

## Wenn es gerade zu viel wird: darüber reden hilft!

<b>Selbsthilfe-Kontaktstelle Helmstedt</b>	Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr, Dienstag von 14 bis 16 Uhr, außerhalb der Zeiten ist ein AB eingeschaltet – wir rufen, falls gewünscht gerne zurück, 05351. 54 191-85
<b>Frauenberatung Helmstedt für von Gewalt betroffene Frauen</b>	Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr 05351. 54 191-83/ -84
<b>Sozialpsychiatrischer Dienst Landkreis Helmstedt</b>	Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und 14 bis 15.30 Uhr, Freitag 9 bis 12 Uhr, 05351 121-1405
<b>Telefonseelsorge</b>	Tag und Nacht erreichbar, 0800 111 011-111 oder 0800 111 011-222, kostenlos
<b>Sucht und Drogen Hotline</b>	Tag und Nacht erreichbar, 01805 313031, kostenpflichtig: 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.
<b>Seniorentelefon gegen Einsamkeit</b>	Montag bis Sonntag 8 bis 22 Uhr, 0800 470 80 90, kostenlos
<b>Alzheimertelefon</b>	Montag bis Donnerstag von 9 bis 18 Uhr und Freitag von 9 bis 15 Uhr, 030 259379514, andere Zeiten: 01803 171017, hier kostet jeder Anruf aus dem deutschen Festnetz 9 Cent/Minute.
<b>SeeleFon</b> für Angehörige psychisch Kranker	Montag bis Freitag: 10:00-20:00 sowie Mittwoch bis 21:00 und Samstag: 14:00-16:00 0228 71 00 24 24
<b>Psychologische Beratung</b> durch den Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen	Montag bis Sonntag von 8 bis 20 Uhr 0800 777 22 44, kostenlos und anonym Hotline zur psychologischen Beratung während der Corona Pandemie
<b>Info Telefon Depression</b>	Montag, Dienstag, Donnerstag von 13:00 – 17:00 Uhr Mittwoch und Freitag von 08.30 – 12.30 Uhr 0800 33 44 533 kostenlos