

# Notfalladressen und Hilfemöglichkeiten

**Hilfe- und Unterstützungsangebote** des Bundesministeriums **für Familien, Senioren, Frauen und Jugend:**

<https://www.bmfsfj.de>

**Krisentelefon für Alleinerziehende** vom Verband alleinerziehender Mütter und Väter: 0201 82774799

**Hilfetelefon** - Gewalt gegen Frauen: 08000 116016 + <https://www.hilfetelefon.de>

**Silbernetz** – das Hilfetelefon für ältere, einsame Menschen: 0800 4708090

**Telefonseelsorge:** 0800 1110111 + 0800 1110222 +

<http://www.telefonseelsorge.de>

(Chat, E-Mail, APP),

<https://www.telefonseelsorge-ostwestfalen.de>

**Kinder- und Jugendtelefon:** 0800 110333 +

<https://www.nummergegenkummer.de>

Online-Beratung "**Jugend Notmail**" für Kinder und Jugendliche. Kostenlos, vertraulich, 24/7 verfügbar, ohne Tabus: <https://jugendnotmail.de/>

**Krisenchat** für **Kinder, Jugendliche** und **junge Erwachsene** unter 25 Jahren 24/7 über WhatsApp + SMS, ohne Anmeldung und Registrierung:

<https://krisenchat.de/>

"**lebensmutig**" Junge Selbsthilfe-Blog: <https://www.junge-selbsthilfe-blog.de>

**Info-Telefon Depression** der deutschen Depressionshilfe: 0800 3344533

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

**Krisendienst** des Sozialpsychiatrischen Dienstes Herford (auch an Wochenenden und Feiertagen): 05221 131608

**RettungsRing**–Webkonferenzen, kostenlose Beratungen und Gesprächsgruppen für Menschen in psychischen Krisen: <https://rettungs-ring.de>

**Seelefon** des BApK (Bundesverband Angehöriger psychisch erkrankter Menschen): 0228 71002424

**MOG – Meine Online-Gruppe** für **Suchtselbsthilfe:** <https://www.mog-bke.de>

**Sucht- und Drogen-Hotline:** 01806 313031

"**valecura**" – Online-Programm der IKK classic für **psychisch Erkrankte:**

0800 6432584 + <https://www.valecura.de>