



WIR KÜMMERN UNS UM IHRE

GESUNDHEIT

BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION IN SÜDNIEDERSACHSEN

DEPRESSION ERKENNEN. HILFE ERMÖGLICHEN. NÄHE SCHAFFEN.

Das Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen ist Teil der Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen. Es wurde 2019 gegründet, um über Depressionen aufzuklären und Hilfsangebote in der Region besser zu vernetzen.



WARUM ES UNS GIBT

Depression betrifft viele Menschen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Wohnort. Doch gerade in ländlichen Regionen gibt es besondere Herausforderungen:

- ▶ Lange Wege zu Psychiaterinnen oder Therapeutinnen
- ▶ Wenig anonyme Räume – jeder kennt jeden
- ▶ Hohe Hürde, sich seelisch krank zu melden
- ▶ Kaum sichtbare Angebote vor Ort

••▶ **Wir wollen das ändern. Mit mehr Sichtbarkeit, mehr Information, mehr Unterstützung.**

HILFE IM LÄNDLICHEN RAUM – NÄHE DURCH VERNETZUNG

Unsere Region ist vielfältig: Große Städte wie Göttingen, aber auch Dörfer, Höfe, kleine Gemeinden. Die Lebensrealität ist unterschiedlich – und die Wege zu Hilfe auch.

- ▶ Wir bauen Brücken zwischen Hausärzt*innen, Kliniken, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.
- ▶ Wir organisieren Veranstaltungen vor Ort – niedrigschwellig, informativ, offen für alle.
- ▶ Wir entwickeln digitale Angebote, die Menschen auch außerhalb der Städte erreichen.
- ▶ Wir fördern den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften.

••▶ **Unser Ziel: Dass niemand allein bleibt – egal, wo er oder sie wohnt.**



DEPRESSION ERKENNEN & HILFE SUCHEN

HAUSÄRZT*INNEN ALS ERSTE ANLAUFSTELLE

Gerade im ländlichen Raum sind Hausärztinnen oft die ersten, die bemerken, wenn etwas nicht stimmt. Sie kennen Patientinnen und Patienten über Jahre – manchmal über Generationen.

Wenn Sie sich belastet fühlen:

- ▶ Ein vertrautes Gespräch in der Hausarztpraxis kann der erste Schritt sein.
- ▶ Schon wenige Sätze wie „Ich fühle mich leer“ oder „Ich schlafe kaum noch“ reichen oft aus, um eine seelische Belastung zu erkennen.
- ▶ Hausärzt*innen können gezielt weitervermitteln – zu Psychotherapie, Beratungsstellen oder Kliniken.

- ▶ **Unser Appell: Sprechen Sie Ihre Hausarztpraxis an. Es braucht keinen perfekten Satz. Nur den Mut, den ersten zu sagen.**

WAS IST EINE DEPRESSION?

Depression ist eine Krankheit der Seele. Sie kann jeden Menschen treffen. Man fühlt sich dabei sehr anders als sonst – oft traurig, leer oder erschöpft.

Typische Anzeichen können sein:

- ▶ Gedrückte Stimmung
- ▶ Interesselosigkeit
- ▶ Antriebsmangel
- ▶ Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- ▶ Schlafstörungen

Wichtig zu wissen:

- ▶ Depression kann alle treffen
- ▶ Depression hat viele Gesichter
- ▶ Depression ist behandelbar

- ▶ **Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Auch wenn es schwer ist – Hilfe beginnt mit einem Gespräch.**

EIN EINZIGARTIGES, INNOVATIVES ZENTRUM FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT.

Die psychiatrische Versorgungseinheit der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) in Bad Gandersheim Im Mai 2025 eröffnete die psychiatrische Versorgungseinheit der UMG in Bad Gandersheim ihre Türen: ein moderner Ort, der sich ganz auf die Bedürfnisse von Menschen mit psychischen Erkrankungen einstellt. Gelegen auf einem sonnigen Hügel oberhalb der Stadt verbindet sie innovative Therapieansätze, flexible und moderne Behandlungsmöglichkeiten mit regionale Verbundenheit.

