

# Arbeitsblatt zum KRISENMANAGEMENT

---

## NOTFALLRESSOURCEN

Telefonseelsorge Deutschland: 0800-1110111 (evangelisch) oder 0800-1110222 (katholisch) oder 116123

Telefonseelsorge in Österreich (ökumenisch): 142

Die Dargebotene Hand in der Schweiz: 143

Ort:

---

Nächstes Krankenhaus:

---

---

Frauen-Häuser sind Orte für Frauen und Kinder, die häusliche Gewalt erleben:

---

---

## THERAPIE-RESSOURCEN

Suche online auf <https://www.therapie.de/therapeutensuche/>, <https://www.psyonline.at>, <https://www.gesund.ch/de/therapeuten> nach Therapeuten- und Psychotherapeuten. Du kannst Dich auch erkundigen welche Kosten die Grundversicherung für Dich übernimmt.

Trauma- und Opferzentren Vor-Ort:

---

---

Missbrauchsmeldeagenturen Vor-Ort:

---

---

*Bitte beachte: Wenn Du Dir Sorgen über die unmittelbare Sicherheit von jemandem machst, nachdem dieser Selbstmordgedanken geäußert hat, besuche <https://www.frnd.de/hilfe/hilf-anderen/>, um zu erfahren, wie Du dieser Person helfen kannst. Lese die Schritte durch (5ALIVE BEI SUIZIDGEDANKEN), die Dir helfen können, mit Deiner spezifischen Situation richtig umzugehen. Wenn Du im Notfall schnelle Hilfe brauchst, ruf die Polizei oder den Rettungsdienst unter: 110, 112. Erkläre die Situation und frage die Polizei bei der Person vorbeizuschauen und sicherzustellen, dass es ihr gut geht.*