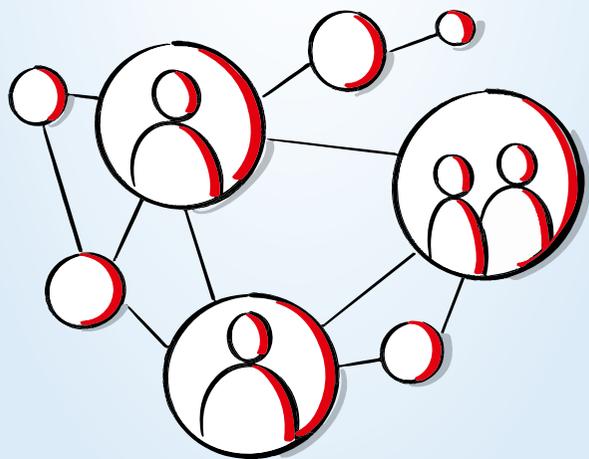
---

Wir sind für Sie da, wenn Sie nicht mehr weiter wissen.

Bei psychischen Krisen beraten unsere erfahrenen Fachkräfte Sie am Telefon. Manchmal hilft es schon am Telefon angehört zu werden, gemeinsam kann über die nächsten Schritte gesprochen werden.

Qualifizierte Unterstützung kann Ihnen den Weg aus der Krise erleichtern – daher bieten wir Ihnen auch eine Kontaktvermittlung in die Hamburgische Versorgungslandschaft an.

Viele Menschen sind im Laufe Ihres Lebens auf professionelle sozialpsychiatrische Hilfe angewiesen – Rufen Sie uns an.



## Was passiert wenn ich das Hamburgische Krisentelefon anrufe?

---

Da jede Lebenssituation und psychische Krise individuell ist, ist auch jede Beratung verschieden.

Sie können über Ihre Situation sprechen, die Beratenden hören Ihnen zu, fragen bei Bedarf nach und entwickeln mit Ihnen gemeinsam erste Handlungsmöglichkeiten. Dabei können auch verloren geglaubte eigene Ressourcen wieder entdeckt werden.

Sie sprechen mit im psychosozialen Bereich und im Umgang mit Krisen berufserfahrenen Fachkräften.

Die Fachkräfte sind zur Verschwiegenheit verpflichtet, Sie können anonym bleiben, wenn Sie es möchten.

Das Hamburgische Krisentelefon kann ein Einstieg in weiterführende Hilfen sein. Auf Wunsch wird Ihnen ein zeitnahe Kontakt in das psychosoziale Hilfesystem vermittelt.

Bei einer Weitervermittlung werden Ihre Kontaktdaten benötigt. Eine direkte Vermittlung in Psychotherapie kann leider nicht stattfinden.

## Für wen ist das Hamburgische Krisentelefon da?

---

Für alle volljährigen Bürger:innen die in Hamburg wohnen,

- ▶ wenn Sie sich in einer akuten psychischen Krisensituation befinden, und schnelle Unterstützung benötigen,
- ▶ wenn Sie von psychischer Erkrankung oder seelischer Behinderung betroffen/bedroht sind,
- ▶ wenn eine Person in Ihrem sozialen Umfeld in einer akuten psychiatrischen Krise steckt und Hilfe benötigt,

**Rufen Sie uns an: 040 428 11 3000**

Die Mitarbeitenden des Krisentelefons können fachkundig beraten, vermitteln und informieren.