Die neue psychiatrische Versorgungseinheit richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Sie bietet eine Kombination aus ambulanten und teilstationären Behandlungsformen, die individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt sind. Dabei spielen digitale Therapieplattformen eine wichtige Rolle: Sie ermöglichen eine kontinuierliche Begleitung zwischen den Terminen und fördern die Eigenverantwortung der Betroffenen. Auch aufsuchende Hilfen, also Hausbesuche und mobile Angebote, sind Teil des Konzepts.

Für schulpflichtige Jugendliche gibt es eine spezielle Klinikschule, die während des Aufenthalts eine individuelle Beschulung anbietet. Das Team setzt auf eine ganzheitliche, individuelle Betreuung. Es arbeitet interdisziplinär mit Psychiatern, Psychotherapeuten, Sozialarbeitern, psychiatrischer Fachpflege, Ergotherapeuten und anderen Fachkräften zusammen, um Probleme frühzeitig zu erkennen, ihre Ursachen zu erforschen und nachhaltige Behandlungskonzepte zu entwickeln. Das Ziel ist immer, den Menschen in seiner Einzigartigkeit zu sehen und ihm bestmöglich zu helfen – getreu ihrem Leitbild: Nah am Menschen. Ein moderner Ansatz mit Zukunft!



*Hier geht es zu
unserem neuen Film*

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN
GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Außenstelle Bad Gandersheim | Albert-Rohloff-Str. 2
D-37581 Bad Gandersheim

Tel.: +49 5382 7022900

Fax: +49 5382 7022929

E-Mail: psych.bgan@med.uni-goettingen.de



Bürger
Gesundheits
Park

Bad
Gandersheim



SENIOREN
ZENTRUM
GÖTTINGEN

Seniorenzentrum Göttingen gGmbH
Ingeborg-Nahnsen-Platz 1
37083 Göttingen
Tel.. +49 551 7076-0
www.seniorenzentrum.goettingen.de

HAWK

Fakultät
Ingenieurwissenschaften und
Gesundheit Göttingen

UNIVERSITÄTSMEDIZIN
GÖTTINGEN UMG

MIT UNS
GESUNDHEITSEXPERT*IN WERDEN!

Praxisnah studieren – in kleinen Gruppen, gut betreut.

Gesundheitscampus Göttingen | Annastraße 25 | Göttingen

www.hawk.de/gcg



PSYCHISCH KRANK – UND NUN?
DER WEGWEISER FÜR SÜDNIEDERSACHSEN

VERSTEHEN. ORIENTIEREN. HILFE FINDEN.

Eine psychische Erkrankung kann plötzlich das ganze Leben verändern. Alles, was vorher selbstverständlich war, fühlt sich schwer oder unmöglich an: morgens aufstehen, einkaufen, Kontakte halten, arbeiten.

VIELE BETROFFENE FRAGEN SICH:

- Was passiert jetzt?
- Wo bekomme ich Hilfe?
- Wer versteht mich?

Die Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen hat einen digitalen Wegweiser entwickelt, der Antworten gibt – verständlich, strukturiert, regional.

Was der Wegweiser bietet

Der digitale Wegweiser ist eine erste Orientierung – für Menschen mit psychischen Beschwerden, für Angehörige und Helfende in Südniedersachsen.

Sie finden dort:

- Infos zu Krankheitsbildern wie Depression, Angst, Trauma
- Beratungs- und Therapieangebote in der Region
- Digitale Hilfen und Apps
- Selbsthilfegruppen und Anlaufstellen
- Material für Angehörige und Unterstützende

Der Wegweiser bündelt lokale, qualitätsgeprüfte Angebote – aus Stadt und Landkreis Göttingen, Northeim und Holzminden – und bringt sie dorthin, wo sie gebraucht werden: in die Wohnzimmer, Küchen und Handys der Menschen.

