

## Bist du...

- ... in einer akuten Krise?
- ... durch Corona in einer akuten Krise?

## Hast du...

- ... Suizidgedanken?
- ... Angst, dass sich deine Freundin, dein Freund etwas antut?

## Wir helfen dir!



TELEFONISCH

01 / 406 95 95

Montag-Freitag 10-17 Uhr



PER E-MAIL

[kriseninterventionszentrum.at/email](mailto:kriseninterventionszentrum.at/email)

jederzeit verfügbar, Beantwortung  
in 24-48 Stunden



PERSÖNLICH

**Kriseninterventionszentrum  
Lazarettgasse 14A, 1090 Wien**


Terminvereinbarung unter: 01 / 406 95 95  
Ein Gespräch kann nach Möglichkeit am  
selben Tag oder in 1-2 Werktagen stattfinden.

**Krisen**  
interventionszentrum

[www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at)

Kriseninterventionszentrum  
Lazarettgasse 14A, 1090 Wien

Gefördert von

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Krise? .. Verzweiflung?  
Stress? **Ängste?**

Stress? **Krise?**

Verzweiflung? **Ängste?**

**Krise? Stress?**

Ängste?

Verzweiflung?

## Wir helfen!

Für junge Erwachsene in  
einer akuten persönlichen Krise

**Krisen**  
interventionszentrum

# Was ist eine persönliche Krise?

Eine akute psychosoziale Krise kann jeden Menschen treffen.

Die Belastung ist oft groß und es können Gefühle wie **Angst, Überforderung, Hilflosigkeit, Anspannung, Schlafstörungen** und **Niedergeschlagenheit** entstehen.

Vielleicht hast du auch das Gefühl, dein **Leben nicht mehr unter Kontrolle** zu haben, oder es fällt dir schwer, deinen Alltag zu bewältigen.

Die **Verzweiflung** kann so groß sein, dass du nicht mehr leben willst und das Gefühl hast **von niemandem verstanden** und ernstgenommen zu werden.

**Darüber reden hilft.  
Dafür sind wir da!**

# So unterstützen wir dich!

## Wir beraten dich über

- Telefon
- E-Mail
- Im persönlichen Gespräch

Eine Krise ist in der Regel zeitlich begrenzt. Schwierige Lebenssituationen oder Schicksalsschläge kannst du in vielen Fällen alleine regeln, aber **in manchen Situationen braucht man Unterstützung.**

Du bekommst bei uns **Montag bis Freitag zwischen 10-17h sofortige telefonische Beratung** und noch am selben Tag oder innerhalb von 48h einen **persönlichen Beratungstermin!**

Wenn du uns lieber über deine Sorgen schreiben möchtest, ist das auch kein Problem. Unsere **E-Mail Beratung** steht dir rund um die Uhr zur Verfügung und du erhältst **innerhalb von 48h eine Antwort.**



# Wer wir sind.

Wir sind ein Team aus Psycholog\*innen, Psychotherapeut\*innen, Ärzt\*innen und Sozialarbeiter\*innen.

## Was wir tun.

- Wir beraten dich in Einzelgesprächen über den Zeitraum der Krise
- Wir bieten Partner- und Familienberatung
- Wir bieten ärztliche Beratung und medikamentöse Unterstützung
- Wir geben dir Informationen über weiterführende Hilfsangebote und soziale Unterstützung

# Kontaktiere uns!

Ruf einfach an, schreib uns eine E-Mail oder komm persönlich zu einem Gespräch.

**Für dich entstehen keine Kosten!**