

Weitere Hilfe

Telefonseelsorge:



“Die Telefonseelsorge ist in Deutschland ein Seelsorgeangebot in Verantwortung der Evangelischen und der Katholischen Kirche, seit Januar 2022 des Dachverbands TelefonSeelsorge® Deutschland e. V. Sie ist telefonisch aus dem deutschen Festnetz und dem Mobilfunknetz **rund um die Uhr** unter den bundeseinheitlichen **gebührenfreien Rufnummern 0800 1110111 (evangelisch) und 0800 1110222 (katholisch) sowie 116123** erreichbar, außerdem im Internet per E-Mail und Chat über die zentrale Website der deutschen TelefonSeelsorge. Wie unter anderem auch der Krisendienst, bietet die Einrichtung Tag und Nacht ein telefonisches Gesprächsangebot für Menschen in Krisen an.”

Quelle: <https://www.telefonseelsorge.de/>

Im akuten Notfall

Rettung:

112

Hilfe bei psychischen Krisen:

“Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns. Unter der kostenlosen Rufnummer **0800 / 655 3000** erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Auch Fachstellen können sich an sie wenden. **Wir sind täglich rund um die Uhr erreichbar.** Zögern Sie nicht, rufen Sie an! Wir hören zu, klären mit Ihnen gemeinsam die Situation und zeigen Wege aus der Krise auf. Wenn nötig, kommt ein mobiles Einsatzteam zu Ihnen vor Ort und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.”

„Wer diese Nummer wählt, hat schon gewonnen“



Quelle: <https://www.krisendienste.bayern/>

HILFREICHE TELEFON- NUMMERN IN HERAUS- FORDERNDEN SITUATIONEN



Umgang mit schwierigen Situationen

Hilfreiche Fragen, wenn ich auf eine Person treffe, die sich in einer schwierigen Situation befindet:

- Was brauchst du gerade?
- Was könnte dir als Erstes helfen?
- Wie kann ich dir helfen?
- Wer kann dir sonst noch helfen?
- Wen soll ich benachrichtigen?
- Was wirst du als Nächstes tun?

Verhaltenstipps

- Ruhe bewahren
- Nicht alleine lassen
- Rückzugsorte schaffen
- Abschirmen
- Zuhören und Ernst nehmen
- **Professionelle Hilfe holen**
- bei Kinder & Jugendlichen: Eltern informieren
- Vorsicht bei Berührungen ohne Ankündigung
- Durchatmen
- Selbstschutz
(eigene Sicherheit und Wohlbefinden)

Quelle: [https://www.eja-](https://www.eja-muenchen.de/fileadmin/1_eja/A_Thema_Veranstaltungen_Projekte/Jahreskonferenz/2023_IfJ/IfJ23_-_RSchottroff_-_Erste_Hilfe_im_Kopf.pdf/)

[muenchen.de/fileadmin/1_eja/A_Thema_Veranstaltungen_Projekte/Jahreskonferenz/2023_IfJ/IfJ23_-_RSchottroff_-_Erste_Hilfe_im_Kopf.pdf/](https://www.eja-muenchen.de/fileadmin/1_eja/A_Thema_Veranstaltungen_Projekte/Jahreskonferenz/2023_IfJ/IfJ23_-_RSchottroff_-_Erste_Hilfe_im_Kopf.pdf/)

Für Kinder, Jugendliche & Eltern:

NummergegenKummer



Fragen, Sorgen, Probleme?

“Manchmal reicht schon ein Gespräch, um die Dinge klarer zu sehen. Gelegentlich braucht es ein bisschen mehr, um die Gedanken im Kopf zu ordnen und einen Lösungsansatz zu finden. Wir von Nummer gegen Kummer beraten Kinder und Jugendliche ebenso wie Eltern und andere Erziehungsverantwortliche – anonym und kostenlos. Als unabhängiger Gesprächspartner hören wir zu und leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Ganz gleich worum es auch geht – wir nehmen uns Zeit und versuchen gemeinsam einen möglichen Ausweg zu finden.”

Quelle: <https://www.nummergegenkummer.de/>

UND DANACH?



TRAUMAHILFE

AUGSBURG **NETZWERK** SCHWABEN

“Ein Trauma (griech.: Wunde) ist ein extrem belastendes Ereignis von außergewöhnlicher Bedrohung und stellt somit eine psychische Ausnahmesituation dar (z.B. Gewalttat, sexueller Übergriff, Verkehrsunfall). Bleiben diese seelischen Verletzungen unverarbeitet, kann dies zu anhaltenden Symptomen in den folgenden Bereichen führen:

- Erinnerungen (z.B. Flashbacks, Alpträume)
- Gedanken (z.B. negative Überzeugungen in Bezug auf sich selbst oder andere Menschen)
- Gefühle (z.B. anhaltende Gefühle von Angst, Wut, Scham oder Schuld)
- Körperreaktionen (z.B. körperliche Anspannung, Schlafstörungen)
- Verhalten (z.B. Vermeidung, sozialer Rückzug)”

Telefonisch erreichbar:

Montag, 10:00 – 12:00 Uhr
Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr

Tel: 0821-44 40 94 84

Quelle: <https://www.traumahilfe-augsburg.de/>