

DRESDNER Wegweiser

für Krisen- und Notsituationen



Notrufnummern,
Bereitschaftsdienste,
Hilfsangebote in
der Landeshauptstadt
Dresden
Stand: September 2016

Dieser Wegweiser wurde vom Psychosozialen Krisendienst des Gesundheitsamtes erstellt und ist auch auf der Homepage der Stadt unter dieser Adresse zu finden:
www.dresden.de/krisenwegweiser.

Der Wegweiser listet Bereitschaftsdienste, Notfallambulanzen und Beratungsstellen auf. Diese Einrichtungen helfen bei medizinischen, psychischen und psychosozialen Notfällen und Krisen. Außerdem wird über weiterführende und spezifische Angebote informiert. Auskunft über ärztliche und psychotherapeutische Praxen erhalten Sie unter Telefon (03 41) 23 49 37 11 und im Internet unter www.kvs-sachsen.de.

Inhalt

1. Angebote rund um die Uhr bei Notfällen und in Krisen
2. Krisendienste und Einrichtungen für Beratung in Krisensituationen
3. Telefonische Angebote
4. Weitere Einrichtungen mit Beratung zu speziellen Problemen und Krisen
5. Ärztliche Bereitschaftsdienste, Notfallpraxen, Notfallambulanzen und Notfallaufnahmen der Dresdner Krankenhäuser

1. Angebote rund um die Uhr bei Notfällen und in Krisen

■ Rettungsleitstelle

in lebensbedrohlichen Situationen, die schnelle medizinische Hilfe erfordern; bei Feuer
Telefon 112

■ Polizei

bei Gefahr für Leib und Leben, Überfall, Gewalt, Bedrohung und Unfällen
Telefon 110

■ Giftnotruf/Giftinformationszentrale

Telefon (03 61) 73 07 30

■ Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst/Notfallpraxen

für medizinische Notfälle
Telefon (03 51) 1 92 92
www.kvs-sachsen.de
(siehe auch Punkt 5.1.)

■ Notfallambulanzen der Krankenhäuser für medizinische Notfälle

(siehe auch Punkt 5.2.)

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
Telefon (03 51) 45 80
www.uniklinikum-dresden.de

Krankenhaus Dresden-Neustadt
Telefon (03 51) 8 56 23 80
www.khdn.de

Krankenhaus Dresden-Friedrichstadt
Telefon (03 51) 4 80 19 38
www.khdf.de

Krankenhaus St. Josephstift
Telefon (03 51) 44 40 23 29
www.josephstift-dresden.de

Diakonissenkrankenhaus
Telefon (03 51) 8 10 17 08
www.diako-dresden.de

■ Psychiatrische Akut-Stationen der Dresdner Krankenhäuser

Vier Dresdner Krankenhäuser verfügen über Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie, in denen Patienten bei psychiatrischen Notfällen oder bei akuter Suizidalität aufgenommen werden. Grundsätzlich kann jeder Patient die Klinik frei wählen. Wenn jedoch keine Betten frei sind, ist die für das Einzugsgebiet zuständige Klinik zur Aufnahme verpflichtet. Zu empfehlen ist deshalb die Alarmierung der Rettungsleitstelle, die erste Hilfe leisten kann und über die notwendigen Informationen verfügt.

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie / Akutaufnahme
Station PSY-S1 Haus 25
Telefon (03 51) 4 58 26 62
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/ Akutaufnahme
Montag bis Donnerstag 7.30 bis 17 Uhr
Freitag 7.30 bis 14.30 Uhr
Telefon (03 51) 4 58 35 76
in Notfällen außerhalb der Sprechzeiten
Telefon (03 51) 4 58 47 89
www.uniklinikum-dresden.de

Krankenhaus Dresden-Friedrichstadt
Friedrichstraße 41, 01067 Dresden
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Telefon (03 51) 48 00
www.khdf.de

Krankenhaus Dresden-Neustadt
Heinrich-Cotta-Straße 12 (Weißer Hirsch),
01324 Dresden
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Telefon (03 51) 85 60
www.khdn.de

St. Marien-Krankenhaus
Selliner Straße 29, 01109 Dresden
Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie
Telefon (03 51) 8 83 20
www.mkh-dresden.de

Sächsisches Krankenhaus Arnsdorf
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Hufelandstraße 15, 01477 Arnsdorf
Telefon (03 52 00) 26-0

■ **Frauenschutzhause Dresden e. V.**
für Frauen und ihre Kinder, die von psychischer, physischer und sexueller Gewalt bedroht oder betroffen sind; Krisenintervention, Beratung, Aufnahme
Notrufnummer (03 51) 2 81 77 88
www.fsh-dresden.de

■ **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**
Notrufnummer (08 00) 0 11 60 16
kostenlos-vertraulich-rund um die Uhr

■ **Anonyme Mädchenuzflucht**
für Mädchen und junge Frauen von 12 bis 21 Jahren, die von psychischer, physischer und sexueller Gewalt bedroht oder betroffen sind; Krisenintervention, Beratung, Aufnahme
Notrufnummer (03 51) 2 51 99 88
www.maedchenuzflucht-dresden.de

■ **Kinderschutznotruf**
24 Stunden rund um die Uhr
Notrufnummer (03 51) 2 75 40 04
kinderschutz@dresden.de

■ **Kinder- und Jugendnotdienst Dresden**
für Kinder und Jugendliche bei Not, Gewalt und Gefahr; Krisenintervention, Beratung, Aufnahme
Rudolf-Bergander-Ring 4, 01219 Dresden
Notrufnummer (03 51) 2 75 40 04
www.dresden.de

■ **Babyklappe/Mütternotruf**
Notruf für Mütter in Krisensituationen in der Zeit der Schwangerschaft und im Leben mit ihrem Kind, auch anonym
Standort Babyklappe:

Bautzner Straße 52, 01099 Dresden
Notrufnummer (0 18 04) 23 23 23
www.kaleb-dresden.de

Vertrauliche Geburt/Hilfetelefon
„Schwangere in Not-anonym und sicher“
Schwangere in Not können ihr Kind sicher – und auf Wunsch vertraulich – in einer Klinik oder bei einer Hebamme auf die Welt zu bringen. Durch sie werden vor allem Frauen unterstützt, die ihre Schwangerschaft geheim halten möchten.
Telefon (08 00) 4 04 00 20
www.geburt-vertraulich.de

■ **Telefonseelsorge**
anonymes Gesprächsangebot für Menschen in belastenden Lebenssituationen und Krisen, die Anrufe sind gebührenfrei
Telefon (0 80 01) 11 01 11 oder
Telefon (0 80 01) 11 02 22
www.telefonseelsorge.de

■ **Sucht- und Drogen-Hotline**
Telefon (0 18 05) 31 30 31
(0,14 Euro/Minute)

2. Krisendienste und Einrichtungen für Beratung in Krisensituationen

■ Psychosozialer Krisendienst

Gesundheitsamt Dresden
Beratung und Unterstützung bei psychischer Belastung und in akuten Krisen- und Notsituationen für Frauen, Männer, Paare und Familien
Georgenstraße 4, 01097 Dresden
Öffnungszeiten:
Mo. bis Do. ... 8 bis 12 Uhr + 13 bis 17 Uhr
Freitag 8 bis 14 Uhr
und nach Vereinbarung
Telefon (03 51) 4 88 53 41
(Montag bis Freitag 9 bis 11 Uhr)
www.dresden.de
Außerhalb der Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit einer telefonischen Krisenberatung durch das Dresdner Telefon des Vertrauens. Es ist unter der Rufnummer 8 04 16 16 täglich zwischen 17 und 23 Uhr geschaltet. Dieses Angebot besteht auch an Wochenend- und Feiertagen.

