

"Erste Hilfe" für psychische Hilfen in der Krise

#MUTmacherei

Dezember 2020



Manchmal ist die Krise für einen so essentiell, dass man das Gefühl hat aus dem "Jammer-Tal" nicht mehr alleine rauszukommen. Wo keine der Strategien mehr zu helfen scheint.

Dann ist es sinnvoll sich Hilfe zu holen bei Profis, die darauf spezialisiert sind. Sie können Dir helfen, aus deinem Gedanken-WirrWarr-Karussell mit den richtigen Fragen und Methoden auszusteigen und Ordnung hinein zu bringen.

Die Links machen klar, dass es auch viele andere Menschen gibt, die ab und an mal einen „Profi“ für die Seele brauchen. Also nur Mut, der erste Schritt zum Telefon oder zur Mail zeigt Dir, dass Du schon etwas machst, damit es Dir auch länger gut geht!

Nummer gegen Kummer: Jugendliche beraten Jugendliche, anonym und kostenlos; Mo - Sa, 14.00 - 20.00 Uhr; übrigens auch für Eltern möglich ; Wähle die 116111:
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Onlineberatung der Caritas: für junge Erwachsene zwischen 20 und 26 Jahren; Anmeldung anonym mit einem Nickname; Beratung zu allen Lebensthemen;
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/krisenberatung-junge-erwachsene/>

JugendNotmail ist ein Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband; bundesweite kostenlose Beratung für junge Menschen bis 19 Jahren in allen psychischen Fragen
<https://www.jugendnotmail.de/>

Alles Gute und viel Kraft in Deiner Situation,
Bettina Siebert-Blaesing
aus dem Team der MUTmacherei