

DRESDNER Wegweiser

für Krisen- und Notsituationen



Notrufnummern,
Bereitschaftsdienste,
Hilfsangebote in
der Landeshauptstadt
Dresden
Stand: September 2018

Dieser Wegweiser wurde vom Psycho-sozialen 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 beim Servicetelefon der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen 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

■ Städtisches Klinikum Dresden Standort Friedrichstadt

Telefon (03 51) 4 80 15 52
Standort Neustadt
Telefon (03 51) 8 56 23 80
www.klinikum-dresden.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 / Akutaufnahmestation
Station PSY-S1 Haus 25
Telefon (03 51) 4 58 26 62
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/ Akutaufnahmestation
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 Standort Friedrichstadt

Friedrichstraße 41, 01067 Dresden
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Telefon (03 51) 48 00

■ Standort Weißer Hirsch

Heinrich-Cotta-Straße 12, 01324 Dresden
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
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

■ 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
www.hilfetelefon.de

■ Anonyme Mädchenuzuflucht

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.maedchenuzuflucht-dresden.de

■ Kinder- und Jugendnotdienst Dresden Kinderschutznotruf

24 Stunden rund um die Uhr
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 bei Not, Gewalt und Gefahr; Krisenintervention, Beratung, Aufnahme
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 (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

■ Männerschutzwohnung Dresden

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

■ Helpline Dresden der RAA Sachsen

Telefon (03 51) 85 07 52 22
täglich 24 Stunden, in Englisch
www.raa-sachsen.de/helpline-dresden.html

■ 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 im Festnetz)

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
Ostra-Allee 9, 2. OG, 01067 Dresden
Öffnungszeiten:
Mo. bis Do...8 bis 12 Uhr + 13 bis 17 Uhr
Freitag8 bis 14 Uhr
und nach Vereinbarung
Telefon (03 51) 4 88 53 41
(Montag bis Freitag 9 bis 11 Uhr)
www.dresden.de/krisendienst

www.dresden.de

Behördengänge ohne Wartezeit.



Wie im Märchen.
Geklickt. Erledigt.



Dresden.
Dresdner

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.
Laurinstraße 6, 01067 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 66 06
Beratungsstelle: (03 51) 8 04 66 06
www.diakonie-dresden.de

Öffnungszeiten Kontaktstelle:

Montag 11 bis 15.30 Uhr
Dienstag bis Donnerstag 11 bis 18 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-in-sachsen.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 11.30 bis 19 Uhr
Dienstag 13 bis 19 Uhr
Donnerstag 11 bis 17.30 Uhr
Freitag 10.30 bis 16 Uhr

GESOP gGmbH

Michelangelostraße 11, 01217 Dresden
Telefon (03 51) 43 70 82 20
www.gesop-dresden.de

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch 14 bis 20 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14 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 Krisentelefon „Telefon des Vertrauens“

Telefon (03 51) 8 04 16 16
täglich 17 bis 23 Uhr
www.dresden.de

■ Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

Kinder- und Jugendtelefon

Telefon 11 61 11
Montag und Sonnabend 14 bis 20 Uhr

Elterntelefon

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.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/psopatienentinformation/poliklinik/traumaambulanz-seelische-gesundheit

***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 44 33
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
<https://raa-sachsen.de/helpline-dresden.html>
Eine Übersicht zu Hilfen nach Traumatisierungen findet sich unter www.traumanetzsachsen.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

Nöthnitzer Straße 2, 01187 Dresden
Telefon 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
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

TIERBESTATTUNG IM ROSENGARTEN
DORIS KAUBE

Unser Service auf einen Blick

- Abholung Ihres verstorbenen Tieres
- Einzeleinäscherungen
- Sammleinäscherungen
- 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

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

■ 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.efd-bistum-dresden-meissen.de

■ 4.5. Schwangerenberatung Schwangerenberatungsstelle des Gesundheitsamtes

Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden

Telefon (03 51) 4 88 53 84

Industriestraße 35, 01129 Dresden

Telefon (03 51) 98 56 17 60

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/ Familienkinder- krankenschwestern zur Unterstützung in schwierigen Lebenslagen bei Schwanger-

schaft/ Geburt/ im ersten Lebensjahr

Gesundheitsamt Dresden

Dürerstr. 88, 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

■ 4.6. AIDS und sexuelle Infektionen

Beratungsstelle Aids und sexuell übertragbare Infektionen Gesundheitsamt

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.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.

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

Telefon (03 51) 3 17 73 04

www.tumorzentrum-dresden.de

■ 4.8. Schulden 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) 50 08 37 37

Gemeinnützige Gesellschaft Striesen Pentacon e. V.

Schandauer Straße 60, 01277 Dresden

Telefon (03 51) 3 12 24 14/21

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

**Mach einen Anfang.
RUF AN!**

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

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/Bildung und Teilhabe

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

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****Wohnungsnotfallhilfe**

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 ehandlungsstelle
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 auch 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

Diakonissenanstalt Dresden

Trauercafé
Else-Freier-Haus
Holzhofgasse 27, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 8 10 19 19
www.diako-dresden.de/mutterhaus/ambulanter-hospizdienst

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 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, Zugang über Freiburger Straße 18, 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 24 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 06
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.OG,
01069 Dresden
Telefon (03 51) 4 84 38 03
www.convectus.de

Ausländerrat Dresden e. V.

Heinrich-Zille-Straße 6, 01219 Dresden
Telefon (03 51) 43 63 70
www.auslaenderrat.de

Psychosoziales Zentrum Dresden – CALM Sachsen

Psychosoziale Beratung für seelisch belastete Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund
Friedrichstraße 24, Haus A,
01067 Dresden
Telefon (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

Jüdischer FrauenVerein Dresden e.V.

Lingner-Allee 3, Nordeingang,
01069 Dresden
Telefon (0170) 5 23 12 26
www.juedischerfrauenverein-dresden.de

Erstberatung und Betreuung Asyl Regionalverantwortliche Flüchtlingssozialarbeit

www.dresden.de/asyl

Weitere Informationen zum Thema

www.dresden.de/asyl
www.dresden.de/auslaenderbeauftragte
www.dresden.de/de/Leben/gesellschaft/migration/vereine/Beratung-und-Betreuung.php

■ 4.16. Weitere Beratungsangebote

Eine umfassende Übersicht zu Beratungsangeboten für verschiedenen Lebenslagen steht im Internet unter www.dresden.de, Stichwort „Leben in Dresden“. Informationen insbesondere für Jugendliche www.jugendinfoserver-dresden.de



Digitale Therapie. Chance oder Notlösung?

6. Dresdner Aktionstag
zur seelischen Gesundheit
10. Oktober 2018



5. Ärztliche Bereitschaftsdienste, Notfallpraxen, Notfallambulanzen und Notfallaufnahmen der Dresdner Krankenhäuser

■ 5.1. Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst und Notfallpraxen

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

Hausbesuchvermittlung

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 Werk-tages

Auskunft über diensthabende Praxen im Rahmen des Kassenärztlichen Bereitschaftsdienstes

Telefon (03 51) 1 92 92

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

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
Städtisches Klinikum Dresden
Standort Friedrichstadt
Bräuer-gasse/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 Werk-tages

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.djako-dresden.de
Notaufnahme
Telefon (03 51) 8 10 17 08
Eingang Holzhofgasse 29, 01099 Dresden durchgehend besetzt

Städtisches Klinikum Dresden

www.klinikum-dresden.de
Standort Friedrichstadt
Zentrale Notaufnahme
Telefon (03 51) 4 80 15 52
Friedrichstraße 4101067 Dresden
Haus C

Standort Neustadt

Notfallzentrum
Telefon (03 51) 8 56 23 80
Kopernikusstraße 39 a
01129 Dresden
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

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 Sprechzeiten der Ambulanzen stehen am Uni-klinikum 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 Tele-
fon (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 Bereitschaftsdienst/ 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

Fragen?

dresden.de/wegweiser

Unsere Tagespflege

- ▶ Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- ▶ Professionelle Pflege und Betreuung
- ▶ Abhol- und Bringservice
- ▶ abwechslungsreiche Tagesangebote
- ▶ klimatisierte und familiäre Räumlichkeiten

der Wohn- und Pflegeeinrichtung für Senioren, **Haus Löbtau M**, erwartet Sie mit einem traumhaften Ausblick auf den Sonnenaufgang von unserer Dachterrasse.

Cultus
Cultus gGmbH
der Landeshauptstadt Dresden
Löbtau-er Straße 31
01159 Dresden
Tel. 0351 4994-5805
Loebtau-tp@cultus-dresden.de

www.cultus-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 2015 nahmen sich in Deutschland 10.080 Menschen das Leben. In Sachsen waren es 2015 488 Männer und 155 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.
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:

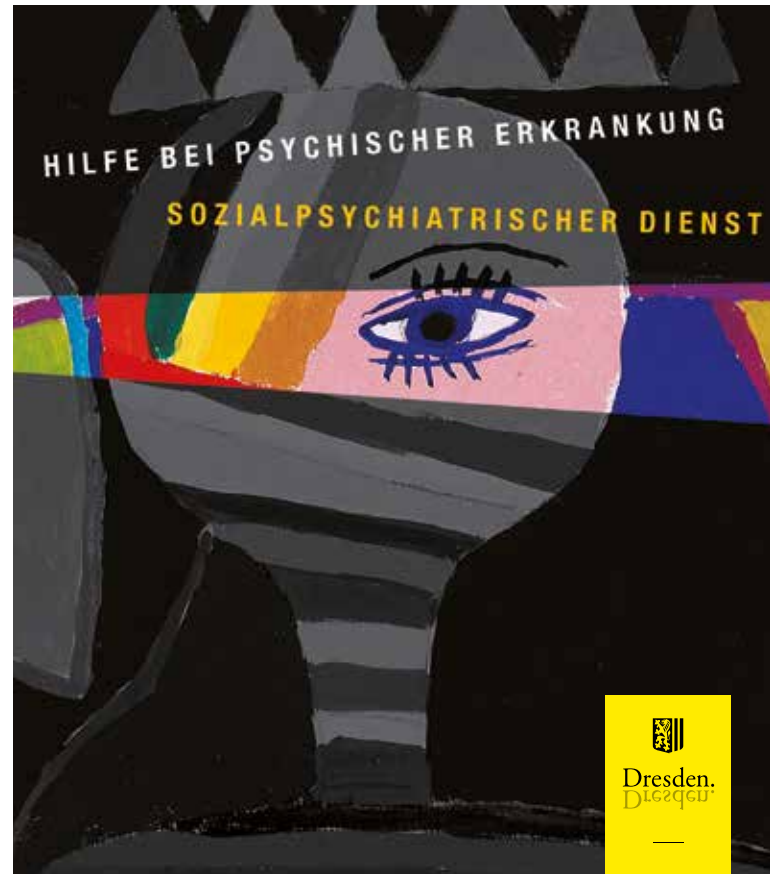
- Suizidankündigungen direkter und indirekter Art immer ernst nehmen

- 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,

Halt!
Dein
Leben
fest!

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

Dresden.

Heinz-Geborn, Landeshauptstadt Dresden, Amt 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 kurzfristige 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 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 2018