

KRISENKOMPASS · DIE APP DER TELEFONSEELSORGE



KrisenKompass

Hilfe zur Selbsthilfe in Lebenskrisen

Kostenfrei

Vertraulich

Tag & Nacht verfügbar



Alexander Fischhold – Katholische TelefonSeelsorge München

Was ist der KrisenKompass?

„Was stabilisiert mich? Was hilft mir gerade jetzt?“



Der KrisenKompass ist eine App, die wie ein **persönlicher Notfallkoffer** für Krisensituationen funktioniert.

In diesen Koffer packen Sie, was Ihnen Halt gibt: positive Gedanken, Fotos, Erinnerungen oder Lieder – Ihr persönliches Rüstzeug für schlechte Momente.

Dazu kommen Materialien für Krisensituationen, beruhigende Techniken und direkte Kontaktmöglichkeiten zur TelefonSeelsorge und anderen professionellen Anlaufstellen.



Ihr täglicher Begleiter



Beobachten, was Sie fühlen



Strategien für akute Krisen



Ruhe finden, Stress abbauen

Für wen ist die App?

Begleitung für unterschiedliche Situationen rund um eine suizidale Krise.



**Menschen in der
suizidalen Krise**

„Ich denke öfter an Suizid.“



Sorgende Angehörige

*„Ich Sorge mich um jemanden
mit Suizid-Gedanken.“*



**Angehörige in der
Begleitung**

*„Ich begleite jemanden in der
suizidalen Krise.“*



**Hinterbliebene nach
Suizid**

*„Ich habe jemanden durch
Suizid verloren.“*

Die vier Kernfunktionen

Wie der KrisenKompass im Alltag und in akuten Momenten unterstützt.



Stimmungsbarmeter

Gedanken und Gefühle über einen längeren Zeitraum beobachten und auswerten.



Notfallkoffer

Hilfestellungen, Strategien und Kontakte zur Bewältigung einer akuten Krise.



Atemübungen

In angespannten Situationen Stress abbauen und wieder ruhig werden.



Kostenfrei & vertraulich

Kostenlos – und es werden grundsätzlich keine persönlichen Daten übermittelt.

Der Notfallkoffer im Detail

Über Tagebuch und persönliche Archive packen Nutzer:innen ihr eigenes Rüstzeug.



Positive Gedanken & Fotos

Erinnerungen festhalten, die Kraft und Zuversicht geben.



Lieder & Erinnerungen

Persönliche Lieblingsstücke, die stabilisieren und trösten.



Beruhigende Techniken

Übungen, um in akuten Momenten Ruhe zu finden.



Direkte Kontakte

Sofortzugang zur TelefonSeelsorge und weiteren Anlaufstellen.

Datenschutz & Vertraulichkeit

Alle Eingaben bleiben in der Hand der Nutzer:innen.



Keine Datenübermittlung

Es werden grundsätzlich keine persönlichen Daten übertragen.



Nur Sie haben Zugriff

Niemand außer Ihnen kann Ihre Eintragungen einsehen.



Export als PDF

Die Stimmungsdaten lassen sich exportieren – z. B. für die Therapie.



0 €

Kostenfrei im App Store
und bei Google Play

Download: „Krisen-Kompass“

Den KrisenKompass installieren

Kostenlos – einfach den QR-Code mit der Handykamera scannen.



App Store

für iPhone & iPad



Google Play

für Android-Geräte



Hilfe ist immer erreichbar

Die TelefonSeelsorge ist Tag und Nacht für Sie da – kostenfrei, anonym und vertraulich.



Netzwerk
Suizidprävention
München



0800 111 0 111

evangelisch



0800 111 0 222

katholisch



116 123

einheitliche europäische Nummer

Weitere Wege zur TelefonSeelsorge:



Telefon



Chat



E-Mail



KrisenKompass



Vor-Ort



TelefonSeelsorge®

telefonseelsorge.de/krisenkompass

Alexander Fischhold – Katholische TelefonSeelsorge München