

Telefonnummern für Krisengespräche und zur seelischen Stabilisierung:

Sozialpsychiatrischer Dienst Witten **02302 / 922264**
Montag bis Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag zusätzlich 14.00 – 16.00 Uhr

Kontaktstelle Viadukt e.V. **02302 / 58093-44**
Montag, Mittwoch und Donnerstag
12.00 bzw. 13.00 – 16.00 bzw. 17.00 Uhr
Dienstag und Freitag 09.00 – 13.00 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle **02302 / 1559**
Montag 10.00 – 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 10.00 – 14.00 Uhr
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr

Ergänzende unabhängige
Teilhabeberatung / EUTB **02302 / 421523 und 2785520**
Montag 10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag 10.00 – 14.00 Uhr

24h am Tag, auch am Wochenende:

Telefonseelsorge **0800 / 1110111 u. 0800 / 1110222** (24 Std., kostenlos)
SeeleFon (14 Ct. pro Minute) **02287 / 1002424 und 01805 / 950951**

Im (seelischen) Notfall und ggfs. zur Einweisung in ein Krankenhaus:

Feuerwehr und Notarzt **112** (24 Std., kostenlos)
Polizei **110** (24 Std., kostenlos)

spez. Hilfen für Frauen:

Frauenberatungsstelle EN **02302 / 52596**
Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen **08000 / 116016** (24 Std., kostenlos)

Bürger-Telefone bei Verdacht auf Corona-Infektion:

für NRW insgesamt **0211 / 91191101**
für den Ennepe-Ruhr-Kreis **02333 / 4031449**

Unterstützung für alte Menschen und Risikopatienten (Einkäufe, Gassi-Gehen, Apotheke...)

Familien- und Krankenpflege Witten **02302 / 94040-26**
Montag bis Freitag 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

FreiwilligenAgentur Fokus /
Stadt Witten und Caritas **02302 / 421131 und 18234**
Montag bis Freitag 09.00 – 13.00 Uhr

Hilfen im Netz für Menschen in Krisen, für psychisch kranke Menschen und Angehörige:

iFightDepression-Programm über die mail-Adresse ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de
sowie auf deren Homepage <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>