

Wenn der Druck zu groß wird ...

Es gibt Ereignisse im Leben, die belasten auch im Nachgang die Psyche von Betroffenen, Angehörigen oder auch Zeugen so stark, dass man das Gefühl hat, nicht allein damit fertig zu werden.

Es können sich Abweichungen vom gewohnten Alltag einstellen, man schläft schlecht, fühlt sich gereizt oder traurig, kann sich schwer konzentrieren und kommt nicht zur Ruhe.

Das sind alles völlig normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis!

Die meisten dieser Reaktionen verschwinden bald wieder.

Werden die empfundenen Belastungen allerdings zu stark, sollten Sie sich Hilfe und Unterstützung suchen.

Ansprechpartner in diesen Fällen wären zum Beispiel:

Telefonseelsorge Deutschland

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 0 - 24 Uhr

Kinder- und Jugendtelefon

0800-116 111 Mo-Sa 14 – 20

Telefon des Vertrauens (Dresden)

0351-8041616 17 – 23 Uhr

Diakonie Pirna - Erziehungs- und Familienberatung

03501 470030 tagsüber

DRK Pirna - Erziehungs- und Familienberatungsstelle

03501 5712720 tagsüber

Landratsamt Sächsische Schweiz-Osterzgebirge – Sozialpsychiatrischer Dienst

03501 515 2329 Mo-Do 8 – 16, Di und Do -18

Schützen Sie sich – nehmen Sie Hilfe in Anspruch!