THEMEN IM WEGWEISER

EIN ANGEBOT – VIELE WEGE ZUR UNTERSTÜTZUNG

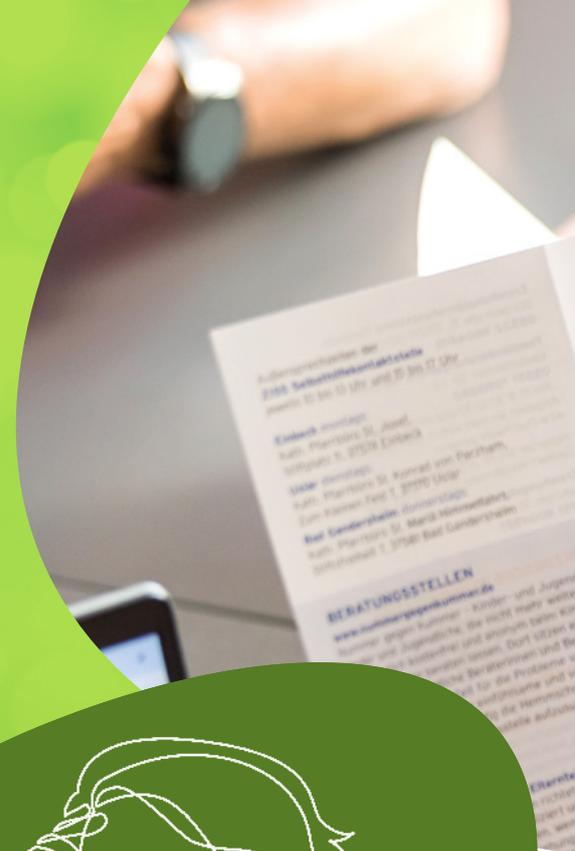
Der digitale Wegweiser ist übersichtlich gegliedert und bietet Informationen für unterschiedliche Lebenssituationen. So finden Sie schnell, was für Sie oder Ihre Angehörigen hilfreich sein kann.

SEELISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN

Was bedeutet psychische Gesundheit?
Wie können Warnzeichen erkannt und ernst genommen werden?
Wie gelingt es, auch in schwierigen Zeiten stabil zu bleiben?

BERATUNG – REGIONAL UND ONLINE

Hier finden Sie psychosoziale Beratungsstellen, telefonische Anlaufstellen und Online-Angebote. Die Übersicht ist nach Landkreisen geordnet, sodass Sie wohnortnahe Unterstützung finden können.





PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN – VERSTÄNDLICH ERKLÄRT

Von Depression über Angststörungen bis zu Suchterkrankungen:

- ▶ Was sind typische Symptome?
- ▶ Wie sieht eine gute Behandlung aus?
- ▶ Welche Hilfen stehen zur Verfügung?

DIGITALE UNTERSTÜTZUNG NUTZEN

Der Wegweiser stellt Ihnen geprüfte digitale Angebote vor:

- ▶ Apps zur Selbsthilfe bei Schlafstörungen, Ängsten oder Erschöpfung
- ▶ Online-Programme zur Stressbewältigung
- ▶ Digitale Sprechstunden und E-Mail-Beratung

SELBSTHILFE – GEMEINSAM STATT EINSAM

Hier finden Sie Informationen zu Selbsthilfegruppen in der Region. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann entlasten, stärken und Mut machen – anonym oder im persönlichen Kontakt.

FÜR ANGEHÖRIGE DA SEIN

Sie machen sich Sorgen um einen nahestehenden Menschen?

Der Wegweiser hilft Ihnen, Warnsignale zu deuten, Gespräche zu beginnen und die passende Unterstützung zu finden – auch für sich selbst.



Mehr erfahren unter:
www.wegweiser-suedniedersachsen.de

Dipl. Oec. Troph. Christina Sittig-Gebhardt
 Praxis für Ernährungstherapie und -prävention






Christina | Sittig | Gebhardt | Consulting

Ernährungswissenschaft umfasst weit mehr als definierte Nährstoffzufuhren und bedarfsgerechte Kalorien. Dass verbieten und predigen von Regeln nicht förderlich sind, zeigt die Ernährungspsychologie deutlich.

info@christina-sittig.de
www.christina-sittig.de

SORGST DU DICH UM JEMANDEN? ODER UM DICH SELBST?

MANCHMAL MACHT MAN SICH SORGEN. UND WEISS NICHT, WAS RICHTIG IST.

In kleinen Orten kennt man sich. Und gerade deshalb fällt es oft schwer, über psychische Probleme zu sprechen.

Aber: Wer sich seelisch schlecht fühlt, braucht keine Floskeln. Sondern Verständnis. Und Unterstützung. Auch – und gerade – im ländlichen Raum.

••► **Deshalb gibt es die Website:**
www.sorgstdudich.de

Ein digitales Angebot für Menschen in Südniedersachsen. Für alle, die sich fragen:

- Geht es mir noch gut?
- Warum verändert sich jemand in meinem Umfeld so sehr?
- Was kann ich tun – und wo bekomme ich Hilfe?