■ **Sozialpsychiatrischer Dienst Gesundheitsamt Dresden**
Der Sozialpsychiatrische Dienst ist Anlaufstelle für Menschen mit seelischen

Störungen oder psychischen Erkrankungen und zu den Öffnungszeiten Ansprechpartner in Krisensituationen. Die Mitarbeiterinnen sind auch aufsuchend tätig.

Die Dienststellen sind jeweils für bestimmte Stadtgebiete zuständig:

Dresden-West

Braunsdorfer Straße 13

Telefon (03 51) 4 88 53 61

Dresden-Nord

Große Meißner Straße 16

Telefon (03 51) 4 88 53 04

Dresden-Mitte

Wormser Straße 25

Telefon (03 51) 4 95 21 24

Dresden-Süd

August-Bebel-Straße 29

Telefon (03 51) 4 77 74 40

Öffnungszeiten:

Montag und Freitag 8.30 bis 12 Uhr

Dienstag und Donnerstag 9 bis 18 Uhr

www.dresden.de

■ Dresdner Interventions- und Koordinierungsstelle gegen häusliche Gewalt, Gewalt im sozialen Nahraum

Beratung und Hilfe für Betroffene von physischer, psychischer und sexueller Gewalt. Die Mitarbeiterinnen sind zum Teil aufsuchend tätig. Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung.

Fröbelstraße 55, 01159 Dresden

Telefon (03 51) 8 56 72 10

Telefax (03 51) 8 56 75 64

www.fsh-dresden.de

■ Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen

Die psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen sind ein Treffpunkt für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen. Sie bieten ein niedrigschwelliges Beratungs- und Kommunikationsangebot sowie Tagesstrukturierung.

Diakonie Dresden

Alaunstraße 84/Hinterhaus, 01099 Dresden

Kontaktstelle: (03 51) 8 04 67 09

Beratungsstelle: (03 51) 8 04 66 06

www.diakonie-dresden.de

Öffnungszeiten Kontaktstelle:

Montag bis Donnerstag 11 bis 19 Uhr

Sonntag 14 bis 18 Uhr

Psychosozialer Trägerverein Sachsen e. V.

Naumannstraße 3 a

01309 Dresden

Telefon (03 51) 65 69 00 86

www.ptv-sachsen.de

Öffnungszeiten:

Montag 9 bis 14.30 Uhr

Dienstag 10 bis 16.30 Uhr

Mittwoch 14 bis 19 Uhr

Donnerstag 13 bis 17 Uhr

Freitag 9 bis 13 Uhr

Sonnabend 9.30 bis 16 Uhr

AWO-Sonnenstein

Herzberger Straße 24/26

(Zugang von Prohliser Allee)

01239 Dresden

Telefon (03 51) 2 88 19 82

www.awo-sonnenstein.de

Öffnungszeiten:

Montag 10 bis 21 Uhr

Mittwoch 11 bis 19 Uhr

Donnerstag 15 bis 22 Uhr

Freitag 10 bis 14 Uhr

Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e. V.

Amalie-Dietrich-Platz 3

01169 Dresden

Telefon (03 51) 4 16 60 40

www.dpbv-online.de

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag 12 bis 19 Uhr

Mittwoch 14 bis 16.30 Uhr

Donnerstag 11 bis 19 Uhr

Freitag 11 bis 14.30 Uhr

GESOP gGmbH

Michelangelostraße 11

01217 Dresden

Telefon (03 51) 43 70 82 20

www.gesop-dd.de

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch 14 bis 20 Uhr

Dienstag und Donnerstag 11 bis 17 Uhr

Sonntag 14 bis 19 Uhr

Opferhilfe Dresden e. V.

Heinrichstraße 12

01097 Dresden

Telefon (03 51) 8 01 01 39

www.opferhilfe-sachsen.de

3. Telefonische Angebote

■ Dresdner Telefon des Vertrauens – telefonischer Krisendienst

Telefon (03 51) 8 04 16 16

täglich 17 bis 23 Uhr

www.dresden.de

■ Kinder- und Jugendtelefon des Kinderschutzbundes

Telefon 11 61 11

Montag bis Sonnabend 14 bis 20 Uhr

www.kinderschutzbund-dresden.de

■ Elterntelefon des Kinderschutzbundes

Telefon (0 80 01) 11 05 50

Montag bis Freitag 9 bis 11 Uhr

Dienstag und Donnerstag 17 bis 19 Uhr

4. Weitere Einrichtungen mit Beratung zu speziellen Problemen und Krisen

■ 4.1. Gewalt (siehe auch 1. und 2.)

Opferhilfe Dresden e. V.

Heinrichstraße 12, 01097 Dresden

Telefon (03 51) 8 01 01 39

www.opferhilfe-sachsen.de

Weisser Ring

Opfer-Notruf 1 16 0 06

Telefon Dresden (01 51) 55 16 46 21

www.weisser-ring.de

Traumaambulanz des Zentrums für Seelische Gesundheit/ Universitätsklinikum Dresden

Vertragsambulanz nach Opferentschädigungsgesetz

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Telefon (03 51) 41 72 67 50

www.psychosomatik-ukd.de/traumaambulanz

sowieso KULTUR BERATUNG BILDUNG Frauen für Frauen e. V.

Psychologische Beratung u.a. aufgrund von Gewalterfahrung, Traumatisierung und Essstörung

Angelikastraße 1

01099 Dresden

Telefon (03 51) 8 04 14 70

www.frauen-ev-sowieso.de

AWO Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien – AUSWEG Fach- und Beratungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Hüblerstraße 3

01309 Dresden

Telefon (03 51) 3 10 02 21

www.awo-in-dresden.de

ESCAPE – Beratungs- und Trainingsangebot für Täter und Täterinnen häuslicher Gewalt

Königsbrücker Straße 37, 01099 Dresden

Telefon (03 51) 8 10 43 43

www.maennernetzwerk-dresden.de

MIRROR – Beratungs- und Trainingsangebot

in Fällen von Erziehungsgewalt

Königsbrücker Straße 37

01099 Dresden

Telefon (03 51) 8 10 43 44

www.maennernetzwerk-dresden.de

Regionale Arbeitsstellen für Bildung, Integration und Demokratie e. V. (RAA) – Opferberatung

Beratungsstelle für Betroffene rechter und fremdenfeindlicher Gewalt

Bautzner Straße 45

01099 Dresden

Telefon (03 51) 8 89 41 74

Telefon (01 72) 9 74 12 68

www.raa-sachsen.de

Eine Übersicht zu Hilfen nach Traumatisierungen

findet sich unter www.traumanetz.sachsen.de oder unter www.dresden.de/krisendienst

■ 4.2. Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes

Beratung und Unterstützung bei der Lösung von Familienkonflikten sowie bei Trennungs- und Scheidungsabsichten. Vermittlung von Hilfsangeboten des Jugendamtes

in Form der Gewährung von Hilfen zur Erziehung (nach Antragstellung und Bedarfsfeststellung).

www.dresden.de

■ Altstadt und Plauen

Nöthnitzer Straße 2, 01187 Dresden

Telefon (03 51) 4 88 68 61/81

■ Neustadt und Klotzsche (mit Langebrück, Weixdorf, Marsdorf, Schönborn)

Hoyerswerdaer Straße 3, 01099 Dresden

Telefon (03 51) 4 88 66 41

■ Pieschen

Bürgerstraße 63, 01127 Dresden

Telefon (03 51) 4 88 55 11

■ Blasewitz und Loschwitz (mit Schönfelder Hochland)

Grundstraße 3, 01326 Dresden

Telefon (03 51) 4 88 85 61



Leuben und Prohlis

Prohliser Allee 10, 01239 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 83 60/41

Cotta

(mit Cossebaude, Oberwartha, Mobschatz, Gompitz und Altfranken)
Lübecker Straße 121, 01157 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 57 42

■ 4.3. Erziehungs- und Familienberatung

Kommunale Beratungsstellen

Ost

Burgenlandstraße 19, 01279 Dresden
Telefon (03 51) 2 57 10 43

Süd

August-Bebel-Straße 29, 01219 Dresden
Telefon (03 51) 4 77 74 14

Mitte

Dürerstraße 88, 01309 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 82 61

Nord

Bautzner Straße 125, 01097 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 84 51

West

Braunsdorfer Straße 13, 01157 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 57 81
www.dresden.de/familienberatung

Evangelische Beratungsstelle/ Familien- und Erziehungsberatung

Diakonisches Werk/Stadtmission Dresden
Schneebergstraße 27, 01277 Dresden
Telefon (03 51) 31 50 20
www.diakonie-dresden.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien VSP e. V.

