

# Sie wissen nicht mehr weiter?

Sie haben das Gefühl, dass Sie vor Herausforderungen stehen, die Sie momentan nicht allein bewältigen können?

Jeder Mensch begegnet in seinem Leben Schwierigkeiten oder erlebt im Laufe seines Lebens eine oder mehrere Krisen. Gerade in der Zeit als Jugendliche und junge Erwachsene, in der sich das Leben stark verändert und man immer wieder vor großen Herausforderungen steht, kann man manchmal den Eindruck bekommen, das alles nicht mehr zu schaffen.

Meistens beinhaltet eine Krise aber auch eine Chance die Dinge neu zu ordnen, besser zu verstehen und vielleicht sogar positive Entwicklungen für das ganze Leben anzustoßen.

Hilfe bei der Bewältigung von Krisen gibt es von vielen Seiten. Oft können bereits durch wenige Gespräche Entlastung, Orientierung und Problemlösungsansätze gefunden werden.

## Holen Sie sich Hilfe!

Diese Möglichkeiten gibt es in Ihrer Nähe:

- **vor Ort:** Schulpsychologin Frau Abuter (abuter@sankt-matthias.de), Beratungslehrerin Frau Herholz (herholz@sankt-matthias.de), Religionspädagogin Frau Brey (brey@sankt-matthias.de) mailen oder einfach ansprechen!
- Ihr **Hausarzt** oder niedergelassene (Kinder-und Jugend-) **Psychiater** und **Psychotherapeuten**; z.B. kbo - Heckscher-Klinikum, Ambulanz Wolfratshausen, Tel.: 08171 / 41 81 0, info.wolfratshausen@kbo.de
- Fachstellen für **Betroffene von sexueller Gewalt:** www.imma.de (Beratung von jungen Frauen); www.kibs.de (Beratung von jungen Männern), (München)
- Problematisches **Essverhalten:** www.therapienetz-essstoerung.de/beratung/; www.cinderella-beratung.de/, (München)
- **Sucht** (Alkohol, Drogen, Medikamente, Spiele, PC): Jugend-Suchtberatung Bad Tölz: www.caritas-nah-am-naechsten.de/fachambulanz-fuer-suchtkranke-bad-toelz/cont/9087 (bis 25 Jahre); www.condrops.de (München)
- allgemeine **Lebensfragen** und Krisen: www.muenchner-insel.de: offenes Beratungsangebot im Untergeschoss des Marienplatzes, keine Voranmeldung erforderlich; Mo-Fr 9-18 Uhr.
- **Suizidale Krisen** (Selbsttötungsgedanken): DIE ARCHE
- Krisenintervention, Suizidprävention, Beratung für Erwachsene und Jugendliche Mo-Fr 9-17 Uhr, Saarstr. 5, München, Tel: 089/ 33 40 41, www.die-arche.de
- **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern:** Soforthilfe bei akuten seelischen Krisen jeder Art für Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen; tägl. 0-24 Uhr, Tel: 0180 655 3000, www.krisendienst-psychiatrie.de
- **Telefonseelsorge:** kostenlosen Hotlines 0800-1110111 und 0800-1110222 (rund um die Uhr). Anonym, kostenlos, nicht erfasst im Einzelverbindungs-nachweis.
- **Online-Beratung** durch Fachpersonen: jugend.bke-beratung.de; im Krisenfall: neuhland.beranet.info/

An all diese Stellen können Sie sich auch wenden, wenn Sie sich **Sorgen um Mitschüler, Freunde oder Angehörige** machen.