Was die Website bietet

SorgstDuDich.de bündelt Informationen, Videos und konkrete Hilfestellungen – verständlich, anonym, kostenlos.

Du findest dort:

- Informationen über psychische Erkrankungen, z. B. Depressionen, Angst oder Überforderung
- Gesprächshilfen, wenn du jemandem beistehen willst
- Hinweise auf Beratungsangebote – vor Ort und online
- Links zu Apps und digitalen Tools, die helfen können
- Notfalltipps, falls die Lage akut ist

••► **Das Besondere: Alle Inhalte sind speziell für die Region Südniedersachsen gemacht.**

HILFE IM LÄNDLICHEN RAUM – WARUM SIE SO WICHTIG IST

Im ländlichen Raum ist psychische Gesundheit oft ein stilles Thema.

Die Wege zur nächsten Praxis sind weit. Die Wartezeiten lang. Und oft fehlt der Mut, überhaupt Hilfe zu suchen.

Die Website SorgstDuDich.de bietet dafür einen ersten, einfachen Zugang:

- Ohne Anmeldung.
- Anonym.
- 24 Stunden am Tag erreichbar.

Gerade für Menschen, die keinen direkten Zugang zu Hilfsangeboten haben, ist das ein wichtiger erster Schritt.

FÜR ANGEHÖRIGE – WAS DU TUN KANNST

Als Angehöriger kann man Menschen mit Depressionen unterstützen, indem man ihnen verständnisvoll zuhört, ihre Gefühle ernst nimmt und sie ermutigt, professionelle Hilfe anzunehmen.



Auf **SorgstDuDich.de** erfährst du:

- ▶ Wie du ein Gespräch beginnen kannst
- ▶ Welche Signale auf eine seelische Erkrankung hindeuten
- ▶ Wie du helfen kannst – ohne dich selbst zu überfordern
- ▶ Wo du selbst Unterstützung findest

DIGITALE HILFE – SOFORT UND ÜBERALL

Gerade im ländlichen Raum sind digitale Angebote eine große Chance:

- ▶ Online-Beratung per Mail oder Chat
- ▶ Selbsthilfe-Apps, z. B. gegen Schlafprobleme, Grübeln oder Angst
- ▶ Psychoedukative Videos: Was ist eine Depression? Was kann ich tun?
- ▶ Selbsttests zur ersten Einschätzung der eigenen Situation

Diese Hilfen sind oft sofort verfügbar, kostenlos und niedrigschwellig. Sie ersetzen keine Therapie – aber sie können entlasten, Orientierung geben und die Zeit bis zur persönlichen Hilfe überbrücken.



Mehr erfahren, Hilfe finden:
www.sorgstdudich.de

Göttinger Selbsthilfe in Stadt & Landkreis



Gemeinsam neue Wege gehen

KIBIS im  **Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.**

Beratung-Vermittlung-Förderung

www.kibis-goettigen.de



kibis@gesundheitszentrum-goe.de



0551-486766

gefördert durch:
AOK 
aok.de/leistungen

RUPERT

foRUm für Psychische
gESundheit
im deutschen RetTungsdienst

Information, Austausch & Prävention

STARK IM EINSATZ – STARK IM LEBEN

HILFE FÜR HELFER: DAS PROJEKT RUPERT

Einsatzkräfte im Rettungsdienst erleben täglich Situationen, die andere Menschen ein Leben lang nicht vergessen. Sie retten Leben, reagieren in Sekunden, halten durch – auch wenn es seelisch schwer wird.



Diese Belastung hat Folgen. Studien zeigen:

- ▶ Viele Rettungskräfte entwickeln psychische Symptome
- ▶ Das Risiko für Depressionen und Belastungsstörungen ist erhöht
- ▶ Traumatisierende Erlebnisse sind Teil des Berufs
- ▶ Trotzdem sprechen nur wenige über ihre seelische Verfassung

WARUM VIELE LEIDEN – ABER KAUM JEMAND SPRICHT

Im Einsatz zählen Reaktion, Klarheit, Stärke. Wer müde oder überfordert ist, schweigt oft – aus Angst vor Schwäche oder fehlendem Verständnis. Dabei gilt: Wer hilft, darf sich auch selbst helfen lassen.

