

Notfallkoffer



- **Krisendienst Oberfranken**; kostenlose telefonische Beratung in seelischen Notlagen
0800/655 3000
- **Telefonseelsorge**; kostenlose telefonische Beratung, insbesondere bei Suizidge-
danken:
0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Lebensmut Hotline** achtsame, mitfühlende Menschen hören dir zu und spenden
Trost, insbesondere bei Problemen in der aktuellen Krise
täglich 19 - 22.00 Uhr unter **089/40192222**
<https://www.lebensmut-hotline.de/>
- **Online - Blog „Sorgetagebuch“**, in dem man seine Sorgen und Gefühle erzählen
kann, ohne seine Identität preiszugeben; man erhält Antworten 2x wöchentlich; auch
auf Facebook vertreten!
www.sorgen-tagebuch.de
- **Sorgetelefon für Jugendliche: „Nummer gegen Kummer“** - kostenlose und ano-
nyme Beratung bei allen erdenklichen Problemen; auf der Website
(www.nummergegenkummer.de) ist auch Beratung per e- Mail zu finden.
116111 (Mo - Sa 14 bis 20.00 Uhr)
- **Onlineberatung für Jugendliche**
www.bke-jugendberatung.de
- **Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“**:
0800/1110550
- **Ipsos - ecare** - kostenlose psychosoziale Onlineberatung in 7 Sprachen (durch eh-
renamtliches Fachpersonal aus Afghanistan und anderen Ländern):
www.ipsos-ecare.com
- **Migrantinnen - Netzwerk** gegen häusliche Gewalt, Notruf:
01577/7023082
- **OASE / Bamberg**, sozialpsychiatrischer Dienst und Begegnungsstätte; ca. 8 bis
16.00 Uhr
0951/982100

- **PIA (Psychiatrische Institutsambulanz) Bamberg**
0951/503 - 24551
- **Vilmar, Gerhard: Notfallkoffer für die Seele - Soforthilfe in Belastungssituationen**
Schmales Büchlein, das als e-Book bereits für 4,99€ erhältlich ist
- **Hilfsmittel für Gedanken - Stopp / Auftauchen aus der „Traumawolke“ / Rückkehr ins Hier und Jetzt (Beispiele):**
 - Gummiband am Handgelenk (schnalzen)
 - Biss auf eine Chillischote
 - Wasabipulver
 - Kältereize (Coldpack)
 - Selbstmassage mit Igelball
 - 5-4-3-2-1-Übung
<https://www.traumatherapie.de/users/bambach/hydratext.html>
- **Entspannungstechniken (Vorsicht vor Flashbacks bei Trauma!):**
 - Muskelentspannung nach Jacobson (z.B. Anleitung auf Youtube)
 - Autogenes Training (z.B. Youtube)
 - Übung "Der sichere Ort" (youtube)
- **Für Trauma - und Borderlinebetroffene:**
Websites mit vielen Selbsthilfwerkzeugen und Tipps:
www.borderline-plattform.de
<http://www.rotelinien.de>
- **Frauenhaus Bamberg**
0951/58280
- **Notruf bei sexualisierter Gewalt**
0951/ 9868730
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**
116117
- **Zahnärztlicher Notdienst**
0800/ 6649289
- **Giftnotruf Nürnberg**
0911/3982451
- **Polizei**
110
- **Rettung**
112