



Verein für
mentale
Gesundheit



Wichtige Telefonnummern + Kontakte

Hilfe für Erwachsene in mentalen Krisen



Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116117**
Telefonseelsorge / Krisentelefon **0800 111 0 111**



Psychosoziale Beratung: www.der-paritaetische.de
Krisendienst-Suche: www.deutsche-depressionshilfe.de



Hausarzt / Hausärztin

Hilfe für Kinder & Jugendliche in mentalen Krisen



Nummer gegen Kummer **116111** (für Eltern **0800 111 0 550**)
Telefonseelsorge **0800 111 0 333**



Jugendnotmail: www.jugendnotmail.de
Jugendliche helfen Jugendlichen: www.u25.de
Beratung für Jugendliche und Eltern: www.bke-beratung.de



Kinderarzt / Kinderärztin

Netzwerk gegen Einsamkeit für Seniorinnen und Senioren



Silbernetz: www.silbernetz.org
Einfach mal reden **0800 4 70 80 90**



Psychotherapieplatz finden

1. Hausarzt/-ärztin oder Psychiater:in für Überweisung aufsuchen
2. Kassenärztliche Vereinigung kontaktieren, um Plätze zu finden
3. Therapeut:innen anrufen und Erstgespräch vereinbaren
4. Wartezeiten einplanen; nach Notfallplätzen fragen
5. Eventuell private Therapie prüfen



In akuten Notfällen immer 112 kontaktieren





Verein für
mentale
Gesundheit

Erste-Hilfe-Plan für mentale Herausforderungen

Erste Hilfe bei Panikattacken



Langsame Bewegung

Mache sanfte Bewegungen, wie leichtes Strecken oder Gehen.



5-4-3-2-1-Technik

Suche 5 Dinge, die du siehst, 4, die du hörst, 3, die du berührst, 2, die du riechst, 1, das du schmeckst. Fokussiere dich auf die Umgebung.



Achtsame Körperwahrnehmung

Setze oder stelle dich hin und spüre deine Füße auf dem Boden. Spüre, wie der Boden dich stützt, und fokussiere dich darauf.

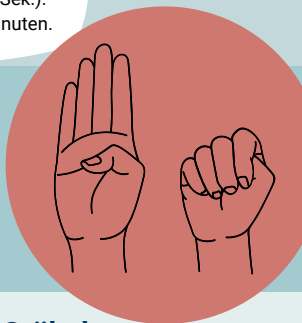


Atemübung

Atme tief ein (4 Sek.), halte (4 Sek.) und atme langsam aus (6-8 Sek.). Wiederhole 2-3 Minuten.

Hilfe rufen bei akuter Gewalt

Mit dieser Ein-Hand-Geste kann eine Person einer anderen bei Sichtkontakt - auch über eine elektronische Bildverbindung - zeigen, dass sie sich bedroht fühlt und Hilfe benötigt, ohne sich laut bemerkbar zu machen.



Hilfe bei Gedankenkreisen und Grübeln

 **Stopp-Übung:** Sage laut „Stopp!“ und wechsele sofort zu einer sinnvollen Handlung, wie z.B. tiefem Atmen oder Zählen von 1 bis 10.

 **Mentalpause:** Stelle dir vor, du schiebst deine Gedanken in eine „Gedankenbox“ und schließt sie für den Moment. Konzentriere dich auf den Augenblick.

Mehr Ruhe bei Traurigkeit



Herz-Pause: Lege deine Hände sanft auf dein Herz, atme tief ein und aus, und sage dir: „Es ist okay, traurig zu sein. Ich gebe mir jetzt Ruhe.“



Dankbarkeits-Moment: Schließe die Augen und denke an 3 Dinge, für die du dankbar bist - auch wenn sie klein scheinen. Konzentriere dich auf das Gefühl der Dankbarkeit.



In akuten Notfällen immer 112 kontaktieren