Jacob-Winter-Platz 2, 01239 Dresden
Telefon (03 51) 2 81 32 68
www.vsp-dresden.org

BiP – Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Bürgerstraße 75, 01127 Dresden
Telefon (03 51) 8 58 81 53
www.kinderschutzbund-dresden.de

Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien – Malwina e. V.

Königsbrücker Straße 37, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 2 15 21 90
www.malwina-ev.de

AWO Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien – AUSWEG

Hüblerstraße 3
01309 Dresden
Telefon (03 51) 3 10 02 21
www.awo-in-dresden.de

KiEit – Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern mit psychischen Belastungen und Erkrankungen

Naumannstraße 3 a
01309 Dresden
Telefon (03 51) 44 03 99 67
www.ptv-sachsen.de

■ 4.4. Ehe- und Lebensberatung

Evangelische Beratungsstelle/ Ehe- und Lebensberatung

Diakonisches Werk/Stadtmission Dresden
Schneebergstraße 27, 01277 Dresden
Telefon (03 51) 31 50 20
www.diakonie-dresden.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Bistum Dresden-Meißen
Dr.-Friedrich-Wolff-Straße 2
01097 Dresden
Telefon (03 51) 8 04 44 30
www.efl-bistum-dresden-meissen.de

■ 4.5. Schwangerenberatung Schwangerenberatungsstelle des Gesundheitsamtes

Braunsdorfer Straße 13
01159 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 53 84
www.dresden.de

Schwangeren-, Familien- und Beratungszentrum „NEUES Leben“

Schaufußstraße 27, 01277 Dresden
Telefon (03 51) 3 36 11 07
www.awo-in-sachsen.de

Schwangeren- und Familienberatung des DRK

Bremer Straße 10 d
01067 Dresden
Telefon (03 51) 4 67 81 20
Telefon (03 51) 4 67 82 34
www.drksachsen.de

Evangelische Beratungsstelle/ Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Diakonisches Werk/Stadtmission Dresden
Schneebergstraße 27, 01277 Dresden
Telefon (03 51) 31 50 20
www.diakonie-dresden.de

Donum vitae Dresden e. V.

Schweriner Straße 26, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 4 84 28 65
www.dresden.donumvitae.org

KALEB-Zentrum Schwangerschaftsberatung

(ohne Beratungsschein)
Bautzner Straße 52, 01099 Dresden,
Telefon (03 51) 8 10 74 51
www.kaleb-dresden.de

Schwangerschaftsberatung Caritasverband für Dresden e.V.

(ohne Beratungsschein)
Schweriner Straße 27, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 4 98 47 15
www.caritas-dresden.de

Familienhebammen/ Familienkinderkrankenschwestern

zur Unterstützung in schwierigen Lebenslagen bei Schwangerschaft/ Geburt/ im ersten Lebensjahr
Gesundheitsamt Dresden
Dürerstr. 88, 01307 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 82 48
www.dresden.de/babyberatung

Netzwerk zur Behandlung und Begleitung von Schwangeren und Wöchnerinnen mit seelischen Problemen und psychosomatischen Beschwerden

www.schwangerschaft-wochenbett.de

■ 4.6. Beratungsstelle Aids und sexuell übertragbare Krankheiten

Gesundheitsamt
Bautzner Straße 125, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 82 96
www.dresden.de/aids

Aidshilfe Dresden e. V.

Bischofsweg 46, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 4 41 61 41
www.aidshilfe-dresden.de

■ 4.7. Krebserkrankung

Beratung für Tumorkranke/ Gesundheitsamt

Braunsdorfer Straße 13
01159 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 53 81
www.dresden.de

Psychosoziale Beratungsstelle am Tumorzentrum Dresden e. V.

Löschnerstraße 18
01309 Dresden
Telefon (03 51) 3 17 73 04
www.tumorzentrum-dresden.de

■ 4.8. Schulden

Schuldnerberatung

AWO-Sonnenstein GmbH

www.awo-sonnenstein.de
Leipziger Straße 97, 01127 Dresden
Telefon (03 51) 8 58 81 18
Herzberger Straße 24/26, Zugang über Prohliser Allee, 01239 Dresden
Telefon (03 51) 2 72 90 84
Kesselsdorfer Straße 106, 01159 Dresden
Telefon (03 51) 50 08 37 37

Gemeinnützige Gesellschaft Striesen Pentacon e. V.

Schandauer Straße 60
01277 Dresden
Telefon (03 51) 3 12 24 11/22
www.striesen-pentacon.de

Caritasverband für Dresden e. V. Beratungszentrum

Schweriner Straße 27
01067 Dresden
Telefon (03 51) 4 98 47 15
www.caritas-dresden.de

■ 4.9. Soziale Notlagen und Wohnungslosigkeit

Sozialamt der Stadt Dresden

www.dresden.de
Junghansstraße 2, 01277 Dresden
SG Wohnungsfürsorge
Telefon (03 51) 4 88 13 70/72
Hilfe zur Überwindung von Wohnungslosigkeit
Telefon (03 51) 4 88 49 80
Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten
Telefon (03 51) 4 88 49 80
Abteilung Wohngeld
Telefon (03 51) 4 88 13 01
Dienstag und Donnerstag 8 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr

Abteilung Soziale Leistungen

Sachgebiet Nord (für Neustadt, Pieschen, Klotzsche und die Ortschaften Weixdorf, Langebrück und Marsdorf) und besondere Personengruppen (Wohnungslose)
Bürgerstr. 63, Hinterhaus
01127 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 55 21
Sachgebiet West, Mitte, Süd (für Altstadt, Plauen, Cotta und die Ortschaften Cossebaude, Gombitz, Altfranken)
Lübecker Straße 121
01157 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 57 11

Schuldnerberatung hilft:

- A** - Aufarbeitung aller Unterlagen
- V** - Verhandlungen mit Gläubigern
- Z** - schuldenfreie Zukunft



Schuldnerberatung „endlich schuldenfrei“,
Strehleener Str. 14, 01069 Dresden,
Tel.: 0351 21919626, Mobil: 0152 54288347
endlich-schuldenfrei@gmx.de
Termin nach Vereinbarung

Sachgebiet Ost (für Blasewitz, Loschwitz, Prohlis, Leuben und die Ortschaften Kauscha und Schönfeld-Weißig)
Hertzstraße 23
01257 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 81 71

Diakonisches Werk/Stadtmission Dresden

Kontakt- und Beratungsstelle für wohnungslose und von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen

Mohnstraße 43
01097 Dresden
Telefon (03 51) 8 03 87 28

Allgemeine Sozialberatung

Georgenstraße 1–3
01097 Dresden
Telefon (03 51) 2 06 60 16
www.diakonie-dresden.de

Allgemeine Soziale Beratung

Caritasverband
Schweriner Straße 27
01067 Dresden
Telefon (03 51) 4 98 47 15
www.caritas-dresden.de

Das Lindenhaus

Mathildenstraße 15
01069 Dresden
Telefon (03 51) 45 26 15 99
Mobil (01 77) 3 96 99 34
www.heilsarmee.de

Gemeinnützige Gesellschaft Striesen Pentacon e. V.

