

0180
/655
3000

WÄHLE DEIN LEBEN.

**KRISEN
DIENST**
Psychiatrie

In dieser Publikation werden bei geschlechtsspezifischen Begriffen aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche oder weibliche Form verwendet. Jedoch sind damit immer Vertreter aller Geschlechter gemeint.

Liebe Bürgerinnen und Bürger aus München und Oberbayern,

Krisen treffen nicht nur die Anderen: Jeder Dritte gerät mindestens einmal im Leben in eine Situation, die professionelle psychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe erfordert – unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung, Herkunft oder Beruf.

Egal ob Sie Betroffener, Mitbetroffener oder Angehöriger sind: Der Krisendienst Psychiatrie bietet Ihnen qualifizierte Soforthilfe bei seelischen Krisen jeder Art. Auch Fachstellen, die mit Menschen in Krisen zu tun haben, können sich an den Krisendienst Psychiatrie wenden. Täglich von 9 – 24 Uhr, an 365 Tagen im Jahr stehen in der Leitstelle erfahrene Fachkräfte zur Verfügung. Sie hören zu, beraten, vermitteln in regionale Hilfeangebote und koordinieren Vor-Ort-Einsätze – menschlich, nah, qualifiziert.

Wenn Sie also in einer Krise nicht mehr weiter wissen, rufen Sie beim Krisendienst Psychiatrie an! Je früher, desto besser. Denn mit fachkundiger Begleitung lässt sich fast jede Krise leichter meistern.

Ihr

**Josef Mederer
Bezirkstagspräsident von Oberbayern**

IN HA LT

KRISENDIENST Psychiatrie – 0180 / 655 3000

Krisen gehören zum Leben 4 – 13

**Der KRISENDIENST Psychiatrie:
Soforthilfe bei seelischen Krisen** 14 – 19

Jede Krise braucht andere Hilfe 20 – 31

Finanzierung und Partner 32

Kontakt und Impressum 33 – 34

**KRISEN
DIENST**
Psychiatrie

**KRISEN
GEHÖREN
ZUM
LEBEN**

FAKTEN



Jeder

3.

Mensch gerät einmal im
Leben in eine seelische Krise,
in der er professionelle
Hilfe benötigt.



In Deutschland
leiden rund

6 MILLIONEN*

Menschen
an Depressionen.

**JE
FRÜHER
MAN
SICH
HILFE
HOLT,
DESTO
BESSER.**

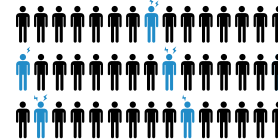


**Rund 14.000 Mal pro Jahr wird alleine in München
der Krisendienst Psychiatrie angerufen.**

Ca.

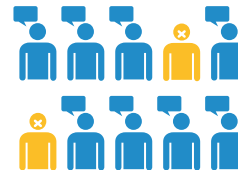
10 MILLIONEN*

Menschen in Deutschland leiden
an Panik- und Angststörungen.



IN 8 VON 10

Fällen kündigen Betroffene
ihre Suizidabsicht vorher an.



K
R
I
S
E
N

haben
einen

ANFANG

und
ein

ENDE.



Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit ungewollten Veränderungen, Sorgen und Leid konfrontiert. Manchmal wird dabei das innere Gleichgewicht so stark erschüttert, dass gewohnte Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen. Überforderung, Verunsicherung oder ein Gefühl von Ausweglosigkeit können sich einstellen. Der Betroffene gerät in eine seelische Krise.



Allerdings bedarf nicht jede seelische Krise psychiatrischer oder psychotherapeutischer Unterstützung. Wenn sich aber eine Krise nicht alleine oder im Austausch mit vertrauten Personen meistern lässt, ist es wichtig, sich von einer Fachstelle beraten und unterstützen zu lassen. Durch die frühzeitige Intervention lässt sich oft eine Zuspitzung der Krise vermeiden.


k
K K K

K

k

k



KRISEN HABEN VERSCHIEDENE URSACHEN

Jede Krise ist anders. Seelische Krisen können akut auftreten, zum Beispiel nach dem Verlust eines nahe stehenden Menschen, einem Unfall, einer schweren Kränkung oder einer Gewalterfahrung. Oder sie entwickeln sich über einen längeren Zeitraum.

Ursache der Krise können anhaltende familiäre, partnerschaftliche oder berufliche Konflikte sein, aber auch lebensverändernde Umstände wie die Geburt eines Kindes, der Verlust der Arbeit, Umzug, Migration oder eine schwere körperliche Erkrankung.

Nicht zuletzt können sich seelische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Sucht, Psychosen oder Demenzerkrankungen zuspitzen und eine Krise auslösen.

KRISEN SIND RISIKO UND CHANCE ZUGLEICH

Krisen sind immer schwierige und belastende Momente im Lebensrhythmus. Oft haben sie bedrohlichen Charakter, stellen Werte und Ziele in Frage. Meist führen sie zu einer emotionalen Ausnahmesituation mit einer Einbuße an Entscheidungsfähigkeit, zu Verunsicherung und Angst.

In einer krisenhaften Situation ist es wichtig, rasch eine Wendung herbeizuführen. Andernfalls besteht das Risiko, dass sich negative Gefühle, Verstimmungen oder ungünstige Verhaltensweisen verfestigen. Längerfristige seelische, körperliche oder soziale Störungen können die Folge sein.

Wenn es einer betroffenen Person gelingt, in einer Krise eigene Kräfte zu mobilisieren, kann sie daraus gestärkt hervorgehen.

Das zeigt: Krisen sind Risiko und Chance zugleich.



**SOFORTHILFE
BEI
SEELISCHEN
KRISEN**

**KRISEN
DIENST**
Psychiatrie

WISSEN SIE NICHT MEHR WEITER?

**WIR HÖREN
IHNEN ZU,
FRAGEN NACH
UND KLÄREN
GEMEINSAM
DIE SITUATION.**

**WIR BERATEN
SIE UND ZEIGEN
WEGE AUF.**

IHR KOMPETENTER PARTNER IN DER KRISE

Beim Krisendienst Psychiatrie erhalten Sie qualifizierte Soforthilfe bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art.

In der Leitstelle arbeitet ein Team aus erfahrenen, speziell in Krisenhilfe geschulten Fachkräften unter fachärztlicher Leitung zusammen.

Die Krisenberater der Leitstelle klären mit dem Anrufer die Situation und vermitteln bei Bedarf in die vielfältigen Beratungs- und Behandlungsangebote in allen Landkreisen, Städten und Gemeinden Oberbayerns.



0180 / 655 3000

Die für ganz Oberbayern zuständige Leitstelle bietet Orientierung und Wegweisung - für Betroffene, Mitbetroffene, Angehörige und Fachstellen.

MENSCHLICH. NAH. QUALIFIZIERT.

AUF EINEN BLICK



TELEFONISCHE BERATUNG

Der Krisendienst Psychiatrie bietet fachkundige Beratung und zeigt Wege auf für Betroffene, Angehörige, Betreuer und Fachstellen.



AMBULANTE KRISETERMINE

Falls erforderlich, vermittelt der Krisendienst Psychiatrie zeitnahe Termine in ambulante Behandlungsangebote.



EINSATZ VOR ORT

In besonders akuten Fällen veranlasst der Krisendienst Psychiatrie den Einsatz erfahrener Fachkräfte vor Ort.



STATIONÄRE BEHANDLUNG

Ist eine stationäre Behandlung notwendig, kann der Krisendienst Psychiatrie direkt in eine psychiatrische Klinik vermitteln.

**KRISEN
DIENST**
Psychiatrie

**JEDE
KRISE
BRAUCHT
ANDERE
HILFE**

JEDE KRISE BRAUCHT ANDERE HILFE

Angemessene Hilfe gestaltet sich bei jeder Krise anders. So kann bei einem eskalierten Familienkonflikt ein klärendes Telefongespräch – vielleicht mit Vermittlung an eine geeignete Beratungsstelle – ausreichen. Im Fall von wiederkehrenden Angstattacken mag dagegen ein ambulanter Krisentermin noch am selben Tag notwendig sein. Wenn bei akuter Suizidgefahr das Leben bedroht ist, wird die Leitstelle des Krisendienstes Psychiatrie möglicherweise sofort einen Notfalleinsatz veranlassen.

Diese Beispiele zeigen: Jede Krise braucht andere Hilfe. Entscheidend ist neben der konkreten Konflikt- und Problemlage, ob mit der Krise eine akute Gefährdung für den Betroffenen oder sein Umfeld einhergeht.

Vorstellungen, Wünsche und Befürchtungen des Betroffenen werden beim weiteren Vorgehen gehört und berücksichtigt. Hilfreich ist oft auch das Einbeziehen von Angehörigen und Mitbetroffenen aus dem sozialen Umfeld sowie behandelnden Ärzten und Therapeuten.

WÄHLE
DEIN
LEBEN.



TELEFONISCHE BERATUNG

-A- Ein Anrufer berichtet, vor kurzem habe er miterlebt, wie ein Kind im Verkehr verunglückt sei. Zunächst habe er geglaubt, damit zurechtzukommen, doch seit einer Woche könne er kaum noch schlafen und habe Alpträume. Er könne sich nicht mehr konzentrieren und schreckliche Bilder drängten sich ihm auf. Nun wisse er nicht mehr weiter.

-K- Die Krisenhelferin vermittelt dem Mann, warum seine Reaktion nach dem traumatischen Erlebnis nicht ungewöhnlich ist. Um das Erlebte zu verarbeiten, empfiehlt sie ihm das Beratungsangebot einer Trauma-Ambulanz und vereinbart auf seine Bitte hin einen Termin.

In vielen Fällen ist eine ambulante oder stationäre Krisenbehandlung nicht notwendig. Manchmal genügt es, wenn jemand am Telefon zuhört und beim Klären der Situation unterstützt. Wenn die Hilfe am Telefon nicht ausreicht, kann der Krisendienst Psychiatrie an unterschiedliche Beratungsstellen verweisen oder vermitteln.



