

Wo finde ich Hilfe bei Krisen und Problemen?

Was sind Krisen?

Wir alle entwickeln uns weiter – und Krisen gehören dazu. Trennung, Jobverlust, eine Krankheit: Diese und andere schmerzhafteste Einschnitte können ein Krisenauslöser sein. Erst recht, wenn mehrere Belastungen zusammenkommen. Manchmal spitzt sich eine Krise zu einer seelischen Notsituation zu und die Belastung wird extrem. Man kommt mit den bisherigen Strategien nicht mehr weiter. Wie jede und jeder das bewältigt, ist sehr unterschiedlich.

Angst, Hilflosigkeit, Rückzug. Menschen in einer seelischen Krise sagen zum Beispiel: „Ich weiß nicht mehr weiter“, „Ich fühle mich total überfordert“ oder „Alles ist zu viel – ich kann nicht mehr“. Sie erleben ihre Situation als bedrohlich, fühlen sich erschüttert, oft hilflos und voller Angst. Sie sind weniger belastbar als sonst, der Alltag ist kaum noch zu bewältigen, manche werden arbeitsunfähig. Manchmal kommen Suizidgedanken dazu – Überlegungen, das Leben zu beenden, weil man meint, das wäre der einzige Ausweg. Das Leben ist aus der Balance geraten.

Ob eine Krise zur Chance für eine positive Neuausrichtung wird, hängt auch von der Hilfe anderer Menschen ab. Professionelle Krisenintervention hilft dabei, Gefahren wie Isolation und Selbstaufgabe abzuwenden und Chancen, Stärken und neue Sinnzusammenhänge zu erkennen. So lässt sich dem Leben eine neue Richtung geben, die vor allem im Rückblick positiv sein kann. Menschen können durch Krisen dazulernen, reifen und stärker werden. (Text entnommen aus: <https://www.berliner-krisendienst.de/wege-aus-der-krise/was-sind-krisen/> am 22.07.2020)

Die folgenden Beratungsstellen und Angebote bieten Dir oder Menschen in deinem Umkreis Hilfe und Ansprechpersonen:

Depressionen Akut

- Terminvergabestelle der Kassenärztlichen Vereinigung: <https://www.kbv.de/html/terminservicestellen.php>, Tel: 116 117 (ohne Vorwahl)
- Berliner Krisendienst: www.berliner-krisendienst.de, Tel nach Bezirken
- Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111 & 0800 - 111 0 222 (kostenlos)
- Psychologische Beratungsstellen für Studierende der Unis (z.B.: https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische_beratung/index.html)

Sexualisierte Gewalt

- Lara e.V. (<https://lara-berlin.de/startseite>), Tel: 030 - 216 8888
- Wildwasser (<http://www.wildwasser-berlin.de/>), Tel: 030 - 693 91 92

Häusliche Gewalt

- Wildwasser (<http://www.wildwasser-berlin.de/>), Tel: 030 - 693 91 92
- BIG e.V. (<https://www.big-berlin.info/>), Tel: 030 - 611 03 00
- Antigewalt-Hotline für lesbische, bisexuelle und queere Frauen: 030 216 22 99 jeden Samstag und Sonntag von 17 bis 19 Uhr
- Hilfefon/-chat "Gewalt gegen Frauen": 08000 116 016 & www.hilfefon.de (kostenlos, 24/7)
- Weißer Ring (Telefon- und Onlineberatung): 116 006 & www.weisser-ring.de (kostenlos, 7-22 Uhr, alle Geschlechter)
- Papatya e.V. (<http://www.papatya.org/>), Tel: 030 - 61 00 63
- S.I.G.N.A.L.e.V. <http://www.signal-intervention.de/kontakt>, Tel: 030 - 275 95 353 / 246 30 469

Esstörungen

- Dick und Dünn (<https://www.dick-und-duenn-berlin.de/home.html>) Tel: 030 - 8544 994
- AnaDismissed (<https://ana-dismissed.de/>) Tel: 030 - 37 007 606

Diskriminierungserfahrungen

- GLADT e.V. (<https://gladt.de/>) für queere BIPOC
- LesMigras (<https://lesmigras.de/lesmigras-home.html>) Antigewalt- und Antidiskriminierungs-Bereich der Lesbenberatung Berlin e.V.
- Lesbenberatung Berlin (<https://lesbenberatung-berlin.de/Willkommen.html>) Tel. 030 - 215 20 00
- Queer Leben (<https://queer-leben.de/>) für Inter*, Trans* und queere Menschen, Tel. 030 - 23 36 90-70
- Schwulenberatung Berlin (<https://schwulenberatungberlin.de/kontakt>) für schwule, lesbische, bisexuelle, trans* und inter* Menschen, div Standorte, Tel. 030 - 446 688 -111/ -115/ -114
- RuT (<https://rut-berlin.de/beratung/>) für Frauen*/Lesben*, Tel. 030 - 621 47 53
- TriQ, TransInterQueer e.V. <https://www.transinterqueer.org/>
- Sonntagsclub, <https://www.sonntags-club.de/beratung.php>, Tel. 030 - 449 75 90

Sozialberatung (finanzielle Notlage, Hilfe mit Ämtern, aber auch viele andere Themen)

Nahezu alle Stadtteile bieten lokale Beratungsangebote, die vielfältige Hilfe anbieten

- Diakonie, sortiert nach Stadtteilen <https://www.diakonie-portal.de/arbeitsbereiche/existenzsicherung-integration/themenangebote/bek%C3%A4mpfung-von-armut-sozialer-2>
- Caritas <https://www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/allgemeinesozialeberatung/allgemeine-soziale-beratung>
- Gebewo (Treptow-Köpenick) <https://www.gebewo.de/sozialberatung-treptow-koepenick>
- Hilfelotse (Prenzlauer Berg) <https://www.hilfelotse-berlin.de/detail/db/berlin/Allgemeine-unabhaengige-Sozialberatung-Immanuel-Beratung-Prenzlauer-Berg/aid/138708/>
- KBS Friedrichshain <http://kbs-berlin.net/beratung-gespraechsgruppen/>, Beratung immer donnerstags 14.00 – 15.30 Uhr im KommRum Friedrichshain, (vertraulich, kostenlos)
- AWO (für Frauen) <https://www.awoberlin.de/Sozialberatung-fuer-Frauen-859833.html>