Kontakt- und Beratungsstelle für wohnungslose und von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen
Schandauer Straße 60
01277 Dresden
Telefon (03 51) 3 12 24 15
www.striesen-pentacon.de

■ 4.10. Sucht- und Drogenberatungsstellen

Jugend- und Drogenberatungsstelle

Richard-Wagner-Straße 17
01217 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 53 71
www.dresden.de/drogenberatung

Caritasverband für Dresden e. V.

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle
Görlitzer Straße 18
01099 Dresden
Telefon (03 51) 8 04 38 04
www.caritas-dresden.de

Diakonisches Werk Stadtmission Dresden e. V.

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle
Glacisstraße 42, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 8 17 24 00
Fetscherstraße 10, 01307 Dresden
Telefon (03 51) 4 46 89 77
www.diakonie-dresden.de

SZL Suchtzentrum gGmbH Suchtberatungs- und Behandlungsstelle HORIZONT

Kesselsdorfer Straße 2
01159 Dresden
Telefon (03 51) 4 20 77 38
www.suchtzentrum.de

GESOP gGmbH

Integrative Suchtberatungs- und Behandlungsstelle
Gasanstaltstraße 10
01237 Dresden
Telefon (03 51) 21 53 08 30
www.gesop-dd.de

Mobiler Suchtdienst im Sozialamt

für chronisch mehrfach geschädigte Abhängigkeitserkrankte (Alkohol) mit besonderen sozialen Schwierigkeiten, dieser Dienst arbeitet aufsuchend
Junghansstraße 2
01277 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 49 87
Telefon (03 51) 4 88 49 89
Telefon (03 51) 4 88 49 95
www.dresden.de

■ 4.11. Trauer

Christlicher Hospizdienst

Canalettostraße 13
01307 Dresden
Telefon (03 51) 44 40 29 10
Mobil (01 77) 2 55 26 44
www.hospizdienst-dresden.de

Trauercafé der Malteser und KinderTrauerTreff

Malteser Hilfsdienst e. V.
Ambulanter Hospizdienst
Leipziger Straße 33
01097 Dresden
Telefon (03 51) 4 35 55 17
www.malteser-dresden.de

AGUS e. V. – Angehörige um Suizid

Margrafenallee 3 a95448 Bayreuth
Telefon (09 21) 1 50 03 80
www.agus-selbsthilfe.de

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.

Roßplatz 8 a, 04103 Leipzig
Telefon (03 41) 9 46 88 84
www.veid.de

Trauerbegleitung nach Fehl- und Totgeburten

AWO: NEUES leben s. 4.5
Caritas: Schwangerenberatungsstelle s. 4.5
Donum vitae s. 4.5
Netzwerk Schwangerschaft und Wochenbett s. 4.5
KALEB s. 1
Sternenkinder-Dresden e.V.

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus an der TU Dresden
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
Telefon (03 51) 4 58 30 04
www.sternenkinder-dresden.de

■ 4.12. Hospizdienst

Christlicher Hospizdienst

Canalettostraße 13, 01307 Dresden
Telefon (03 51) 44 40 29 10
Mobil (01 77) 2 55 26 44
www.hospizdienst-dresden.de

Ambulanter Hospizdienst der Malteser

Malteser Hilfsdienst e. V.
Ambulanter Hospizdienst
Leipziger Straße 33, 01097 Dresden
Telefon (03 51) 4 35 55 17

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Diakonissenanstalt Dresden
Holzhofgasse 29, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 8 10 19 19
www.diako-dresden.de

■ 4.13. Selbsthilfe

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 2 06 19 85
www.dresden.de/selbsthilfe

■ 4.14. Spezielle Beratungsangebote für Studenten

Psychosoziale Beratung/ Studentenwerk Dresden

Fritz-Löffler-Straße 18
01069 Dresden
Telefon (03 51) 4 69 76 93
www.studentenwerk-dresden.de

Nightline Dresden

Zuhör-Telefon von Studierenden für Studierende in der Vorlesungszeit
Di., Do., So 21 bis 1 Uhr
Telefon (03 51) 4 27 73 45
www.nightline-dresden.de

■ 4.15. Migrationsberatung/Asyl

AWO Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer

Prohliser Allee 10
01239 Dresden
Telefon (03 51) 2 88 19 99
www.awo-in-sachsen.de

Ökumenisches Informationszentrum e.V. „Cabana“

Kreuzstraße 7, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 4 92 33 62/67
www.infozentrum-dresden.de

Caritas-Beratungszentrum

Schweriner Straße 27, 01067 Dresden
Migrationsberatung für Erwachsene
Telefon (03 51) 4 98 47 12
Jugendmigrationsdienst
Telefon (03 51) 4 98 47 41
www.caritas-dresden.de

Dresdner Verein für soziale Integration von Ausländern und Aussiedlern e. V.

Lingner Allee 3, 3.0G
01069 Dresden
Telefon (03 51) 4 84 38 05
www.convectus.de

Ausländerrat Dresden e. V.

Heinrich-Zille-Straße 6, 01219 Dresden
Telefon (03 51) 4 36 37 24
www.auslaenderrat.de

Psychosoziales Zentrum Dresden – CALM Sachsen

Psychosoziale Beratung für seelisch belastete Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund
ab Mitte September 2016
Friedrichstraße 28 a, 01067 Dresden
Infohotline und Terminvereinbarung:
..... (03 51) 26 44 00 90
Telefon Büro (03 51) 26 44 00 99
www.calm-sachsen.de

Landmannschaft der Deutschen aus Russland e. V.

Pfotenhauerstraße 22/0104
01307 Dresden
Telefon (03 51) 3 11 41 27
www.lmdr.de

Tagespflege

Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Senioren

- ▶ **Wohnpark Elsa Fenske**
- ▶ **Haus Löbtau**

▶ *Professionelle Pflege und Betreuung*

▶ *abwechslungsreiche Tagesangebote*

▶ *Abhol- und Bringservice*

▶ *köstliche Menüs aus der hauseigenen Küche*

▶ *Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige*

▶ *Frisör und Fußpflege im Haus*



Cultus
gGmbH
der Landeshauptstadt
Dresden

Freiberger Straße 18
01067 Dresden
Service-Rufnummer (0351) 3138-555
service@cultus-dresden.de

www.cultus-dresden.de

**Erstberatung und Betreuung Asyl
Regionalverantwortliche Flüchtlings-
sozialarbeit**
www.dresden.de/asyl

Weitere Informationen zum Thema
www.dresden.de/asyl
www.dresden.de/ausländerbeauftragte
www.dresden.de/de/Leben/gesellschaft/
migration/vereine/Beratung-und-
Betreuung.php

■ **4.16. Weitere Beratungsangebote**
Eine Übersicht zu Beratungsangeboten
insbesondere für Jugendliche findet sich
unter www.jugendserver-dresden.de.
Eine Übersicht zu Beratungsangeboten
insbesondere für Frauen findet sich unter
www.dresden.de.

