

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

Notfall-Guide bei akuten Belastungen



Wichtiger Hinweis

Dieser Guide dient der ersten Orientierung in Belastungssituationen. Er ersetzt **KEINE** professionelle Hilfe bei Gefahr.

Bei akuter Suizidgefahr oder schweren Krisen wenden Sie sich bitte SOFORT an:

- **Telefonseelsorge: 142** (24/7 erreichbar)
- **Psychiatrischer Notdienst: 01 313 30**
- **Rettung: 144**

Sofortmaßnahmen

Helfen Sie Ihrem Nervensystem, sich zu regulieren.

01. Atmen Sie bewusst

Atmen Sie langsam ein (4 Sek), halten Sie den Atem (4 Sek), atmen Sie aus (6 Sek). Wiederholen Sie dies 5-10 Mal. Dies signalisiert dem Körper Sicherheit.

02. Erden Sie sich

Spüren Sie Ihre Füße fest auf dem Boden. Pressen Sie die Fersen in den Untergrund. Benennen Sie 5 Dinge im Raum laut.

03. Schaffen Sie Distanz

Verlassen Sie die Situation. Gehen Sie in einen anderen Raum oder an die frische Luft. Trinken Sie ein Glas kaltes Wasser.

04. Kontakt aufnehmen

Sprechen Sie es aus. Rufen Sie jemanden an. Sie müssen das nicht alleine tragen.

05. Aufschreiben

Bringen Sie die Gedanken aus dem Kopf auf Papier. Schreiben Sie alles ungefiltert nieder.

Langfristige Strategien

Diese Sofortmaßnahmen sind Erste Hilfe. Für nachhaltige Stabilität ist professionelle Unterstützung oft der entscheidende Schritt.

- ✓ Professionelle psychotherapeutische Begleitung
- ✓ Aufbau eines sozialen Netzwerks

- ✓ Grenzen erkennen und kommunizieren

Wichtige Notfallnummern

TELEFONSEELSORGE

142

24/7 • anonym • kostenlos

PSYCHIATRISCHER NOTDIENST

01 313 30

KRISENINTERVENTIONSZENTRUM

01 406 95 95

RAT AUF DRAHT

147

Für Jugendliche

FRAUENHELPILINE

0800 222 555

KONTAKT

Der erste Schritt zur Veränderung

Vereinbaren Sie jetzt Ihr unverbindliches Erstgespräch. Rufen Sie an oder schreiben Sie mir.



Telefon
+43 680 154 55 76



E-Mail
praxis@paternoster.at



Adresse
Hauptplatz 1, 4300 St. Valentin

Online Termin buchen →

www.psychotherapie-paternoster.at