

RENÉ TRÄDER

Das Leben so:
NEIN!

Ich so:
DOCH!

Wie du besser
mit Stress,
Krisen und
Schicksalsschlägen
umgehst



einfach. ganz. leben.

argon
balance

Inhalt

- 1–2 Vorwort:
Schön, dass du hier bist!
- 3–23 Einleitung:
Das Immunsystem unserer Psyche und wie wir es stärken können
- 24–38 1. RESILIENZ-BAUSTEIN:
Verantwortungsübernahme – Wenn dir das Leben Zitronen gibt, kannst du trotzdem Erdbeeren essen
- 39–57 2. RESILIENZ-BAUSTEIN:
Akzeptanz – Schicksal, ich wär dann so weit!
- 58–79 3. RESILIENZ-BAUSTEIN:
Zukunftsorientierung – Mach das Leben zu einer Party, auch wenn du dich nicht eingeladen fühlst
- 80–99 4. RESILIENZ-BAUSTEIN:
Lösungsorientierung – Es ist nicht leicht, ein Stachelschwein zu kitzeln, unmöglich ist es aber nicht
- 100–113 5. RESILIENZ-BAUSTEIN:
Netzwerkorientierung – Kein Mensch ist eine Insel
- 114–134 6. RESILIENZ-BAUSTEIN:
Optimismus – Ich bin dann mal hin und weg von meinem Leben
- 135–154 7. RESILIENZ-BAUSTEIN:
Selbstwirksamkeit – Was wäre, wenn du stärker bist, als du denkst?
- 155–166 8. RESILIENZ-BAUSTEIN:
Erholung – Ey Stress, chill mal!
- 167–170 Nachwort:
Freundschaftsanfrage vom Leben

Kontaktadressen für Krisenzeiten

Was ich dir hier zusammengestellt habe, ist eine Auswahl von kostenlosen Hilfs- und Beratungsangeboten. Es gibt in Deutschland, aber auch in Österreich und der Schweiz so viele verschiedene Hilfsangebote, und es kommen auch immer wieder neue dazu. Toll finde ich, dass es inzwischen sehr viele Spezialisierungen und Angebote gibt, die du rund um die Uhr erreichen kannst, teilweise sogar in verschiedenen Sprachen.

Google auch selbst mal, was es ganz konkret in deiner Nähe oder für deine Bedürfnisse gibt. Und selbst wenn du noch nicht das perfekte Angebot für dich gefunden hast, nimm mal Kontakt zu einer Stelle auf und informier dich, wohin du dich am besten wenden kannst. Eine gute Übersicht für die Region bieten oft auch die kommunalen Webseiten von Städten, Gemeinden oder auch Bundesländern.

1. Datenbanken, in denen du nach einem Therapeuten oder einer Therapeutin suchen kannst

- www.psychotherapiesuche.de/pid/search
- www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/
- www.therapie.de/therapeutensuche/

Nicht alle Therapeuten sind hier eingetragen. Und auch nicht alle haben eine Webseite. Schau deshalb auch mal auf der Seite der kassenärztlichen Vereinigung deines Bundeslandes vorbei. Dort sind möglicherweise noch weitere Therapiemöglichkeiten gelistet. Besprich das auch mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt, denn sie haben durch andere Patienten oftmals direkte Kontakte zu Therapeuten und können dich bei der Suche unterstützen.

Um den Therapiebeginn zu beschleunigen, kannst du dich auch an die Terminservicestellen wenden. Diese haben eine

Vermittlungspflicht innerhalb von vierzehn Tagen für ein Erstgespräch, und auch im Anschluss geht es oft schneller, als wenn du dich selbst auf Therapeutensuche begibst. Die Terminservicestellen agieren bundesweit. Du erreichst sie unter der Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes: 116 117.

Datenbanken, wenn du in Österreich wohnst:

- www.psyonline.at/
- www.psychotherapie.at/patientinnen/psychotherapeutinnensuche

Datenbanken, wenn du in der Schweiz wohnst:

