

## Hilfe bei akuten Krisen und lebensmüden Gedanken

Wenn Du Dich in einer Krise befindest, ist ProTransition derzeit nicht die richtige Anlaufstelle für Dich. Eine Krise kann sich zum Beispiel durch massive Ängste, starke Sorgen und kreisende Gedanken, von denen du dich nicht lösen kannst, äußern. Im Zuge einer akuten Krise können außerdem besonders dunkle Gedanken auftreten. Diese reichen von kurzzeitigen lebensmüden Gedanken bis zu ausgeprägten Absichten, sich das Leben zu nehmen. Oft haben Leute dabei das Gefühl, keinen Ausweg zu haben und mit der aktuellen Situation nicht weiterleben zu können.

Bei **ausgeprägten lebensmüden Gedanken**, die kaum zu kontrollieren sind,

nutze den **Notruf 112** zur Hilfe.

Wenn Du dich gerade in einer **Lebenskrise** befindest,

kannst du Dich kostenlos und anonym an die Telefonseelsorge oder an das Kinder- und Jugendtelefon wenden. Die Mitarbeiter kennen dabei meist die Einrichtungen, an die du dich wenden kannst.

**Telefonseelsorge:**

0800 111 0 111

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Kinder- und Jugendtelefon:**

116111

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Wenn die **lebensmüden Gedanken** oder die **Krise nicht akut drängend** sein sollten,

dann sprich bitte zeitnah deinen Hausarzt, einen Psychotherapeuten oder Facharzt vertrauensvoll auf deine psychische Beschwerden an. Zusammen könnt ihr dann besprechen, welche Art der Behandlung am besten für dich ist.