RUPERT STEHT FÜR: FORUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM DEUTSCHEN RETTUNGSDIENST.

Es ist ein gemeinsames Projekt des Diskussionsforums Depression e.V. und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert von Movember.

RUPERT ist speziell für Einsatzkräfte entwickelt – als Plattform für Aufklärung, Austausch und Prävention.

WAS BIETET RUPERT?

Informationsplattform

Verständliche Infos rund um seelische Gesundheit:

- ▶ Was ist Stress?
- ▶ Bin ich nur müde – oder depressiv?
- ▶ Wo gibt es Hilfe?

Diskussionsforum (nur für Retter)

Ein geschützter Bereich im Diskussionsforum Depression – exklusiv für Rettungskräfte.

- ▶ Austausch unter Kolleg*innen
- ▶ Anonym & kostenfrei
- ▶ Rund um die Uhr verfügbar

Prävention & Selbsthilfe

RUPERT stellt konkrete „Powertools“ zur Verfügung – kleine Übungen, Tipps und Empfehlungen:

- ▶ zum Stressabbau
- ▶ zur Selbstfürsorge
- ▶ zur emotionalen Stabilisierung

Orientierung zur Behandlung

Wenn's ernst wird, zeigt RUPERT Wege in die professionelle Hilfe.



Mehr Infos:
www.rupert-community.de
Kontakt: hallo@rupert-community.de
Social Media: [@rupert_community](https://www.instagram.com/rupert_community)



Craft your Workplace

Coachings nach dem Job-Crafting-Ansatz aus der Positiven Psychologie für eine engagierte und gesunde Arbeitswelt

Unsere wissenschaftsbasierten Methoden des Job Crafting und der Positiven Psychologie stärken Mitarbeitende und Teams. Mach Deinen Arbeitsplatz zu einem Ort, an dem alle gerne hingehen. Zufriedenheit herrscht und Kollegialität gelebt wird!



Craft your Workplace
schreyer.coaching



LESUNGEN, FILME, VERANSTALTUNGEN

VERSTEHEN DURCH BEGEGNUNG – UNSERE ÖFFENTLICHEN VERANSTALTUNGEN

Das Bündnis gegen Depression organisiert regelmäßig Veranstaltungen, die das Thema seelische Gesundheit ins Gespräch bringen – offen, niederschwellig und oft mitten im Alltag.

Ob in Gemeindehäusern, Kinos, Bibliotheken oder auf dem Dorfplatz – es geht darum, Depressionen sichtbar zu machen und Stigmatisierung abzubauen.



FORMATE:

LESUNGEN

Autoren und Betroffene berichten offen über psychische Krisen, Wege aus der Depression und was ihnen geholfen hat.

FILMVORFÜHRUNGEN MIT GESPRÄCH

Spielfilme oder Dokumentationen, anschließend moderierter Austausch mit Fachleuten und Gästen.

INFOVERANSTALTUNGEN & VORTRÄGE

Was ist eine Depression? Wie erkenne ich erste Anzeichen? Wo finde ich Hilfe in meiner Umgebung? Ortsnahe Aktionen

Veranstaltungen in Dörfern, Schulen, Volkshochschulen, Betrieben, Kirchengemeinden – nah bei den Menschen.



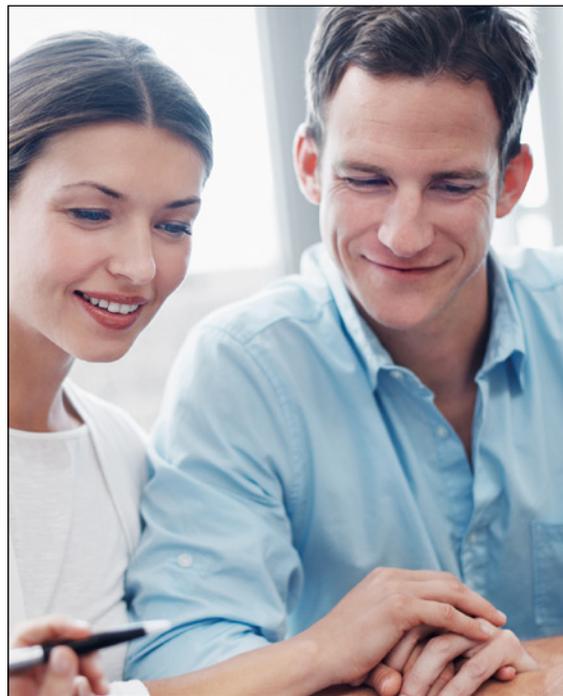
AMEOS



**Psychiatrische Institutsambulanz
Psychiatrische Tagesklinik**

**AMEOS Klinikum Holzminden –
Ihr Partner für psychische Gesundheit
in der Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen**

