

DRESDNER Wegweiser

für Krisen- und Notsituationen



Notrufnummern,
Bereitschaftsdienste,
Hilfsangebote in
der Landeshauptstadt
Dresden
Stand: September 2019

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

Inhalt

1. Hilfe bei Notfällen und akuten Krisen Angebote rund um die Uhr
2. Krisendienst/Sozialpsychiatrischer Dienst/Krisentelefone
3. Beratung für Betroffene von Gewalt und Straftaten
4. Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen für psychisch erkrankte Menschen/Gerontopsychiatrische Beratung
5. Beratung bei sozialen Notlagen/Wohnungslosigkeit/Schulden
6. Allgemeiner sozialer Dienst des Jugendamtes
7. Erziehungs- und Familienberatung/Ehe- und Lebensberatung
8. Schwangerenberatung
9. Sucht- und Drogenberatung
10. Trauerbegleitung und Hospizdienste
11. Migrations- und Asylberatung
12. Weitere Beratungsangebote
13. Ärztliche Bereitschaftsdienste, Notfallpraxen, Notfallambulanz und Notaufnahmen der Dresdner Krankenhäuser

Übersicht der kassenärztlichen Vereinigung Sachsen zu ärztlichen und psychotherapeutischen Praxen:
www.kvs-sachsen.de

1. Hilfe bei Notfällen und akuten Krisen Angebote rund um die Uhr

■ 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, Notfallambulanz der Krankenhäuser für medizinische Notfälle

Bei lebensbedrohlichen Notfällen rufen Sie den Rettungsdienst unter dem allgemeinen Notruf 112. Bei anderen medizinischen Notlagen wenden Sie sich an den kassenärztlichen Notdienst unter Telefon 116 117 oder direkt an die Notaufnahmen. (siehe Punkt 13)

■ Psychiatrische Akut-Stationen der Dresdner Krankenhäuser

Vier Dresdner Krankenhäuser verfügen über Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie, in denen Personen bei psychiatrischen Notfällen oder bei akuter Suizidalität aufgenommen werden. Grundsätzlich kann man 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 vermittelt und über die notwendigen Informationen verfügt.

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie/Akutaufnahmestation
Station PSY-S1 Haus 25
Telefon (03 51) 4 58 26 62

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Akutaufnahmestation

KJP-S3 Haus 25
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

Städtisches Klinikum Dresden

Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie
Standort Friedrichstadt
Friedrichstraße 41, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 48 00
Standort Weißer Hirsch
Heinrich-Cotta-Straße 12, 01324 Dresden
Telefon (03 51) 85 60
www.klinikum-dresden.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

www.skh-arnsdorf.sachsen.de

■ 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

■ Anonyme Mädchenzuflucht

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.maedchenzuflucht-dresden.de

■ Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Notrufnummer (08 00) 0 11 60 16
bundesweit–kostenlos–vertraulich
www.hilfetelefon.de

■ Kinder- und Jugendnotdienst

Dresden Kinderschutznotruf
bei Not, Gewalt und Gefahr;
Krisenintervention, Beratung, Aufnahme
Notrufnummer (03 51) 2 75 40 04
kinderschutz@dresden.de
www.dresden.de

Kinder- und Jugendnotdienst 1 Dresden

für Kinder und Jugendliche von 0 bis 13
Rudolf-Bergander-Ring 43, 01219 Dresden

Kinder- und Jugendnotdienst 2 Dresden

für Kinder und Jugendliche von 14 bis 17
Teplitzer Straße 10, 01217 Dresden

■ 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 (01 80) 4 23 23 23
www.kaleb-dresden.de

■ Vertrauliche Geburt/bundesweites Hilfetelefon

„Schwangere in Not – anonym und sicher“
Beratung zu allen Fragen der vertraulichen Geburt.
Telefon (08 00) 4 04 00 20
www.geburt-vertraulich.de

■ Telefonseelsorge

anonymes Gesprächsangebot für Menschen in belastenden Lebenssituationen und Krisen, gebührenfrei
Telefon (08 00) 1 11 01 11 oder

Telefon (08 00) 1 11 02 22
www.telefonseelsorge.de

■ Helpline Dresden der RAA Sachsen

Telefon (03 51) 85 07 52 22
Notfallnummer für Migrantinnen und Migranten Kontaktvermittlung zu anderen Beratungsangeboten, bei Bedarf zur Polizei deutsch/englisch:..... täglich 24 Stunden arabisch:
Mittwoch, Freitag 18 bis 9 Uhr des Folgetages
Samstag, Sonntag 15 bis 9 Uhr des Folgetages
www.raa-sachsen.de/helpline-dresden

