

## 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

FRAUENHELPLINE

**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](http://www.psychotherapie-paternoster.at)