AMEOS Klinikum Holzminden
Sollingstr. 85, 37603 Holzminden
Tel. 05531 949770
info@ameos.holzminden.de
www.ameos.de/klinikum-holzminden/



Ganz einfach.

Versicherungs- und Finanzangebote müssen nicht kompliziert sein.

Sprechen Sie uns einfach an, beispielsweise zu diesen Themen:

- Kraftfahrtversicherung
- Gewerbe-Sachversicherung
- Aufbau eines eigenen Vermögens
- Betriebliche Altersversorgung



Aktuelle Termine finden Sie unter:
[gesundheitsregiongoettingen.de/
 veranstaltungen-bgd/](https://gesundheitsregiongoettingen.de/veranstaltungen-bgd/)

ERGO

Einfach, weil's wichtig ist.

www.ulf-himme.ergo.de

Bezirksdirektion Ulf Himme

Bühlstr. 42
 37073 Göttingen
 Tel: 0551/5002548



TRADITION UND ZUKUNFT – VERNETZT, DIGITAL UND PATIENTENNAH

Die Asklepios Psychiatrie Niedersachsen GmbH ist Trägerin der Fachkliniken Göttingen und Tiefenbrunn sowie eines Bildungszentrums mit staatlich anerkannter Berufsfachschule Pflege.

Als psychiatrisch-psychotherapeutisches Zentrum für die Region Südniedersachsen bieten wir in Göttingen ein differenziertes Behandlungsangebot für psychisch erkrankte Menschen. Es integriert stationäre, aufsuchende, teilstationäre und ambulante Behandlung auf höchstem medizinischen Niveau. Eine Besonderheit unserer Kliniken sind das hochdifferenzierte psychotherapeutische Angebot sowie die konsequente, zukunftsorientierte Entwicklung und Integration von eHealth-Anwendungen in die Versorgung – etwa durch digitale Therapiebegleitung oder Online-Sprechstunden. Darüber hinaus stärken wir die Ambulantisierung durch aufsuchende Angebote, um Menschen möglichst frühzeitig, alltagsnah und individuell zu unterstützen – auch außerhalb des klassischen Kliniksettings.

Unser Hauptanliegen ist es, unsere Patientinnen und Patienten über eine fachlich fundierte, ganzheitliche Behandlung und eine milieuthérapeutisch gestaltete Umgebung nachhaltig in ihr soziales Umfeld zu reintegrieren. Dabei verbinden wir medizinische Exzellenz mit menschlicher Nähe und einer Versorgung auf Augenhöhe.

Das Asklepios Fachklinikum Göttingen liegt im Südwesten der Stadt auf einer Anhöhe über der Leine. Mit über 150-jähriger Tradition behandeln wir das gesamte Spektrum psychischer Erkrankungen. Unser Klinikum verfügt über 543 voll- und teilstationäre Betten, vier Tageskliniken und fünf Institutsambulanzen.

Das Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn blickt auf über 110 Jahre Erfahrung zurück. Es behandelt psychisch und psychosomatisch erkrankte Kinder, Jugendliche und Erwachsene und verfügt über 182 Betten. Neben der stationären Versorgung liegt der Schwerpunkt zunehmend auch auf teilstationären und ambulanten Angeboten. Als akademische Lehrkliniken der Universitätsmedizin Göttingen engagieren sich beide Häuser aktiv in der Aus-, Fort- und Weiterbildung des medizinischen Nachwuchses.