■ Sucht- und Drogen-Hotline Beratung und Information für Betroffene und Angehörige – bundesweit

Telefon (01 80) 5 31 30 31
(0,14 Euro/ Minute im Festnetz)
www.sucht-und-drogen-hotline.de

2. Krisendienst Sozialpsychiatrischer Dienst Krisentelefone

■ Psychosozialer Krisendienst Gesundheitsamt Dresden

Beratung und Unterstützung bei psychischer Belastung und in akuten Krisen- und Notsituationen für Frauen, Männer, Paare Ostra-Allee 9, Ebene 3, 01067 Dresden
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 8 bis 12 Uhr
..... 13 bis 17 Uhr
Freitag 8 bis 14 Uhr
Telefon (03 51) 4 88 53 41
(Montag bis Freitag 9 bis 11 Uhr)
www.dresden.de/krisendienst

■ Dresdner Krisentelefon „Telefon des Vertrauens“

Außerhalb der Öffnungszeiten des Krisendienstes besteht die Möglichkeit einer telefonischen Krisenberatung durch das Dresdner Telefon des Vertrauens.
Telefon (03 51) 8 04 16 16
täglich 17 bis 23 Uhr
www.dresden.de/krisentelefon

■ Sozialpsychiatrischer Dienst Gesundheitsamt Dresden

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist Anlaufstelle für Menschen mit seelischen Störungen oder psychischen Erkrankungen und zu den Öffnungszeiten Ansprechpartner für Krisensituationen. Die Mitarbeiterinnen sind auch aufsuchend tätig. Die Dienststellen sind jeweils für bestimmte Stadtgebiete zuständig:

www.dresden.de

Behördengänge ohne Wartezeit.



Wie im Märchen.
Geklickt. Erledigt.



Dresden.
Dresdner

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/sozialpsychiatrischer_dienst

Kinder- und Jugendtelefon

Nummer gegen Kummer – bundesweit
www.nummergegenkummer.de
Telefon 11 61 11
Montag bis Sonnabend 14 bis 20 Uhr

Elderntelefon

Nummer gegen Kummer – bundesweit
Telefon (08 00) 1 11 05 50
Montag bis Freitag 9 bis 11 Uhr
Dienstag und Donnerstag 17 bis 19 Uhr

3. Beratung für Betroffene von Gewalt und Straftaten/Unfällen

Dresdner Interventions- und Koordinierungsstelle (DIK) 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.
Laurinstraße 6, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 8 56 72 10
www.fsh-dresden.de

Männerschutzwohnung Dresden

für Männer und ihre Kinder, die von psychischer, physischer und sexueller Gewalt bedroht oder betroffen sind: Krisenintervention, Beratung, Aufnahme
Montag bis Freitag 9 bis 20 Uhr
Telefon (03 51) 32 34 54 22
www.maennernetzwerk-dresden.de

Opferhilfe Dresden e. V.

Beratung für Betroffene von Straftaten, Angehörige, Zeuginnen und Zeugen
Heinrichstraße 12, 01097 Dresden
Telefon (03 51) 8 01 01 39
www.opferhilfe-sachsen.de

Weisser Ring e. V.

Unterstützung für Opfer von Straftaten
Opfer-Telefon 1 16 0 06
Telefon Dresden (03 51) 85 07 44 96
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.uniklinikum-dresden.de

***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

SUPPORT der RAA Sachsen e. V.

Beratungsstelle für Betroffene reaktivierter und rassistischer Gewalt
Bautzner Straße 45, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 8 89 41 74
Telefon (01 72) 9 74 12 68
www.raa-sachsen.de/support
www.onlineberatung-raa-sachsen.de
beranet.info

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

Internetportal für Verkehrsunfall-opfer, deren Angehörige, Zeugen oder Helfer

www.hilfefinder.de

Hilfe bei Hass/Gewalt im Netz

www.hateaid.org

Übersicht zu Hilfen nach traumatischen Erfahrungen

www.traumanetz.sachsen.de
www.dresden.de/krisendienst

4. Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen für psychisch erkrankte Menschen/ Gerontopsychiatrische Beratung

Die psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen (KBS) sind ein Treffpunkt für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen. Sie bieten ein niedrigschwelliges Beratungs- und Kommunikationsangebot sowie Tagesstrukturierung. Gerontopsychiatrische Beratung insbesondere zu Demenzerkrankungen ist gesondert aufgeführt. Diese ist auch in anderen Seniorenberatungsstellen (z. B. in denen des Sozialamtes Dresden) möglich.

