

Der Krisendienst

bietet kostenlose telefonische Beratung unter Wahrung der gesetzlichen Schweigepflicht.

gibt Informationen über weitergehende Hilfen an Wochenenden und Feiertagen.



Zeit zu handeln!

Sie sollten nicht zögern, Hilfe zu suchen!

Mit gezielter professioneller Hilfe gelingt es oft, das Chaos zu ordnen und individuelle, auf die Person zugeschnittene Lösungen zu finden.

Ein Trost: Mit der erfolgreichen Bewältigung einer Krise geht immer auch persönliches Wachstum einher.

Der Krisendienst:

04471/15-453

Freitag	18:00 - 23:00 Uhr
Samstag	14:00 - 23:00 Uhr
Sonntag	14:00 - 23:00 Uhr
an Feiertagen	14:00 - 23:00 Uhr

**für Menschen
in seelischen Nöten**



**Krisendienst
für Menschen
in seelischen Nöten**

04471/15-453

Schweigen - hilft nicht
Sprechen - schon
mit Experten - besonders

Der Krisendienst ist nicht ärztlich.

Er bietet Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises Cloppenburg an Wochenenden und an Feiertagen Hilfe zur Selbsthilfe, wenn sie ...

- ... an einer psychischen Erkrankung / Behinderung leiden oder in eine seelische Notlage geraten sind.

- ... sich in einer akuten Lebenskrise befinden.

- ... in einer psychischen Notlage eines Angehörigen, Bekannten oder Freundes eine fachliche Unterstützung wünschen.

- ... dringend und sofort einen Ansprechpartner benötigen.

Einige Stichworte

Paar- und Beziehungskonflikte
Trennungssituationen
Verlusterlebnisse /
Arbeitslosigkeit,
Todesfall / Trauer
Einsamkeit / Depression
psychische Verunsicherung /
Kränkung
psychische Erkrankungen
Angst und / oder Panikgefühle
traumatische Erlebnisse



**Verein
Kontaktstelle und Krisendienst
im Landkreis Cloppenburg e.V.**

Was ist eigentlich eine Krise?

Sie sind sehr verunsichert - vielleicht verzweifelt, oder auch deprimiert; spüren Traurigkeit; haben Angst.

Sie sind zunehmend unruhig und nervös, bemerken körperliche Symptome, vielleicht Schlafmangel oder haben das Bedürfnis, nur noch schlafen zu wollen.

Sie suchen nach einer Lösung, können sich aber nicht richtig konzentrieren und haben mehr und mehr das Gefühl einer völligen Überforderung.

Alles, was bisher in solch einer Situation half, funktioniert jetzt nicht mehr.