**5. Ärztliche Bereitschafts-
dienste/Notfallpraxen/
Notfallambulanzen und
Notfallaufnahmen der
Dresdner Krankenhäuser**

■ **5.1. Kassenärztlicher Bereitschafts-
dienst und Notfallpraxen**

für medizinische Notfälle zu bestimmten
Tages- und Nachtzeiten
Konsultationen in allen Notfallpraxen sind
ohne vorherige Anmeldung möglich.

Hausbesuchsvermittlung
Telefon (03 51) 11 61 17
Vermittlung dringender ärztlicher
Hausbesuche
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
jeweils 19 bis 7 Uhr des Folgetages
Freitag 19 bis Montag 7 Uhr
Feiertage, 24., 31. Dezember
Vortag 19 bis 7 Uhr des folgenden
Werktages

**Auskunft über diensthabende Praxen
im Rahmen des Kassenärztlichen
Bereitschaftsdienstes**
Telefon (03 51) 1 92 92

**Allgemeinärztlicher und Kinderärzt-
licher Bereitschaftsdienst**
Mittwoch und Freitag 14 bis 19 Uhr

**Augenärztlicher und HNO-ärztlicher
Bereitschaftsdienst**
Mittwoch, Freitag 14 bis 19 Uhr
Brückentage 7 bis 19 Uhr

**Allgemeinärztliche und kinderärztliche
Bereitschaftssprechstunde**
Uni-Klinik
Fiedlerstraße 25, Haus 28, Erdgeschoss
Telefon (03 51) 1 92 92

Montag bis Freitag 19 bis 22 Uhr
Sonnabend, Sonntag, Feiertage und
Brückentage 8 bis 22 Uhr

Chirurgische Bereitschaftspraxis
Telefon (03 51) 1 92 92
Uni-Klinik
Fiedlerstraße 25, Haus 28, Erdgeschoss
Sonnabend, Sonntag, Feiertage,
Brückentage 8 bis 22 Uhr

**Augenärztliche und HNO-ärztliche
Notfallpraxis**
Telefon (03 51) 1 92 92
Klinikum Friedrichstadt
Bräuergasse/Seminarstraße
Montag bis Donnerstag 19 bis 7 Uhr des
Folgetages
Freitag 16 Uhr bis Montag 7 Uhr
Feiertage, 24., 31. Dezember Vorabend
19 bis 7 Uhr des folgenden Werktages

Apothekennotbereitschaft
Telefon (08 00 00) 22 8 33
(aus dt. FN kostenlos)
www.aponet.de

■ **5.2. Notfallambulanzen/
Notfallaufnahmen der Dresdner
Krankenhäuser**

Diakonissen-Krankenhaus
www.diako-dresden.de
Notaufnahme
Telefon (03 51) 8 10 17 08
Eingang Holzhofgasse 29
01099 Dresden
durchgehend besetzt

Krankenhaus Dresden-Friedrichstadt
www.khdf.de
Zentrale Notaufnahme
Telefon (03 51) 4 80 15 52
Friedrichstraße 4101067 Dresden
Haus C
durchgehend besetzt

Krankenhaus St. Josephstift
www.josephstift-dresden.de
Notfallambulanz
Telefon (03 51) 4 44 0 23 29
Eingang Georg-Nerlich-Straße, 01307 Dresden
durchgehend besetzt

Krankenhaus Dresden-Neustadt
Notfallzentrum
www.khdn.de
Telefon (03 51) 8 56 23 80
Kopernikusstraße 39 a
01129 Dresden
durchgehend besetzt

Universitätsklinikum Dresden
www.uniklinikum-dresden.de
Bei lebensbedrohlichen Notfällen rufen
Sie den Rettungsdienst unter 112 oder
einen Notarzt über den Kassenärztlichen
Notdienst 1 92 92

Für Notfälle und außerhalb der Sprech-
zeiten der Ambulanzen stehen am Unikli-
nikum Not- und Bereitschaftsdienste in
den wichtigsten medizinischen Bereichen
bereit.

Chirurgische Notaufnahme
Haus 58, Erdgeschoss
24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 24 25

Innere Notaufnahme
Haus 27, Erdgeschoss
24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 22 21

**Gynäkologische Ambulanz und
Geburthilfliche Notaufnahme**
Haus 21, Erdgeschoss
24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 21 83

Kreißsaal
Haus 21, erstes Obergeschoss
24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 23 65

Kindernotaufnahme
Haus 21, Erdgeschoss
24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 22 67

Urologische Notaufnahme
Haus 82, Erdgeschoss
Montag bis Donnerstag 18 bis 7 Uhr
Freitag 16 Uhr bis Montag 7 Uhr
Sonnabend, Sonntag, Feiertage
24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 22 27

Hals-Nasen-Ohren-Notfallambulanz
Haus 5, erstes Obergeschoss
Montag bis Freitag 16 bis 7 Uhr
16 bis 18 Uhr Haus 3 Erdgeschoss
Sonnabend, Sonntag, Feiertage
24 Stunden
10 bis 13 Uhr, Haus 83, Erdgeschoss
Telefon (03 51) 4 58 23 24

Augenärztliche Notaufnahme
Haus 33 Erdgeschoss
Montag bis Donnerstag ab 19 Uhr
Freitag 13.30 Uhr bis Montag 7 Uhr
Sonnabend, Sonntag, Feiertage
24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 34 51

Dermatologische Notaufnahme
Haus 8, erstes Obergeschoss
Montag, Dienstag, Donnerstag
18 bis 7.30 Uhr
Mittwoch 14 bis 7.30 Uhr
Freitag 12 Uhr bis Montag 7.30 Uhr
Telefon (03 51) 4 58 22 31

Neurologische Notaufnahme
Haus 27, Erdgeschoss
täglich 24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 22 21

Psychiatrische Notaufnahme
Haus 25, drittes Obergeschoss
Montag bis Freitag 16.30 bis 7 Uhr
Sonnabend, Sonntag, Feiertage
24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 26 62

Herzzentrum Dresden Universitätsklinik
www.herzzentrum-dresden.com
Fetscherstraße 76, 01307 Dresden
Notfall-Telefon (03 51) 45 00
24 h – rund um die Uhr

■ **5.3. Zahnärztlicher Notdienst**

**Kassenzahnärztlicher Bereitschafts-
dienst/ diensthabende Praxis**
Montag bis Freitag
www.zahnaerzte-in-sachsen.de

**Universitätsklinikum Dresden
Zahnärztlicher Notdienst**
Haus 28, Erdgeschoss
Sonnabend, Sonn- und Feiertage 7 bis 7
Uhr des Folgetages
Telefon (03 51) 4 58 36 70

DORIS KAUBE
**TIERBESTATTUNG
IM ROSENGARTEN
DRESDEN**

Unser Service auf einen Blick

- Abholung Ihres verstorbenen Tieres
- Einzeleinäscherungen
- Sammeleinäscherungen
- Zubehör wie Tiersärge und Urnen
- Persönliche Beratung und Betreuung

Am Schießhaus 5 • 01067 Dresden
Telefon: (0351) 484 25 64

Bremer 35 • 01067 Dresden
www.tierbestattung-dresden.de

Suizid und Suizidalität – Möglichkeiten der Prävention – Krisenhilfe

Der psychosoziale Krisendienst des Gesundheitsamtes hat die folgende Materialsammlung erarbeitet. Sie enthält neben allgemeinen Informationen zum Verständnis der suizidalen Problematik konkrete Hinweise für Betroffene, Angehörige und Hinterbliebene.

Suizid und Suizidalität sind schwerwiegende gesellschaftliche und soziale Probleme, von denen eine große Anzahl von Menschen direkt oder indirekt betroffen ist.

