



## Weitere Möglichkeiten

### Telefonseelsorge

telefonisch, per Mail und Chat

🌐 [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### evangelische Telefonseelsorge

📞 Tel.: 0800 – 111 0 111 (kostenlos)

### katholische Telefonseelsorge

📞 Tel.: 0800 – 111 0 222 (kostenlos)

### muslimisches SeelsorgeTelefon

📞 kostenpflichtig

📞 Tel.: 030 – 443 509 821

✉ E-Mail: [info@mut.es.de](mailto:info@mut.es.de)

🌐 [www.mutes.de](http://www.mutes.de)



## Für Angehörige

**Auch als angehörige Person kannst du dich an die Angebote wenden.**

### Weitere Angebote:

#### Seelefon

✉ E-Mail: [seelefon@bapk.de](mailto:seelefon@bapk.de)

📞 Tel.: 0228 – 71 00 2424

#### Angehörigenberatung per Chat

🌐 [www.peer-for-you.de](http://www.peer-for-you.de)



## Im Internet

**Hier findest du viele weitere Angebote in Bremen auf einen Blick.**

🌐 [www.psychnavi-bremen.de](http://www.psychnavi-bremen.de)



## Bleib nicht allein



Wenn du eine **Hausarztpraxis** oder eine **psychiatrische Praxis** hast, wende dich an diese.

**Familienmitglieder** oder **vertraute Menschen** können dir helfen, die richtige Hilfe zu finden.

Auch der **Wegweiser des Netzwerks Selbsthilfe** kann eine erste Anlaufstelle sein. Hier kannst du Unterstützung bei unterschiedlichen Problemen erhalten.

📞 Tel.: 0421 – 70 45 81

✉ [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)

🌐 [www.selbsthilfe-wegweiser.de](http://www.selbsthilfe-wegweiser.de)

ressource



**Hilfe in akuten Krisen**



## Im Notfall

### Polizei

☎ Tel.: 110

### Rettungsdienst/Feuerwehr

☎ Tel.: 112

### Patientennotdienst bundesweit

☎ Tel.: 116 117

🌐 [www.116117.de](http://www.116117.de)

Tag und  
Nacht



## Was tun in akuten Krisen?

### Sozialpsychiatrischer Dienst

Montag bis Freitag 8:30–17:00 Uhr

### Bremen-Mitte

☎ Tel.: 0421 – 00 582 10

Behandlungszentrum Mitte

Friedrich-Karl-Straße 38 A, 28205 Bremen

### Bremen-Nord

☎ Tel.: 0421 – 6606 1234

Behandlungszentrum Nord

Aumunder Heerweg 83/85, 28757 Bremen

### Bremen-Ost

☎ Tel.: 0421 408 1850

Zentralkrankenhaus Bremen-Ost/Haus 7

Osterholzer Landstraße 51, 28325 Bremen

### Bremen-Süd

☎ Tel.: 0421 – 22 21 30

Behandlungszentrum Süd

Zentrum Buntes Tor

Buntentorsteinweg 122, 28201 Bremen

### Bremen-West

☎ Tel.: 0421 22 21 410

Behandlungszentrum West

Gröpelinger Heerstr. 104–106, 28237 Bremen

am Tag

### Kriseninterventionsdienst

☎ Tel.: 0421 – 800 582 33

Montag bis Freitag 15:00–23:00 Uhr

Samstag und Sonntag 08:30–17:00 Uhr

### Nachtwerk (Telefonische Beratung)

☎ Tel.: 0421 – 957 00 310

Montag bis Freitag 21:00–08:30 Uhr

Samstag und Sonntag 17:00–08:30 Uhr

### Mit Nachtcafé

Helgolander Straße 73, 28217 Bremen

Dienstag bis Sonntag 20:00–01:00 Uhr

🌐 [www.nachtwerk-bremen.de](http://www.nachtwerk-bremen.de)

nachts  
und am  
Wochenende

## Diese und weitere Infos findest du auch auf:



[kompetenzzentrum-ressource.de/erste-hilfe-koffer](http://kompetenzzentrum-ressource.de/erste-hilfe-koffer)

Dieses Heft wurde  
entwickelt von:



Zentrum für Bildung und Teilhabe  
Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Das Forschungs- und Entwicklungsprojekt *ressource* wird durch das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) im Programm „Zukunft der Wertschöpfung – Forschung zu Produktion, Dienstleistung und Arbeit“ (FKZ: 02L22C150–163) gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut.

Gefördert durch:

