

SEELISCHE KRISEN ...

... gehören zum Leben. Sie sind normale menschliche Reaktionen auf Ereignisse, mit denen man nicht (alleine) fertig wird.

Sie treffen jeden dritten Menschen mindestens einmal im Leben so sehr, dass professionelle Hilfe nötig ist, um wieder aus der Krise heraus zu finden.

Die Ursachen für seelische Krisen sind viel fältig: familiäre Konflikte, Existenzsorgen, Einsamkeit, stark belastende Erfahrungen, Selbsttötungsgedanken oder der Verlust eines nahe stehenden Menschen. Als Folge dieser Erfahrungen fühlt man sich verzweifelt, leer, hilflos und sieht keinen Ausweg mehr.

Wenn Sie in einer solchen tiefen Krise sind oder ein Mensch, dem Sie nahe stehen und helfen wollen, dann benötigen Sie vor allem rasche, professionelle und leicht zugängliche Hilfe. Aber gerade in Krisen fällt es schwer, solche Hilfe rechtzeitig zu finden und in Anspruch zu nehmen.

Die Anlaufstellen auf den folgenden Seiten helfen Ihnen, die Einrichtungen zu finden, die Ihnen als Betroffene oder Angehörige in einer Krisensituation die notwendige Unterstützung anbieten.

Die Beratung und Hilfe ist kostenfrei und häufig auch ohne Namensnennung möglich.

Alle Beraterinnen und Berater haben Schweigepflicht und behandeln Ihre Anliegen vertraulich.

HERAUSGEBER

Landratsamt Berchtesgadener Land
Gesundheitsamt
Salzburger Straße 64
83435 Bad Reichenhall

Weiterführende Informationen zu themenspezifischen Anlaufstellen (z. B. Sucht, Erziehung, Gewalt) finden Sie in den Broschüren „Wir helfen im Landkreis Berchtesgadener Land“ sowie „Familienwegweiser“, die im Landratsamt und den Rathäusern der Städte, Märkte und Gemeinden im Landkreis Berchtesgadener Land erhältlich sind oder online unter www.lra-bgl.de zur Verfügung stehen.

Mit einem herzlichen Dank an das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München, deren Flyer als Vorlage diente.

Titelbild: ©canva.com

HILFE IN PSYCHISCHEN KRISEN- SITUATIONEN



Wissen Sie nicht mehr weiter?
Scheint Ihre Situation ausweglos?
Fühlen Sie sich als Angehöriger überfordert?

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Die Krisendienste Bayern bieten professionelle Hilfe bei seelischen Krisen – kostenfrei rund um die Uhr. Selbstverständlich auch für Fachstellen, Familie und Freunde von Betroffenen. Das Angebot beinhaltet telefonische und persönliche Krisenintervention, ambulante Krisentermine sowie Vermittlung in weiterführende Hilfen.

Telefon: 0800 655 3000

Erreichbarkeit: täglich: 00:00 - 24:00 Uhr

Sozialpsychiatrischer Dienst BGL

Der Sozialpsychiatrische Dienst berät, unterstützt und begleitet Menschen mit psychischen Erkrankungen. Betroffene und deren Angehörige können sich schnell und unkompliziert beraten lassen. Unterstützung erhalten Sie bei psychischen und sozialen Ausnahme- und Notfallsituationen bis hin zu chronischen Problemen. Auch Hausbesuche sind möglich, wenn die Betroffenen damit einverstanden sind.

Telefon: 08651 65633

Erreichbarkeit: Mo, Di, Do, Fr: 09:00 - 15:00 Uhr
Mi: 13:00 - 15:00 Uhr

Psychosoziale Beratung am Gesundheitsamt

Die psychosoziale Beratung beim Gesundheitsamt umfasst Informationsmöglichkeiten und Beratung sowie Navigationshilfe bei Fragen zu Unterstützungsmöglichkeiten, deren Bedarf durch die psychische Erkrankung entstehen kann.