Im Jahr 2014 nahmen sich in Deutschland 10.209 Menschen das Leben. In Sachsen waren es 2015 480 Männer und 163 Frauen. Diese Zahlen liegen höher als die Summe der Verkehrs-, Aids- und Drogenopfer. Auch ist von einer hohen Dunkelziffer auszugehen. Die Relationen zwischen Männern und Frauen liegen etwa bei drei zu eins.

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind Suizide nach Unfällen sogar die zweithäufigste Todesursache. Auch ältere Menschen sind sehr stark suizidgefährdet. So ist beispielsweise in Deutschland jeder zweite Suizid einer Frau der einer über 60-Jährigen.

Von jedem Suizid oder Suizidversuch sind viele weitere Personen aus dem nächsten Umfeld betroffen: Partnerinnen und Partner, Eltern, Geschwister, Kinder, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen.

■ Inhalt

1. Suizidalität – wie kann man das verstehen?

- Was ist Suizidalität?
- Was geht in Menschen vor, die über Suizid nachdenken?
- Welche Risikofaktoren gibt es?
- Was sind Zeichen von Suizidgefährdung?

2. Suizidalität – was kann man tun?

- Wenn Sie selbst betroffen sind
- Wenn Sie in Sorge um einen Menschen sind
- Wenn Sie einen Angehörigen durch Suizid verloren haben

3. Professionelle Hilfsangebote – eine Übersicht

■ 1. Suizidalität – wie kann man das verstehen?

■ Was ist Suizidalität?

Der Begriff Suizidalität bezieht sich sowohl auf Gedanken und Fantasien als auch auf Impulse und Handlungen, die erwägen oder darauf gerichtet sind, den eigenen Tod herbeizuführen. Suizidalität kann als Ausdruck der Zuspitzung einer seelischen Krise eines Menschen verstanden werden, in der dieser hoffnungslos und verzweifelt ist und seine Situation als ausweglos empfindet. Nicht jeder Mensch wird in solch einer Krise suizidal. In vielen Fällen spielen lebensgeschichtliche Zusammenhänge dabei eine Rolle.

Suizidalität an sich ist keine Krankheit und auch nicht genetisch verankert. Suizide und Suizidversuche kommen in allen Bevölkerungsschichten vor und sind nicht an einen besonderen sozialen Status gebunden.

■ Was geht in Menschen vor, die über Suizid nachdenken?

Menschen, die über Suizid nachdenken, schwanken zwischen der Hoffnung zu leben und der Fantasie zu sterben. Dahinter steht nicht unbedingt der Wunsch, wirklich tot zu sein, sondern das Gefühl, nicht mehr so weiterleben zu können wie bisher. Änderungen erscheinen aus eigener Kraft nicht möglich. Damit verbindet sich häufig zugleich der Wunsch, der andere möge die Notlage erkennen und helfen. Manchmal möchte ein Mensch ein Zeichen setzen, besonders wenn er sich lange unverstanden oder verletzt fühlt. Oft ist es auch ein Wunsch nach einer Auszeit in einer belastenden Situation oder nach Ruhe vor quälenden Gedanken und Gefühlen. Auslöser für Suizidversuche sind in hohem Ausmaß zwischenmenschliche Konflikte, Trennungen oder Tod einer nahestehenden Person. Die in solchen Situationen erlebte Verzweiflung, Angst und Enttäuschung

scheinen nicht länger erträglich. Bei Verlust eines geliebten Menschen kann das Gefühl entstehen, das eigene Leben ohne ihn oder sie nicht weiterleben zu können. Das Gefühl, eine besondere Schuld auf sich geladen zu haben, sich für etwas in unerträglichem Ausmaß zu schämen, sich oder einen anderen bestrafen zu wollen, kann ebenfalls ein Grund dafür sein, dass ein Mensch nicht weiterleben möchte. Das Gefühl für andere Menschen nur noch eine Last, nutzlos und überflüssig zu sein, spielt besonders bei depressiven, alten und kranken Menschen eine Rolle. Damit verbindet sich die Überzeugung, vom Leben nichts mehr erwarten und keine Freude empfinden zu können. Manchmal ist es auch der Wunsch nach Unabhängigkeit und selbstbestimmtem Handeln, wenigstens bei dieser einen Entscheidung.

■ Welche Risikofaktoren gibt es?

Das Vorliegen einer seelischen Erkrankung kann das Suizidrisiko deutlich erhöhen. 70 Prozent der Menschen, die sich das Leben nahmen, litten unter einer depressiven Erkrankung. Auch Angsterkrankungen, Suchterkrankungen, Psychosen erhöhen das Suizidrisiko. Beim Vorliegen einer seelischen Erkrankung sollte diese von Fachleuten diagnostiziert und dann ärztlich und/oder psychotherapeutisch behandelt werden.

Kritische Lebensereignisse können Auslöser für suizidale Krisen sein. Einsamkeit, Isolation, Verlust wichtiger Lebensbezüge und existenzielle Nöte können ebenfalls einen steigenden Einfluss auf das Suizidrisiko haben.

Schwere körperliche Erkrankungen mit geringer Aussicht auf Heilung sind, besonders im fortgeschrittenen Lebensalter ein weiterer Risikofaktor.

Auch gesellschaftliche Faktoren, Zugehörigkeit zu speziellen Gruppen, entsprechende Vorbilder oder Ideale können die Suizidbereitschaft erhöhen.

Nach einem Suizidversuch besteht in vielen Fällen über einen längeren Zeitraum ein erhöhtes Risiko für einen weiteren Versuch. Besserung des Befindens heißt nicht automatisch Ende der Gefährdung.

■ Was sind Zeichen von Suizidgefährdung?

Ein Großteil der Suizide wird angekündigt (ca. 80 Prozent). Dies geschieht gegenüber Angehörigen,

Am
Ende?

Mach einen Anfang.
RUF AN!

☎ 8 04 16 16 „Telefon des Vertrauens“
Das Dresdner Krisentelefon

Dresden.
Diezeitung

aber auch bei Arztbesuchen, besonders beim jeweiligen Hausarzt. Ankündigungen sollten immer ernst genommen und im Gespräch aufgegriffen werden.

Es ist ein verbreiteter Irrtum, dass Menschen, die von Suizid sprechen, diesen Schritt nicht tun. Immer zeigt sich darin eine besondere seelische Notlage.

Ankündigungen können direkt oder indirekt erfolgen. Häufig werden Umschreibungen gewählt, wie: Ich weiß nicht mehr weiter. Alles ist sinnlos. Ich falle anderen nur noch zur Last.

Je konkreter die Vorstellung oder der Plan bezüglich des Suizides ist, umso größer ist die Gefährdung.

Zeichen können sein:

- direkte Vorbereitungen durch Anschaffung entsprechender Hilfsmittel, zum Beispiel Sammeln von Tabletten

- Abschiednahme, zum Beispiel durch Briefe, Telefonate, Verschenken von geliebten Gegenständen, abschließende Regelung von Erbschaft und Vermögen

- Rückzug aus gewohnten Lebenszusammenhängen, von vertrauten Bezugspersonen

- Veränderung der Persönlichkeit, Vernachlässigung des Äußeren, Leistungsabfall, veränderter Schlaf- und Wachrhythmus, veränderte Essgewohnheiten, riskantes Verhalten, zum Beispiel im Straßenverkehr, exzessiver Alkohol- und Drogenkonsum

- Depressionen, Stimmungsschwankungen

- plötzliche Ruhe und Gelassenheit nach schwerer Verzweiflung, hinter der sich der Entschluss zum Suizid verbirgt

- Beschäftigung mit dem Thema Suizid, Lesen entsprechender Literatur oder Internetseiten, Identifikation mit oder Verklärung von Menschen, die sich das Leben genommen haben

■ 2. Suizidalität – was kann man tun?