ZWEI PSYCHIATRISCHE FACHKLINIKEN, EINE BERUFSFACHSCHULE PFLEGE - Gebündelte psychiatrische Kompetenz in Südniedersachsen

BESONDERE BEHANDLUNGSANGEBOTE



Psychische Erkrankungen zu Hause behandeln:

Stationsäquivalente Behandlung (StäB)



Maßgeschneiderte Diagnostik und Behandlung von ADHS:

ADHS-Kompetenzzentrum



Psychiatrische Behandlung in arabischer Muttersprache

Arabischsprachige Ambulanz



Medizinische Betreuung in privater Atmosphäre:

Ambulanz, Tagesklinik und Privata-Komfortstation Tiefenbrunn



Ihre Anlaufstelle für Sexualmedizin und Trans*Gesundheit:

Sexualambulanz Tiefenbrunn

BEHANDELN. BEGLEITEN. AUSBILDEN.

Als psychiatrisch-psychotherapeutisches Zentrum bieten wir ein umfassendes Behandlungsangebot für psychisch erkrankte Menschen. Unsere Einrichtungen vereinen stationäre, stationsäquivalente, teilstationäre und ambulante Behandlung und Pflege. Besondere Merkmale sind unser hochdifferenziertes psychotherapeutisches Angebot und die zukunftsorientierte Integration von eHealth-Anwendungen in die Versorgung. Darüber hinaus bieten wir in unserer Berufsfachschule Pflege eine fundierte Ausbildung im Pflegebereich.



Asklepios Psychiatrie Niedersachsen GmbH



+49 551 402-0



poststelle.goettingen@asklepios.com

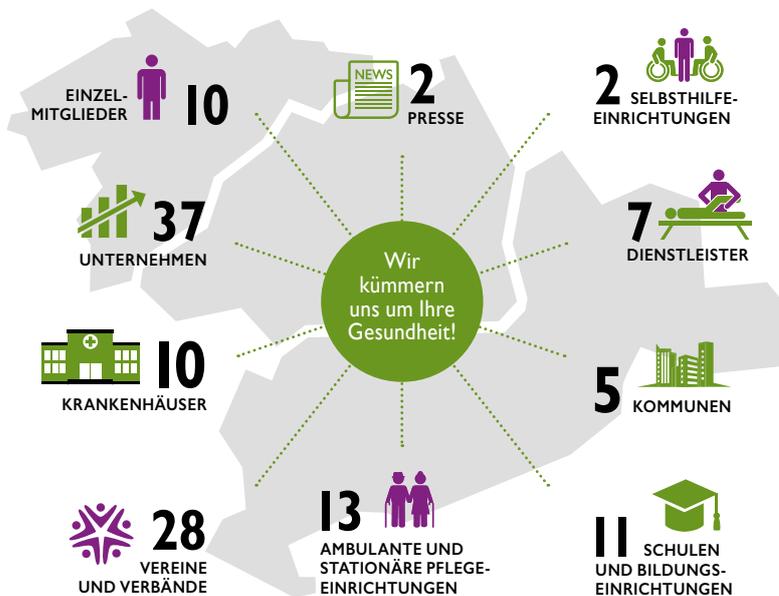
Asklepios Fachklinikum Göttingen
Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen

Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn
37124 Rosdorf



ASKLEPIOS
PSYCHIATRIE NIEDERSACHSEN

MITGLIEDERSTRUKTUR
**GESUNDHEITSREGION
GÖTTINGEN E.V.**



SOFORTHILFE – WENN ES DRINGEND IST

Manchmal reicht ein Gespräch nicht. Dann braucht es schnelle, konkrete Hilfe. Hier finden Sie die wichtigsten Anlaufstellen – anonym, kostenlos, jederzeit erreichbar.

► **Telefonseelsorge**

Rund um die Uhr erreichbar
0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
www.telefonseelsorge.de

► **Nummer gegen Kummer**

für Kinder, Jugendliche & Eltern
116 111 (Mo–Sa)
www.nummergegenkummer.de

► **Psychiatrische Notfallbehandlung (24 Stunden/Tag)**

Universitätsmedizin Göttingen 0551 3962007
Asklepios Fachklinikum Göttingen 0551 402 0

► **112 – bei akuter Gefahr für Leib und Leben**

Bei Suizidgedanken, akuten Krisen oder Fremdgefährdung:
Wählen Sie 112 – sofort!



Weitere regionale Hilfen unter:
www.gesundheitsregiongoettingen.de

Landkreis Holzminden

Landkreis Northeim

Landkreis Göttingen

Stadt Göttingen