Übersicht:

www.dresden.de/seniorenberatung

Diakonie Dresden

www.diakonie-dresden.de
KBS
Alaunstraße 84/Hinterhaus, 01099 Dresden
Kontaktstelle (03 51) 8 04 66 06
Angehörigenberatung .. (03 51) 8 04 66 05
Öffnungszeiten Kontaktstelle:
Montag 11 bis 15.30 Uhr
Dienstag bis Donnerstag 11 bis 18 Uhr
Sonntag 14 bis 18 Uhr
Gerontopsychiatrische Beratung
Telefon (03 51) 2 06 32 68
Dienstag 10 bis 12 Uhr
Donnerstag 14 bis 16 Uhr

Psychosozialer Trägerverein Sachsen e. V.

www.ptv-sachsen.de
KBS
Naumannstraße 3 a, 01309 Dresden
Telefon (03 51) 65 69 00 86
Öffnungszeiten:
Montag 9 bis 14.30 Uhr
Dienstag 13 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
Gerontopsychiatrisches Angebot:
Montag 15 bis 17 Uhr

AWO-Sonnenstein

www.awo-in-sachsen.de
KBS
Herzberger Straße 24/26, (Zugang von Prohliser Allee), 01239 Dresden
Telefon (03 51) 2 88 19 82
Öffnungszeiten:
Montag 10 bis 21 Uhr
Mittwoch 10 bis 19 Uhr
Donnerstag 15 bis 21 Uhr
Freitag 10 bis 14 Uhr
Kontakt- und Beratungsstelle für Gerontopsychiatrie/Demenz/Alzheimer (GERDA)
Herzberger Straße 2–4
01239 Dresden
Telefon (03 51) 2 89 16 15
Montag und Dienstag 15 bis 18 Uhr

Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e. V.

www.dpbv-online.de
KBS
Amalie-Dietrich-Platz 3, 01169 Dresden
Telefon (03 51) 4 16 60 40
Öffnungszeiten:
Montag 11.30 bis 19 Uhr
Dienstag 13 bis 19 Uhr
Donnerstag 11 bis 17.30 Uhr
Freitag 10.30 bis 16 Uhr
Kontakt- und Beratungsstelle für Gerontopsychiatrie/Demenz/ Alzheimer (GERDA)
Telefon (03 51) 4 16 60 25
Montag 14 bis 16 Uhr

GESOP gGmbH/ KBS

Michelangelostraße 11, 01217 Dresden
Telefon (03 51) 4 37 08 22 0
www.gesop-dresden.de
Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 14 bis 20 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14 bis 17 Uhr
Sonntag 14 bis 19 Uhr

Alzheimer-Telefon – bundesweit

Telefon (0 30) 2 59 37 95 14
.....oder (01 80) 31 71 017
Montag bis Donnerstag 9 bis 18 Uhr
Freitag 9 bis 15 Uhr
www.wegweiser-demenz.de

Pflegetelefon – bundesweit Beratung für Angehörige

Telefon (0 30) 2 01 79 13 1
Montag bis Donnerstag 9 bis 18 Uhr
www.bmfsfj.de

5. Beratung bei sozialen Notlagen/Wohnungslosigkeit/Schulden

Sozialamt der Stadt Dresden

Abteilung Wohnungsfürsorge/ Integration
Sachgebiet Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten
Team Prävention
bei Mietschulden, Wohnungskündigung, Räumungsklage, Zwangsäumung
Junghansstraße 2, 1. Etage, 01277 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 49 81
Team Wohnungslosenhilfe
bei Wohnungsverlust
Junghansstraße 2, 3. Etage, 01277 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 49 81
Sachgebiet Wohnberatung und Vermittlung
Antrag auf Wohnberechtigungsschein und Wohnungsvermittlung
Junghansstraße 2, 3. Etage
01277 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 12 90

Abteilung Wohngeld

Beratung und Antragsstellung auf Wohngeld
Junghansstraße 2, 3. Etage, 01277 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 13 01
Antragsausgabe auch in den Bürgerbüros möglich
www.dresden.de/wohngeld