■ **Wenn Sie selbst betroffen sind**
Viele Menschen, die eine schwere Krise in ihrem Leben durchlaufen haben, beschreiben das Gefühl, in eine Sackgasse geraten zu sein. Die Situation, in der sie sich befanden, blieb zuerst unannehmbar. Der Blick auf Auswege und Veränderung schien wie verstellt zu sein.

Sie zögerten, sich jemanden anzuvertrauen aus Angst, ihn zu belasten oder sich nicht genug verstanden zu fühlen.

Vielleicht denken auch Sie schon seit einiger Zeit darüber nach, wie es wäre, sich das Leben zu nehmen. Sie fragen sich, wie es für Sie wei-

tergehen könnte. Ihre Gefühle und Gedanken schwanken zwischen der Hoffnung auf Veränderung und der Angst, der jetzige Zustand könnte sich fortsetzen. Eines wissen Sie genau: So möchten Sie nicht weiterleben.



Das Gespräch mit einem Menschen, dem Sie vertrauen, ist oft der erste Schritt in Richtung Lösung der festgefahrenen Gedanken und Gefühle. Manchmal sind es Menschen aus dem Verwandten- oder Freundeskreis. Manchmal sind es Personen aus der weiteren sozialen Umgebung, dem Ausbildungs- oder Arbeitsfeld, der hausärztlichen Praxis, zu denen man ein besonderes Vertrauensverhältnis hat. Vielleicht scheut man sich aber gerade davor, sich an Menschen zu wenden, die man aus anderen Zusammenhängen kennt.

Dann ist es sinnvoll, sich an das Netz der professionellen Krisenhelferinnen und Krisenhelfer zu wenden. Telefonische Krisendienste sind besonders einfach zu erreichen und sichern Schutz und Anonymität. Oder man vereinbart einen Termin in einer Beratungsstelle, die Krisenhilfe anbietet, wodurch Erstgespräche schnell verfügbar sind. Vielleicht entschließt man sich aber auch direkt zu ärztlicher Hilfe. Beratung kann Ihnen helfen, die Situation zu entschärfen und zu ordnen, Perspektiven zu entwickeln und geeignete Wege aus der Krise zu finden.

■ Wenn Sie in Sorge um einen Menschen sind

Die Wahrnehmung, dass ein Mensch Ihrer Umgebung suizidgefährdet ist, löst bei Ihnen vielleicht Unsicherheit und Ängste aus. Sie wissen nicht, was Sie tun sollen, obwohl Sie helfen möchten.

Das Gespräch mit einer vertrauten Person ist oft ein erster wichtiger Schritt vor der Suche nach weiteren Hilfen und nach Veränderungsmöglichkeiten.

Folgende Hinweise sollten Sie dabei beachten:

- Suizidankündigungen direkter und indirekter Art immer ernst nehmen

- ein Gespräch anbieten, aufmerksam zuhören, offen sein auch für Ungewohntes, nachfragen

- sich Zeit nehmen, Zuwendung und Anteilnahme vermitteln

- ehrlich sein, keine falschen Versprechungen machen, sich nicht selbst überfordern

- ruhig bleiben, keine übereilten Aktionen, Struktur schaffen

- nicht bagatellisieren, nicht abwerten, nicht moralisieren

- Wünsche und Hoffnungen, eventuell erste Lösungsschritte erfragen. Sie sind als HelferIn und Helfer nicht allein. Es gibt ein Netz weiterer Hilfsangebote. Dabei können Sie folgendes tun:

- auf die Möglichkeit professioneller Hilfe zurückgreifen; dies gilt umso mehr, wenn Suizidandrohungen Appellcharakter haben und die Angehörigen sich überfordert oder erpresst fühlen

- Begleitung beim Aufsuchen professioneller Hilfen anbieten

Wenn die Suizidgefährdung so hoch erscheint, dass ein Schutz im alltäglichen Leben nicht mehr gewährleistet werden kann, findet man Hilfe auf der Kriseninterventionsstation einer Klinik. Die Einweisung ist auch über den Hausarzt möglich. Art und Umfang der Hilfe werden in Absprache mit den Fachleuten vor Ort entschieden.

Bei akuter Gefährdung muss ein Notarzt über den Rettungsdienst hinzugezogen oder die Polizei verständigt werden. Das gilt auch für das Auffinden einer Person nach einem Suizidversuch. Die betroffene Person in diesen Fällen nicht allein lassen.

Angehörige von Menschen in suizidaler Krise brauchen selbst oft Rat und Unterstützung. Auch sie können sich um Hilfe an entsprechenden Einrichtungen wenden.

■ Wenn Sie einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben

Wenn Sie sich in dieser Situation befinden, fühlen Sie sich vielleicht sehr allein gelassen. Sie beschäftigen Fragen nach dem Warum, nach Dingen, die Sie hätten tun oder lieber nicht tun sollen.

Schuld- oder Schamgefühle, Angst vor der Reaktion der Umgebung

können quälen und nicht zur Ruhe kommen lassen. Fehlendes oder nachlassendes Verständnis bis hin zu Schuldzuweisungen durch andere treiben manchmal in Isolation und Einsamkeit. Nicht selten wird die Todesursache Suizid aus diesen Gründen verschwiegen, nicht nur nach außen, sondern auch innerhalb der Familie. Es kann sein, dass man auch selbst in eine schwere Krise gerät.

Wichtig ist es für Hinterbliebene, über ihre Empfindungen zu sprechen und sich anderen Menschen mitzuteilen. Manchmal brauchen sie auch Unterstützung, um Trauer zuzulassen und das Gedenken an den verstorbenen Menschen zu bewahren.

Die Entscheidung, sich das Leben zu nehmen, liegt letztendlich in der Verantwortung des Menschen, der diesen Schritt geht. Dies zu akzeptieren ist ein wichtiger Schritt bei der Bewältigung des Geschehenen. Das ist oft ein lange dauernder Prozess. Es kann auch sein, dass Erinnerungen, durch ein anderes Ereignis ausgelöst, zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufbrechen.

Die Angebote von Einrichtungen der Krisenhilfe richten sich auch an Hinterbliebene.

Trauerbegleitung oder Selbsthilfe-Initiativen können ebenfalls sehr hilfreich sein. Austausch mit Menschen, die ähnliches erfahren haben, kann stärken und den Blick für neue Perspektiven öffnen.

■ 3. Professionelle Hilfsangebote – eine Übersicht

Jeder Mensch kennt Krisen in seinem Leben. Gespräche mit Freunden oder Angehörigen können helfen und sind häufig der erste Schritt zu Entlastung und Veränderung, genügen aber nicht immer. Diese Personen können sich überfordert oder befangen fühlen oder selbst Hilfe benötigen.

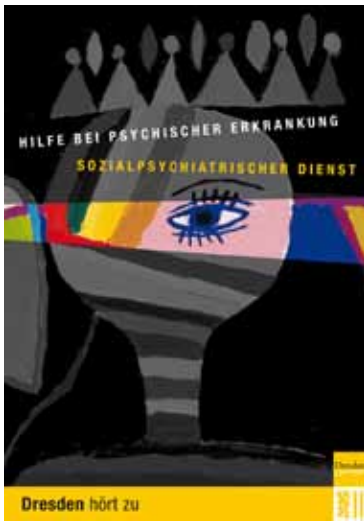
Manchmal gibt es niemanden im unmittelbaren Umkreis, den man ansprechen könnte. Dann sollte der Kontakt zu professionellen Helferinnen und Helfern in Beratungsstellen oder Kriseninterventionseinrichtungen, zu niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten gesucht werden. Dies gilt ganz besonders bei akuter Selbstgefährdung, bei der auch der vorübergehende Aufenthalt in einer Klinik zu erwägen ist. Bezugspersonen, die von suizidgefährdeten Menschen ins Vertrauen gezogen werden, können sich auch selbst um Rat an die genannten Stellen wenden.