- www.therapievermittlung.ch/therapeutinnen-suche/
- www.sanasearch.ch/de/

2. Telefonische Beratung und Hilfe

- Telefonseelsorge:
0 800 / 1 11 0 1 1 1 oder
0 800 / 1 11 0 2 2 2 (24 Stunden erreichbar)
- Telefonseelsorge Österreich:
1 4 2 (24 Stunden erreichbar)
- Telefonseelsorge Schweiz («Dargebotene Hand»):
1 4 3 (24 Stunden erreichbar)
- Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche):
1 1 6 1 1 1 (samstags sind Jugendliche die Berater)
- Elterntelefon: 0 800 / 1 1 1 0 5 5 0
- Kinder-Notdienst: 0 3 0 / 6 1 0 0 6 1
- Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche (Schweiz): 1 4 7
- Sorgentelefon für Kinder (Standort Schweiz):
0 8 0 0 / 5 5 4 2 1 0
- Jugend-Notdienst: 0 3 0 / 6 1 0 0 6 2
- Mädchen-Notdienst: 0 3 0 / 6 1 0 0 6 3
- für Jugendliche, die auf der Straße leben: 0 3 0 / 6 1 0 0 6 8
- Frauen-Krisentelefon: 0 3 0 / 6 1 5 4 2 4 3
(für Migrantinnen: 0 3 0 / 6 1 5 7 5 9 6)
- Frauenhelpline (Österreich): 0 800 / 2 2 2 5 5 5
- Männer-Notruf (Österreich): 0 800 / 2 4 6 2 4 7
- Info-Telefon Depression (DDH): 0 800 / 3 3 4 4 5 3 3
- Opfer-Telefon (Weißer Ring): 1 1 6 0 0 6
- Berliner Krisendienst: 0 3 0 / 3 9 0 6 3 0 0
(24 Stunden telefonisch erreichbar)
- BZGA (Essstörungen): 0 2 2 1 / 8 9 2 0 3 1
- ANAD: 0 8 9 / 2 1 9 9 7 3 - 9 9 (bei Essstörungen)
- LARA: 0 3 0 / 2 1 6 8 8 8 8
(bei sexualisierter Gewalt an Frauen)
- BIG Hotline: 0 3 0 / 6 1 1 0 3 0 0
(bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und Kinder)
- Check dein Spiel: 0 800 / 1 3 7 2 7 0 0
(BZGA, bei Spielsucht)

3. Online-Beratung

- www.telefonseelsorge.de
- www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/
- www.telefonseelsorge.at (Österreich)
- www.seelsorge.net (Schweiz)
- www.143.ch (Schweiz: »Dargebotene Hand«)

speziell für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene:

- www.u25-deutschland.de/
(hier beraten Jugendliche und junge Erwachsene)
- www.jugendnotmail.de/
- www.nummergegenkummer.de
- www.hast-du-stress.de
- www.kidkit.de
- <https://www.147.ch> (Schweiz: Pro Juventute)
- <https://www.sorgentelefon.ch/> (Schweiz)
- <https://www.neuhland.net/> (Schwerpunkt: Suizidprävention)
- www.frnd.de/ (Suizidprävention)

Bei Depressionen:

www.deutsche-depressionshilfe.de/start

Rund um Internet- und Computerspielesucht:

www.ins-netz-gehen.de/

(von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Für Opfer von Straftaten: www.weisser-ring.de/

Bei Essstörungen: www.anad-dialog.de

Bei Spielsucht: www.check-dein-spiel.de/ (BZGA)

Bei Drogen: www.drugcom.de/ (BZGA)

Rund um: quer, schwul, lesbisch, bi, trans* und inter*:

www.comingout.de/

Bei Mobbing: www.schueler-gegen-mobbing.de/

4. Beratung »face to face«

- Sozialpsychiatrischer Dienst (als Teil des öffentlichen Gesundheitsdienstes an mehreren Standorten in allen Bundesländern)
- www.telefonseelsorge.de (in mehreren größeren Städten)
- www.berliner-krisendienst.de/ (Standorte in mehreren Berliner Stadtbezirken)
- weisser-ring.de/ (deutschlandweit mehrere Standorte für Opfer von Straftaten)

5. Hilfe für Freunde und Angehörige

Grundsätzlich gilt, dass du alle Beratungsstellen kontaktieren kannst, auch wenn du nicht direkt von einer Krise betroffen bist, sondern Freunde oder Angehörige von dir. Denn auch als Außenstehender kann das belastend sein und man ist unsicher, wie man sich nun am besten verhält. Zusätzlich gibt es zu vielen Themen Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen, die sich speziell an Angehörige und Freunde richten.

Einen Überblick bekommst du hier:

- www.nakos.de/
- www.selbsthilfenetz.de/
- www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/

6. Im Notfall

- 112 anrufen (gilt in ganz Europa)
- zur Notaufnahme in eine Klinik gehen
- Kriseninterventionsstationen der Kinder- und Jugendpsychiatrien aufsuchen
- Freunde und Angehörige darüber informieren und sie bitten, direkt aktiv zu werden (112 anrufen oder gemeinsam zur Notaufnahme gehen)
- Kontaktiere direkt eine der Beratungsstellen aus dieser Liste, am besten telefonisch oder persönlich vor Ort.
- Bei Gewalterfahrung wende dich an die Polizei, ein Krankenhaus, das Jugendamt, den Kindernotdienst, ein Frauenhaus oder an eine Vertrauensperson.