Abteilung Soziale Leistungen

Erstausstattung, Laufende Hilfe zum Lebensunterhalt, Pflege, Sonstige Soziale Leistungen, Sozialhilfe
Sachgebiet Nord
(für Neustadt, Pieschen, Klotzsche und die Ortschaften Weixdorf, Langebrück und Marsdorf) und besondere

Personengruppen (Wohnungslose)
Bürgerstraße 63, Hinterhaus,
01127 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 55 20

**Sachgebiet West, Mitte, Süd
(für Altstadt, Plauen, Cotta
Cossebaude, Gombitz, Altfranken)**
Lübecker Straße 121, 01157 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 57 11

**Sachgebiet Ost
(für Blasewitz, Loschwitz,
Prohlis, Leuben und die Ortschaften
Kauscha und Schönfeld-Weißig)**
Hertzstraße 23, 01257 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 81 70

Dresden-Pass

Junghansstraße 2, 01277 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 48 48

■ Kontakt- und Beratungsstelle Wohnungsnotfallhilfe Diakonisches Werk/Stadtmission Dresden

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

**Allgemeine Sozialberatung/
Kirchenbezirkssozialarbeit**
Georgenstraße 1–3, 01097 Dresden
Telefon (03 51) 2 06 60 16
www.diakonie-dresden.de

■ Kontakt- und Beratungsstelle für Wohnungslose und von Wohnungs- losigkeit bedrohte Menschen Gemeinnützige Gesellschaft Striesen Pentacon e. V.

Schandauer Straße 60, 01277 Dresden
Telefon ..(03 51) 3 12 24 15/-16/-23/-24
www.striesen-pentacon.de

■ Allgemeine Soziale Beratung Caritasverband für Dresden e. V.

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

■ Das Lindenhaus

Tagestreff für bedürftige Menschen
Mathildenstraße 15, 01069 Dresden
Telefon (03 51) 45 26 15 99
www.heilsarmee.de

■ **Schuldnerberatung
AWO-Sonnenstein gGmbH**
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) 5 00 83 737

■ **Schuldnerberatung/Gemeinnützige
Gesellschaft Striesen Pentacon e. V.**
Schandauer Straße 60, 01277 Dresden
Telefon ..(03 51) 3 12 24 14/-21/-22/-25
www.striesen-pentacon.de

■ **Schuldnerberatung/
Caritasverband für Dresden e. V.**
Beratungszentrum
Schweriner Straße 27, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 4 98 47 15
www.caritas-dresden.de

6. Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes

Beratung und Unterstützung bei der Lösung
von Familienkonflikten sowie bei Tren-
nungs- und Scheidungsabsichten. Vermitt-
lung von Hilfsangeboten des Jugendamtes
in Form der Gewährung von Hilfen zur Er-
ziehung (nach Antragstellung und Bedarfs-
feststellung).
www.dresden.de

■ **Altstadt**
Nöthnitzer Straße 2, 01187 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 68 29

■ **Blasewitz und Loschwitz (mit
Schönfelder Hochland)**
Grundstraße 3, 01326 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 85 61

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

■ **Gorbitz**
Lübecker Straße 121, 01157 Dresden

Zweigstelle im Kinder- und Jugendhaus
InterWall
Altgorbitzer Ring 1, 01169 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 57 56

■ **Leuben**
Prohliser Allee 10, 01239 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 83 60

■ **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

■ **Plauen**
Nöthnitzer Straße 2, 01187 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 68 61/81

■ **Prohlis**
Prohliser Allee 10, 01239 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 83 41

7. Erziehungs- und Familienberatung/Ehe- und Lebensberatung

■ Kommunale Beratungsstellen

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

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

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

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

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

■ **Evangelische Beratungsstelle/ Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien**

Ehe- und Lebensberatung
Diakonisches Werk/Stadtmission Dresden
Schneebergstraße 27, 01277 Dresden

Telefon (03 51) 31 50 20
www.diakonie-dresden.de

■ **Beratungsstelle für Kinder, Jugend-
liche 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.outlaw-ggmbh.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-dresden.de

■ **AWO Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Familien – AUSWEG**
Hüblerstraße 3, 01309 Dresden
Telefon (03 51) 3 15 88 40
www.awo-in-dresden.de

■ **MIRROR – Beratungs- und
Bildungsangebot zur Stärkung der
elterlichen Kompetenz**
Königsbrücker Straße 37, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 8 10 44 33
www.maennernetzwerk-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

■ **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

■ **Hilfen für Alleinerziehende**
www.alleinerziehende-dresden.de



**Tierbestattung
Elbflorenz**

Würdevoller Abschied für Vierbeiner

TIERBESTATTUNG ELBFLORENZ
Doris Kaube - Tierbestatterin in Dresden
Telefon (0351) 484 25 64 • www.tierbestattung-elbflorenz.de

Individuelle Pflege- und Sozialberatung

Wir beraten Sie trägerneutral, kostenfrei und qualifiziert
zu Unterstützungsangeboten bei Pflegebedürftigkeit.

Telefon: 0351 3138-555
E-Mail: service@cultus-dresden.de

Für Sie vor Ort:
Freiberger Straße 18, 01067 Dresden
Mo., Mi.: 8–17 Uhr / Di., Do.: 9–18 Uhr
Fr.: 8–16 Uhr

Cultus
gGmbH
der Landeshauptstadt
Dresden

Landeshauptstadt
Dresden

8. Schwangerenberatung

■ **Schwangerenberatungsstelle des Gesundheitsamtes Dresden**
 Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden
 Telefon (03 51) 4 88 53 84
 Industriestraße 35, 01129 Dresden
 Telefon (03 51) 8 56 17 60
www.dresden.de/schwangerschaft

■ **Schwangeren-, Familien- und Beratungszentrum/AWO**
 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 e. V.**
 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/Gesundheitsamt Dresden**
 zur Unterstützung in schwierigen Lebenslagen bei Schwangerschaft/Geburt/ im ersten Lebensjahr
 Dürerstraße 88, Haus 1, 01307 Dresden
 Telefon (03 51) 4 88 82 48
www.dresden.de/fruehe-gesundheitshilfen

■ **Netzwerk zur Behandlung und Begleitung von Schwangeren und Wöchnerinnen mit seelischen Problemen und psychosomatischen Beschwerden**
www.schwangerschaft-wochenbett.de

9. Sucht- und Drogenberatung

■ **Jugend- und Drogenberatungsstelle/ Gesundheitsamt Dresden**
 Richard-Wagner-Straße 17, 01217 Dresden
 Telefon (03 51) 4 88 53 71
www.dresden.de/drogenberatung

■ **Suchtberatungs- und Behandlungsstelle Caritasverband für Dresden e. V.**
 Görlitzer Straße 18, 01099 Dresden
 Telefon (03 51) 8 04 38 04
www.caritas-suchtberatung-dresden.de

■ **Suchtberatungs- und Behandlungsstelle Diakonisches Werk Stadtmission Dresden e. V.**
 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

■ **Suchtberatungs- und Behandlungsstelle HORIZONT SZL Suchtzentrum gGmbH**
 Kesselsdorfer Straße 2, 01159 Dresden
 Telefon (03 51) 4 20 77 38
www.suchtzentrum.de

■ **Integrative Suchtberatungs- und Behandlungsstelle GESOP gGmbH**
 Gasanstaltstraße 10, Eingang E,
 01237 Dresden
 Telefon (03 51) 21 53 08 30
www.gesop-dresden.de

■ **Mobiler Suchtdienst im Sozialamt**
 für chronisch mehrfach geschädigte Abhängigkeitserkrankte (Alkohol) mit besonderen sozialen Schwierigkeiten, dieser Dienst arbeitet auch aufsuchend
 Jungjansstraße 2, 01277 Dresden
 Telefon (03 51) 4 88 49 87/-89/-95
www.dresden.de/sucht

10. Trauerbegleitung und Hospizdienste

■ **Christlicher Hospizdienst e. V. und Trauerbegleitung für Erwachsene und Kinder**
 Canalettostraße 13, 01307 Dresden
 Telefon (03 51) 44 40 29 10
www.hospizdienst-dresden.de

■ **Malteser Hilfsdienst e. V.**
 Leipziger Straße 33, 01097 Dresden
Trauerbegleitung für Erwachsene und Kinder
 Telefon (03 51) 4 35 55 17
Ambulanter Hospizdienst
 Telefon (03 51) 4 35 55 29
www.malteser-dresden.de

■ **Diakonissenanstalt Dresden Trauercafé**
 Else-Freier-Haus
 Holzhofgasse 27, 01099 Dresden
Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst
 Holzhofgasse 29, 01099 Dresden
www.diako-dresden.de

■ **Lacrima – Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**
 Stephensonstraße 12 – 14, 01257 Dresden
 Telefon (03 51) 2 09 14 33
www.johanniter.de/dresden

■ **AGUS e. V. – Angehörige um Suizid**
 Cottenbacher Straße 4, 95445 Bayreuth
 Telefon (09 21) 1 50 03 80
www.agus-selbsthilfe.de

■ **Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V.**
 Roßplatz 8 a, 04103 Leipzig
 Telefon (03 41) 9 46 88 84
www.veid.de
www.verwaiste-eltern-dresden.de

■ **Trauerbegleitung nach Fehl- und Totgeburten AWO: Schwangeren-, Familien- und Beratungszentrum Donum vitae Dresden e. V. Caritas: Schwangerenberatungsstelle Netzwerk Schwangerschaft und Wochenbett**
 Adressen s. Punkt 8

■ **Kaleb Dresden e. V.**
 Bautzner Straße 52, 01099 Dresden
 Telefon (03 51) 8 01 44 32
www.kaleb-dresden.de

■ **Sternenkinder-Dresden e. V.**
 Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
 Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
 Telefon (03 51) 4 58 30 04
www.sternenkinder-dresden.de

11. Migrations- und Asylberatung

■ **Psychosoziales Zentrum Dresden – CALM Sachsen**
 Psychosoziale Beratung für seelisch belastete Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund
 Friedrichstraße 24, Haus A, 01067 Dresden
 Telefon (03 51) 2 64 40 09 9
www.calm-sachsen.de

■ **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 Migrationsberatung für Erwachsene Jugendmigrationsdienst**
 Schweriner Straße 27, 01067 Dresden
 Telefon (03 51) 4 98 47 06
 Telefon (03 51) 4 98 47 26/-42/-45
www.caritas-dresden.de

■ **Dresdner Verein für soziale Integration von Ausländern und Aussiedlern e. V.**
 Lingnerallee 3, 3. OG, 01069 Dresden
 Beratung
 Telefon (03 51) 48 45 46 47
Gemeindedolmetscherdienst
 Telefon (03 51) 4 84 38 03
www.convectus.de

■ **Ausländerrat Dresden e. V. Internationales Begegnungszentrum**
 Heinrich-Zille-Straße 6, 01219 Dresden
 Telefon (03 51) 43 63 70
www.auslaenderrat.de

■ **Landmannschaft der Deutschen aus Russland e. V. – Beratungsstelle**
 Pfortenhauerstraße 22/0104, 01307 Dresden
 Telefon (03 51) 3 11 41 27
www.lmdr.de

■ **Erstberatung und Betreuung Asyl Regionalverantwortliche**

Fragen?



dresden.de/wegweiser



Auftaktveranstaltung
5. Oktober 2019
9 bis 14 Uhr
Landhaus Dresden

Seelenfarben. Kinder und Jugendliche

Wenn die junge Seele Sorgen hat

7. Dresdner Aktionstage zur seelischen Gesundheit
5. bis 10. Oktober 2019

www.dresden.de/seelische-gesundheit



Herausgeber: Landratsamt Dresden, Gesundheitsamt, Amt für Prävention, Öffentlichkeitsarbeit und Personal, Grafik: Fotolia / Kultursta, Juli 2018

Flüchtlingssozialarbeit und weitere Informationen zum Thema
www.dresden.de/asyl

12. Weitere Beratungsangebote/Selbsthilfe

■ Krebserkrankung

Beratung für Tumorkranke/ Gesundheitsamt Dresden
Richard-Wagner-Straße 17, 01219 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 53 81/ 82
www.dresden.de/Tumorberatung

Psychosoziale Beratungsstelle am Tumorzentrum Dresden e. V.
Löschnerstraße 18, 3. OG, 01309 Dresden
Telefon (03 51) 3 17 73 04
www.tumorzentrum-dresden.de

Psychosoziale Beratungsstelle – Krebs bei Kindern/ Sonnenstrahl e. V.
Goetheallee 13, 01309 Dresden
Telefon (03 51) 3 15 83 9-10
www.sonnenstrahl-ev.org

■ AIDS und sexuelle Infektionen

Beratungsstelle Aids und sexuell übertragbare Infektionen Gesundheitsamt Dresden
Bautzner Straße 125, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 82 90
www.dresden.de/aids

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

■ Beratung für Studierende

Psychosoziale Beratung/ Studentenwerk Dresden
Schnorrstraße 8, 01069 Dresden
Telefon (03 51) 4 69 79 20
www.studentenwerk-dresden.de

Nightline Dresden
Zuhör-Telefon von Studierenden für Studierende in der Vorlesungszeit
Di., Do., So 21 bis 24 Uhr
Telefon (03 51) 4 27 73 45
www.nightline-dresden.de

■ Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Ehrlichstraße 3, Zugang über Freiburger Straße 18, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 2 06 19 85
www.dresden.de/selbsthilfe

■ Gerede e. V.
Beratung für Menschen mit vielfältigen Liebes- und Lebensweisen (LSBTI*) sowie deren Angehörige

Prießnitzstraße 18, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 8 02 22 51
www.gerede-dresden.de

■ Beratungsangebote zu anderen Themen/Übersicht
www.dresden.de, Stichwort „Leben in Dresden“
Informationen insbesondere für Jugendliche:
www.jugendinfoservice.dresden.de

13. Ärztliche Bereitschaftsdienste, Notfallpraxen, Notfallambulanzen und Notaufnahmen der Dresdner Krankenhäuser

■ Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst und Notfallpraxen
für medizinische Notfälle zu bestimmten Tages- und Nachtzeiten. Konsultationen in allen Notfallpraxen sind ohne vorherige Anmeldung möglich.
www.116117.de

Hausbesuchsvermittlung
Telefon 11 61 17
Vermittlung dringender ärztlicher Hausbesuche
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag jeweils 19 bis 7 Uhr des Folgetages
Freitag 19 bis Montag 7 Uhr
gesetzl. Feiertage, Brückentage sowie am 24. und 31. Dezember vom Vorabend 19 Uhr bis zum darauffolgenden Werktag 7 Uhr

Auskunft über diensthabende Praxen im Rahmen des Kassenärztlichen Bereitschaftsdienstes
Telefon 11 61 17
Allgemeinärztlicher und Kinderärztlicher 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 Universitätsklinikum
Fiedlerstraße 25, Haus 28, Erdgeschoss
Telefon 11 61 17
Montag bis Freitag 19 bis 22 Uhr
Sonnabend, Sonntag, gesetzl. Feiertage, Brückentage, 24. und 31. Dezember 8 bis 22 Uhr

Chirurgische Bereitschaftspraxis
Telefon 11 61 17
Universitätsklinikum
Fiedlerstraße 25, Haus 28, Erdgeschoss
Sonnabend, Sonntag, gesetzl. Feiertage, Brückentage, 24. und 31. Dezember 8 bis 22 Uhr

Augenärztliche und HNO-ärztliche Notfallpraxis
Telefon 11 61 17
Städtisches Klinikum Dresden
Standort Friedrichstadt
Bräuergasse/ Seminarstraße
Montag bis Donnerstag 19 bis 7 Uhr des Folgetages
Freitag 14 Uhr bis Montag 7 Uhr
gesetzl. Feiertage sowie am 24. und 31. Dezember vom Vorabend 19 Uhr bis zum darauffolgenden Werktag 7 Uhr

Apothekennotbereitschaft
Telefon 01 15 00

■ Notfallambulanzen/Notaufnahmen der Dresdner Krankenhäuser
Die Notaufnahmen sind, wenn nicht anders angegeben, 24 Stunden besetzt.

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

Städtisches Klinikum Dresden
www.klinikum-dresden.de
Standort Friedrichstadt
Zentrale Notaufnahme
Telefon (03 51) 4 80 19 38
Friedrichstraße 4, 101067 Dresden
Haus C Erdgeschoss
Standort Neustadt
Notfallzentrum
Telefon (03 51) 8 56 23 80
Kopernikusstraße 39 a, 01129 Dresden

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

Universitätsklinikum Dresden
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de
Chirurgische Notaufnahme
Haus 32, Erdgeschoss
Telefon (03 51) 4 58 24 25

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

Gynäkologische Ambulanz und Geburtshilfliche Notaufnahme
Haus 21, Erdgeschoss
Telefon (03 51) 4 58 21 83

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

Kindernotaufnahme
Haus 21, Erdgeschoss
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

