



## Krise

# Wie komme ich aus dieser Krise wieder heraus?



- Krisen kann man behandeln. Es lohnt sich, Hilfe zu holen.
- Auch als Angehörige/r lohnt es sich, eine Fachstelle zu kontaktieren und um Rat zu fragen.
- Wenn sich die Symptome verstärken oder Suizidgedanken aufkommen, sollte eine Fachperson aufgesucht werden.

## Was ist eine Krise?

Krisen sind zeitlich begrenzte psychische Ausnahmezustände, die von den Betroffenen als bedrohlich wahrgenommen werden. Sie können in jedem Alter schleichend oder plötzlich auftreten. Die Auslöser können sehr unterschiedlich sein: Verlust durch Trennung oder Tod, positive und negative Lebensveränderungen oder ein Trauma wie ein sexueller Übergriff. Betroffene fühlen sich aufgelöst und der Kontakt zu sich selbst oder der Welt geht verloren. Eine Krise ist eine Notbremse der Psyche, die zeigt, dass eine Auseinandersetzung notwendig ist. Wenn eine Krise erfolgreich bewältigt wird, kann die betroffene Person gestärkt daraus hervorgehen, wenn nicht, kann sich eine Krankheit daraus entwickeln.

## Mögliche Anzeichen für eine Krise

- Gefühle wie z. B. Angst, Traurigkeit, Überforderung, Verzweiflung
- Innere Anspannung und Unwohlsein
- Ruhelosigkeit sowie Handlungsunfähigkeit




## Was kann ich tun, wenn ich in einer Krise bin?

- **Sprechen Sie mit einer vertrauten Person über die Krise und den Auslöser.** Dies wirkt dem Gefühl der Überwältigung entgegen.
- **Bei Verstärkung der Symptome oder Suizidgedanken sollten Sie sich professionelle Hilfe holen.**
- **Schnelles Spazieren hilft, die Gedanken zu beruhigen.**
- **Entspannungstechniken können helfen, das Gedankenkreisen zu durchbrechen.** z. B. Progressive Muskelentspannung PMR oder Yoga.

## Wie begegne ich Menschen in einer Krise?

- **Suchen Sie das persönliche Gespräch.** Nehmen Sie die Not ernst und bagatellisieren Sie nicht.
- **Bieten Sie Unterstützung und Vorschläge an.** Besprechen Sie die nächsten konkreten Schritte. Zum Beispiel eine Beratung/Therapie durch eine Fachperson.
- **Unternehmen sie gemeinsame Freizeitaktivitäten.** Dies hilft der/m Betroffenen, sich abzulenken oder zu entspannen.

## Wichtige Adressen für Betroffene und Angehörige im Kanton Aargau

<b>ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf</b> <b>www.beratungsdienste.ch</b> Herzogstr. 1, 5000 Aarau Schmiedestr. 13, 5400 Baden	<b>Jugendpsychologischer Dienst</b> jpd@beratungsdienste.ch Telefon 062 832 64 40	
	<b>Psychologische Beratung</b> psychotherapie@beratungsdienste.ch Telefon 062 832 64 10	
<b>Psychiatrische Dienste Aargau AG</b> Zentrales Ambulatorium	Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst <b>www.pdag.ch</b> kj.zentrale@pdag.ch Telefon 056 462 20 10	
	Psychiatrische Dienste Aarau AG Zentrale Anmeldung für Erwachsene <b>www.pdag.ch</b> zentraleanmeldung@pdag.ch Telefon 056 481 60 00	
<b>Pro Juventute</b>	<b>www.147.ch</b> <b>www.projuventute.ch</b> Telefon 147 (Beratung und Hilfe 24/7)	
<b>Die dargebotene Hand</b> Schweizer Telefonnummer, Einzelchat, Anonyme Mailberatung	<b>www.143.ch</b>	