■ Telefonische Angebote

■ Erste Entlastung kann ein Anruf bei der Telefonseelsorge bieten. Anonymität, Kostenfreiheit und Erreichbarkeit rund um die Uhr an allen Tagen des Jahres erleichtern diesen Kontakt und das vertrauensvolle Gespräch.

■ Das Telefon des Vertrauens ist ein telefonischer Krisendienst durch ausgebildete Fachkräfte. Es ergänzt das Angebot des Psychosozialen Krisendienstes zu bestimmten Zeiten in den Abendstunden und am Wochenende. Anonymität ist gewährleistet. Bei Wunsch kann ein persönliches Gespräch im Krisendienst vermittelt werden.

■ Das Kinder- und Jugendtelefon ist ebenfalls zu bestimmten Zeiten geschaltet und richtet sich speziell an diese Personen- bzw. Altersgruppe.



■ Ambulante Hilfen

■ Häufig werden zuerst bei Hausärztinnen und Hausärzten seelische Probleme angesprochen und Hilfe gesucht. Diese können in der Regel neben Diagnostik zum Beispiel einer depressiven Erkrankung erste Behandlungsschritte leisten und gegebenenfalls zur fachärztlichen und/oder psychotherapeutischen Praxis überweisen, eine entsprechende Beratungsstelle empfehlen oder, wenn nötig, eine Einweisung in die Klinik vornehmen.

■ Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie in der Niederlassung oder in Klinikambulanzen sind Spezialistinnen und Spezialisten auf dem Gebiet der seelischen Erkrankung. Bei akuter Suizidgefährdung sind sie zur Abklärung des Risikos und notwendiger ärztlicher Behandlungsschritte besonders qualifiziert.

■ Ärztliche und Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in eigener Praxis können

oft nicht sofort Gesprächstermine anbieten. Bis zum Beginn einer Therapie bestehen unterschiedlich lange Wartezeiten. Eine Psychotherapie dient der Behandlung einer seelischen Erkrankung. Dabei können auch Hintergründe suizidaler Entwicklung aufgearbeitet werden. Die Verarbeitung des Suizids einer nahestehenden Person kann ebenfalls ein Behandlungsschwerpunkt sein.

■ Lebensberatungsstellen bieten ebenfalls Hilfe in Lebenskrisen, aber häufig keine kurzfristigen Beratungstermine für Krisenintervention. Innerhalb einer laufenden Beratung können und sollten vorhandene suizidale Gedanken und Absichten immer thematisiert werden.

■ Pfarrerrinnen und Pfarrer, Priester oder Seelsorgerinnen und Seelsorger sind ebenfalls Personen, bei denen man Beistand in seelischen Krisensituationen finden kann.

■ Der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes ist ein Angebot für chronisch psychisch kranke Menschen und bietet neben deren Begleitung auch Krisenhilfe bei akuter Selbstgefährdung in Form von aufsuchender Sozialarbeit und ärztlicher und psychologischer Intervention an.

■ Eine spezielle Einrichtung der Krisenintervention ist der Psychosoziale Krisendienst des Gesundheitsamtes. Hier bietet ein Team aus Diplom-Psychologinnen und -Psychologen kurzfristig und kostenfrei Beratungstermine ohne Überweisung und Chipkarte. Die Beratungsreihen dienen der Krisenintervention und der Bewältigung der aktuellen Problematik. Unterstützung bei der Suche nach weiterführenden Hilfsmöglichkeiten wird ebenfalls angeboten. Hierher können sich sowohl Menschen in suizidaler Krise, deren Angehörige und Menschen, die eine nahestehende Person durch Suizid verloren haben, wenden.

■ Stationäre Einrichtungen

Die Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums der TU Dresden, des St.-Marien-Krankenhauses, der Krankenhäuser Dresden-Neustadt und Dresden-Friedrichstadt bieten die Möglichkeit stationärer Krisenintervention bei akuter Selbstgefährdung. Die Einweisung in das je nach Einzugsgebiet zuständige Krankenhaus sollte über den zu alarmierenden Rettungsdienst, hausärztliche oder psychiatrische Praxen erfolgen. Eine Aufnahme ist auch über die Notfallambulanzen der Krankenhäuser möglich.



■ Rettungsdienst und Polizei

Bei akuter Gefährdung durch eine suizidale Handlung müssen Rettungsdienst oder Polizei alarmiert werden. Dies gilt auch beim Auffinden eines Menschen nach einem Suizidversuch.

Die Polizei kann in Zusammenarbeit mit dem Rettungsdienst die Einweisung in eine Klinik veranlassen. Eine einvernehmliche Einweisung mit dem oder der Betroffenen ist dabei immer anzustreben. Die Einweisung gegen den Willen ist ausschließlich bei akuter Selbst- und/oder Fremdgefährdung und bei fehlender Einsichts- und Einwilligungsfähigkeit möglich.

■ Kriseninterventionsteam und Notfallseelsorge

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser beiden Teams leisten Akutversorgung nach traumatischen Ereignissen und werden ausschließlich in Einverständnis mit den Betroffenen von den Einsatzkräften vor Ort über die Rettungsleitstelle hinzugezogen. Ihre Arbeit kann auch die Überbringung einer Todesnachricht nach Suizid gemeinsam mit der Polizei und den Beistand für Hinterbliebene beinhalten.

■ Einrichtungen der Selbsthilfe

Selbsthilfeprojekte bieten durch Austausch mit anderen Betroffenen Unterstützung bei der Suche nach neuen Wegen und Perspektiven. Sie dienen der Bewältigung kritischer und belastender Lebensereignisse und ergänzen ärztliche Behandlung und/oder Therapie.

Auskünfte zu bestehenden Selbsthilfegruppen sowie Unterstützung bei Neugründung erhält man bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Dresden (KISS, www.dresden.de/selbsthilfe).

Hier finden Sie weitere Informationen:

■ www.suizidprophylaxe.de
Auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention findet man neben allgemeinen Informationen eine bundesweite Übersicht zu Hilfsangeboten, eine Literaturübersicht und Links zu verschiedenen Einrichtungen der Krisenhilfe bei Suizidgefährdung.

■ www.agus.de
Selbsthilfe für Hinterbliebene nach Suizid

■ www.veid.de
Bundesverband Verwaiste Eltern

■ www.u25-dresden.de
Projekt mit E-Mail-Beratung speziell für junge Menschen

Adressen von Dresdner Hilfsangeboten für Krisensituationen enthält der in dieser Beilage beigefügte Krisenwegweiser.

www.dresden.de/krisenwegweiser

Impressum

Herausgeberin

Landeshauptstadt Dresden
Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon (03 51) 4 88 23 90
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de
Postfach 12 00 20
01001 Dresden
www.dresden.de

Redaktion

Gesundheitsamt,
Psychosozialer Krisendienst

Verlag, Anzeigen, Satz

scharfe media GmbH
Tharandter Straße 31–33
01159 Dresden
Telefon (03 51) 42 03 16 60
Telefax (03 51) 42 03 16 97
E-Mail info@scharfe-media.de
Web www.scharfe-media.de
Anzeigen: Siegmund Walter
Grafik: Sabine Zimpel

Druck

Schenkelberg Druck
Weimar GmbH

Vertrieb

Elbital Logistik GmbH, Dresden

Redaktionschluss:

August 2016