Telefon: 08651 773815

Erreichbarkeit: Mo - Do: 08:00 - 16:00 Uhr
Fr: 08:00 - 12:00 Uhr

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Die Beratungsstelle unterstützt bei der Bewältigung von belastenden Situationen und kann von allen Personen, die mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt sind, in Anspruch genommen werden. Sie steht Ratsuchenden aus dem gesamten Landkreis Berchtesgadener Land zur Verfügung.

Telefon: 08651 762660

Erreichbarkeit: Mo - Fr: 09:00 - 11:30 Uhr
Mo, Di, Do: 13:30 - 15:00 Uhr

Niedergelassene Psychiater & Psychotherapeuten

Tagsüber zu den üblichen Praxiszeiten können sich Ratsuchende auch an die niedergelassenen Psychiater oder Psychotherapeuten wenden. Die Kontaktdaten der im Landkreis ansässigen Psychiater und Psychotherapeuten erhält man beispielsweise über den Hausarzt oder die Arzt- und Psychotherapeutensuche der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern. Die Terminservicestelle vermittelt freie Termine bei niedergelassenen Psychotherapeuten für die Psychotherapeutische Sprechstunde und die psychotherapeutische Akutbehandlung.

Ist eine Therapie erforderlich, unterstützt die Koordinationsstelle Psychotherapie bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz für eine psychotherapeutische Behandlung durch geeignete Psychotherapeuten- und Spezialistenkontakte.

Arzt- und Psychotherapeutensuche:

<https://arztsuche.116117.de/>

Telefon Terminservicestelle: 116 117

Erreichbarkeit: täglich 00:00 - 24:00 Uhr

Telefon Koordinationsstelle Psychotherapie:

0921 88099 40410

Erreichbarkeit: Mo - Do: 09:00 - 17:00 Uhr

Fr: 09:00 - 13:00 Uhr

Psychiatrische Institutsambulanz am kbo-Inn-Salzach-Klinikum-Freilassing

Hilfe und Unterstützung erhalten Ratsuchende auch in der psychiatrischen Institutsambulanz, die als Ergänzung zum Angebot niedergelassener Nervenärzte, Psychiater und Psychotherapeuten für diejenigen Patienten gedacht ist, die aufgrund der Art, Schwere und Dauer der Erkrankung eines besonderen krankenhaushaften Versorgungsangebotes bedürfen. Um telefonische Terminvereinbarung wird gebeten.

Telefon: 08654 7705111

Erreichbarkeit: Mo - Fr: 08:00 - 16:00 Uhr

Für Notfälle ist der psychiatrische Dienstarzt auch außerhalb der Dienstzeiten erreichbar unter: 08654 77050

Selbsthilfekontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstelle ist eine professionelle Einrichtung zur regionalen Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die eigeninitiativ gemeinsam ihre Probleme angehen wollen. Die Selbsthilfekontaktstelle informiert über bestehende Selbsthilfegruppen und vermittelt bei Interesse weiter. Die Beratung ist kostenlos und unverbindlich.

Telefon: 08654 7704473

Erreichbarkeit: Di: 09:00 - 13:00 Uhr

Mi: 15:00 - 17:00 Uhr

Do: 09:00 - 13:00 Uhr

TelefonSeelsorge

Die TelefonSeelsorge ist an sieben Tagen und rund um die Uhr erreichbar – am Telefon, per Mail oder Chat. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle Menschen in Not- und Krisensituationen, die jemanden zum Zuhören und Reden brauchen. Alle Kontakte sind anonym und vertraulich.

Telefon: 0800 1110222

Erreichbarkeit: täglich 00:00 - 24:00 Uhr

Beratung per Chat/E-Mail:

<https://online.telefonseelsorge.de>

Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle Oberbayern Südost

Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung finden oft schwer Zugang zu etablierten Beschwerdeverfahren der psychiatrischen Kliniken, Einrichtungen und Dienste. Die unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich niedrigschwellig und kostenlos beraten zu lassen.

Telefon: 0177 5464893 (0157 72905873)

E-Mail: upb-oso@t-online.de