Sonnabend, Sonntag, Feiertage
24 Stunden
Telefon (03 51) 4 58 22 31

Neurologische Notaufnahme
Haus 27, Erdgeschoss

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 01 414
24 Stunden

■ Zahnärztlicher Notdienst

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

Übersicht zu diensthabenden Praxen:
www.zahnarzte-in-sachsen.de
Rubrik Patienten-Notdienst



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 2017 nahmen sich in Deutschland 9241 Menschen das Leben. In Sachsen waren es 2017 475 Männer und 136 Frauen. (Quelle Statistisches Bundesamt) 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.
GEH HIN!
Psychosozialer Krisendienst Dresden

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 weitergehen 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:

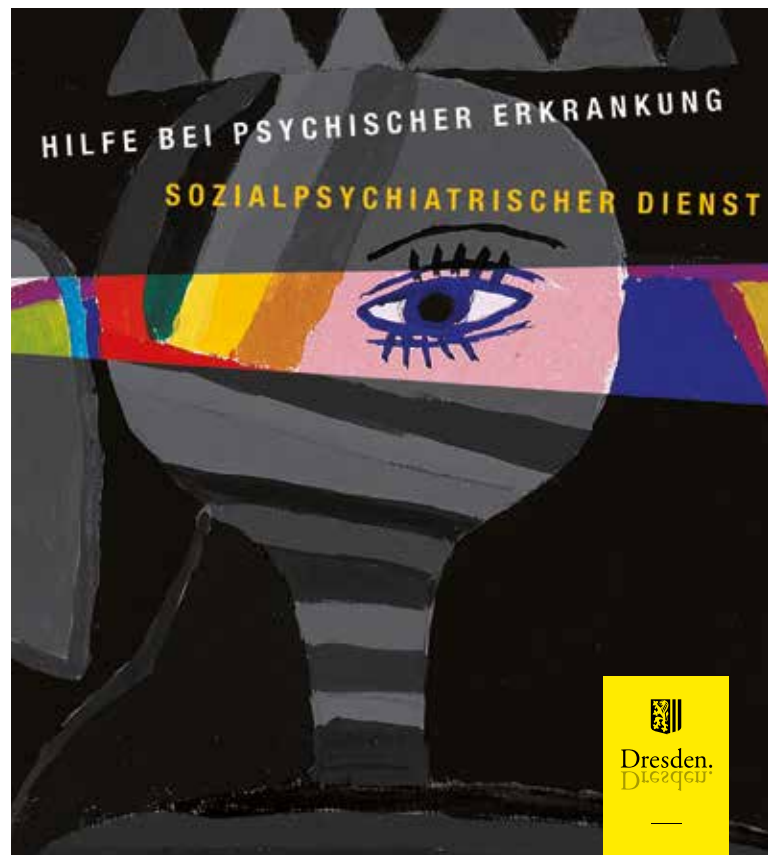
- Suizidankündigungen direkter und indirekter Art immer ernst nehmen

- 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 Angehörigen 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,

A graphic featuring a blue background with a white grid pattern. The text "Halt! Dein Leben fest!" is written in a bold, dark blue, handwritten font. The word "fest!" is underlined. The text is positioned on the left side of the graphic, with a solid blue background on the right.

**Halt!
Dein
Leben
fest!**

Suizidprävention in Dresden
www.dresden.de/seelische-gesundheit



Dresden.
Dresden

Heinz Gabor, Landeshauptstadt Dresden, Vert. für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Gestaltung: www.stoebem.de, August 2016

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 Hilfe

■ 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 dem 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.dresden.de/Suizidpraevention

■ 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 stehen in dieser Beilage.**

Impressum



Herausgeber

Landeshauptstadt Dresden
Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll
Telefon (03 51) 4 88 23 90
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de
[facebook.com/stadt.dresden](https://www.facebook.com/stadt.dresden)
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 44 70 10
Telefax (03 51) 42 44 70 60
E-Mail info@scharfe-media.de
Web www.scharfe-media.de
Anzeigen: Siegmund Walter
Grafik: Katrin Wahl

Druck

Schenkelberg Druck
Weimar GmbH

Vertrieb

Elbtal Logistik GmbH, Dresden

Redaktionschluss:

September 2019



Dresden.
Dresdner



Am
Ende?

Mach einen Anfang.

RUF AN!

☎ 8 04 16 16 „Telefon des Vertrauens“

Das Dresdner Krisentelefon