AMBULANTE KRISENTERMINE

-A-Besorgt meldet sich eine ältere Dame beim Krisendienst Psychiatrie. Ihr 40-jähriger Sohn habe sich seit der Trennung von seiner Frau zurückgezogen, er vernachlässige seine Wohnung und gehe nicht mehr zur Arbeit. Oft sei er kaum ansprechbar. Aus Sorge kümmere sie sich um die 8-jährige Enkelin, sei damit aber überfordert. Alles Zureden helfe nichts. Ihr Sohn weigere sich, einen Arzt aufzusuchen.

-K- Der Mitarbeiter am Krisentelefon macht sich ein Bild von der Problemlage und informiert die Anruferin über mögliche Hilfen. Er bietet die Vermittlung an einen wohnortnahen Sozialpsychiatrischen Dienst an. Dort kann die Anruferin Gehör für ihre eigenen Sorgen finden, aber auch fachkundige Beratung zur psychischen Situation ihres Sohnes. Die Dame ist spürbar entlastet.

Oft sind einer oder mehrere Termine in einer psychiatrischen oder psychotherapeutischen Praxis, einer Beratungsstelle oder einer Klinikambulanz ausreichend, um die Krise zu bewältigen. Bei Bedarf unterstützt der Krisendienst Psychiatrie bei der Terminvereinbarung.



EINSATZ VOR ORT

-A- Zwei Studenten benachrichtigen den Krisendienst Psychiatrie. Ihre 25-jährige Mitbewohnerin sei völlig verändert von einem Urlaub zurückgekehrt. Nachts schlafe sie kaum, fühle sich verfolgt, traue niemandem mehr über den Weg, spreche immer wieder unverständlich und ohne Zusammenhang.

-K- Ein Besuch des Krisenteams in der Wohngemeinschaft wird verabredet. Vor Ort bestätigt sich, dass die junge Frau an ausgeprägten Wahngedanken mit Verfolgungsängsten leidet. Geduldiges Aushandeln ist nötig, um mit der Frau gemeinsam in die Klinikambulanz zu fahren. Alle Überlegungen zur weiteren Behandlung sollen dort erfolgen.

In besonders akuten Fällen kann der Krisendienst Psychiatrie den Einsatz professioneller Helfer am Ort der Krise veranlassen: Wenn Angehörige oder Mitbetroffene nicht mehr weiter wissen oder wenn akute Gefahr droht. Vor Ort geht es dann um Deeskalation, Einschätzung der Gefährdung, Entlastung der Beteiligten, Veranlassung nächster Schritte. Falls erforderlich, wird ein Facharzt hinzugezogen; bei Bedarf auch Polizei oder Rettungsdienst.



STATIONÄRE BEHANDLUNG

-A- Voller Sorge schildert die Anruferin am Krisentelefon den beunruhigenden Zustand ihrer 60-jährigen Mutter. Diese sei alkoholabhängig, seit Monaten verwirrt, heute sei sie sehr unruhig und wolle dauernd weglaufen. Ein Besuch in der Wohnung der Betroffenen wird verabredet.

-K- Vor Ort begegnet dem Krisenteam eine freundliche ältere Dame, die weder zeitlich und örtlich noch zur eigenen Person orientiert ist. Sie glaubt, die Besucher brächten ihr einen Lottogewinn. Den Ausführungen des Krisenteams kann sie nur bedingt folgen. Nach einem längeren Gespräch ist sie zur stationären Behandlung in einer Suchtabteilung bereit. Das Team meldet die Dame an, organisiert den Transport und veranlasst alle weiteren Schritte.

In manchen akuten Notlagen kann eine stationäre Krisenbehandlung die geeignete Hilfe sein. Sie bietet Schutz, aber auch den Rahmen für eine intensive medizinisch-psychiatrische, soziale und psychotherapeutische Behandlung. Der Krisendienst Psychiatrie unterstützt bei der Vermittlung in stationäre Behandlungsangebote.

FINANZIERUNG UND PARTNER

Der Krisendienst Psychiatrie ist ein Projekt
des Bezirks Oberbayern.



Die Leitstelle des Krisendienstes wird vom
kbo-Isar-Amper-Klinikum betrieben und befindet
sich im kbo-Atriumhaus München. Die mobilen
Einsätze vor Ort erbringen Fachdienste der Träger
der Freien Wohlfahrtspflege.

Für den Anrufer sind die Leistungen des
Krisendienstes Psychiatrie kostenfrei.
Es entstehen lediglich Telefonkosten*

*0,20 €/ Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/ Anruf

Bitte beachten Sie: Der Krisendienst Psychiatrie bietet
keine Beratung im Internet oder über E-Mail an.

0180
/655
3000

WÄHLE DEIN LEBEN.

**KRISEN
DIENST**
Psychiatrie

GESCHÄFTSSTELLE

Bavariastr. 11
80356 München
info@krisendienst-psychiatrie.de

WWW.KRISENDIENST-PSYCHIATRIE.DE

*0,20€/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf

0180
/655
3000

WÄHLE DEIN LEBEN.

**KRISEN
DIENST**
Psychiatrie



Soforthilfe bei seelischen Krisen
München | OBERBAYERN

MENSCHLICH. NAH. QUALIFIZIERT.