



Krisen können aber auch zu seelischen Ausnahmesituationen und dem BEDRÜCKENDEN GEFÜHL FÜHREN: „Ich kann nicht mehr!“

Sie erreichen uns telefonisch:  
Tel. 0251 51 90 05  
Montag - Freitag: 17:30 - 19:30 Uhr  
(Terminanfrage)  
Montag - Donnerstag: 09:00 - 13:00 Uhr

[www.krisenhilfe-muenster.de](http://www.krisenhilfe-muenster.de)

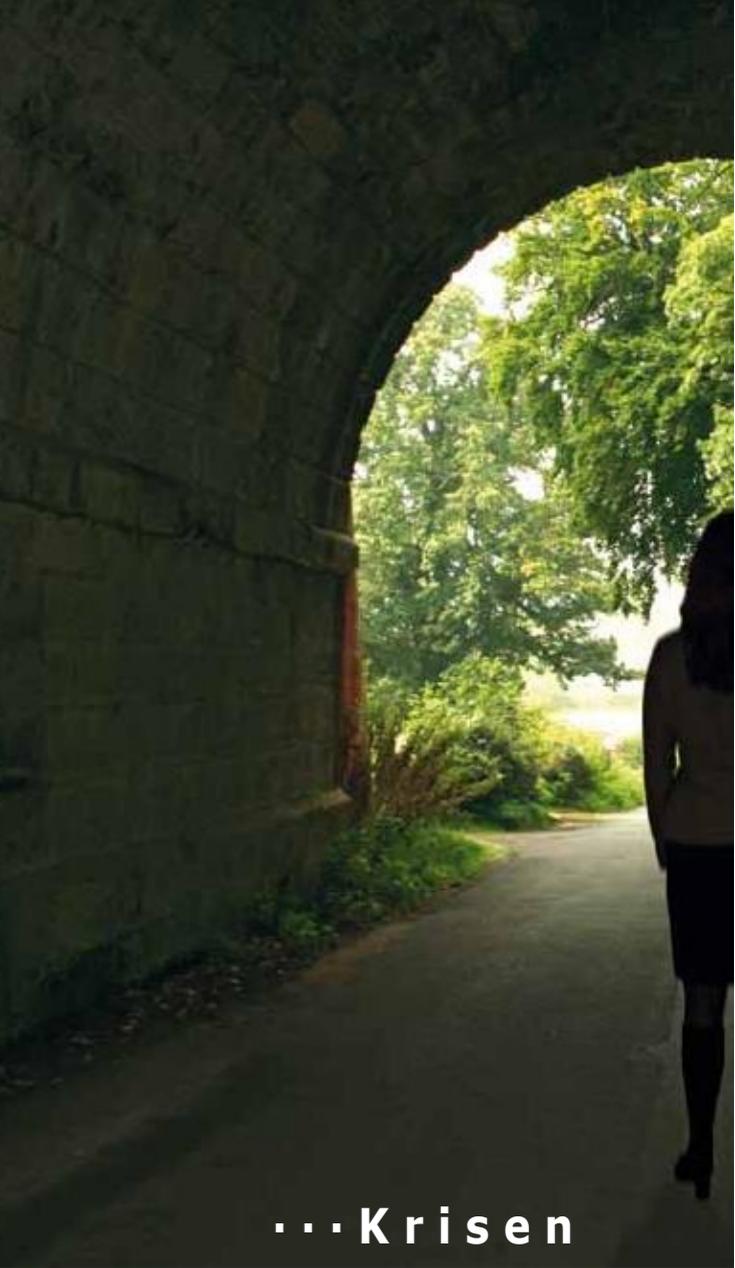


Krisenhilfe Münster e.V.  
Klosterstraße 34, 48143 MÜNSTER  
kontakt@krisenhilfe-muenster.de

Spendenkonto:  
Krisenhilfe MÜNSTER e.V.  
Darlehnskasse MÜNSTER  
IBAN: DE24 4006 0265 0013 0999 00



... für Menschen in  
Lebenskrisen und  
Selbsttötungsgefahr



... Krisen  
gehören zum Leben ...

Dann etwa, wenn wir mit Situationen konfrontiert sind, die uns ÜBERfordern, die wir nicht mehr auf gewohnte Weise bewältigen können. Dies könnten auch der Eintritt in eine neue Lebensphase oder langandauernde Belastungen sein. In solchen Situationen ist es gut, sofort Hilfe in Anspruch nehmen zu können!

# Lebenskri- sen

## Wir alle erleben Krisen,

sei es im Beruf, in der Familie oder im Privatleben. Manche Krisen erscheinen UNÜBERWINDBAR, ÜBERFORDERN die Betroffenen, und GEFÜHLE von Ohnmacht oder Hoffnungslosigkeit treten auf. In solchen Situationen wird der Wunsch nach Ruhe und Erlösung besonders groß.

Manche Menschen entwickeln dann Suizidgedanken. Die Vorstellung des eigenen Todes kann dabei als entlastend und erlösend erlebt werden. Häufig ist dies ein verzweifelter Antwortversuch auf ÜBERFORDERNDE Lebensereignisse.

## Niemand bringt sich gerne um!

Suizidgedanken können immer drängender werden, die Suizidabsicht kann sich verfestigen und schließlich zur Planung eines Suizids und zu suizidalen Handlungen FÜHREN.

**Spätestens jetzt ist es Zeit, sich Hilfe und Unterstützung zu holen.**

## Wir sind da für Menschen, die

- sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden und jemanden zum Reden brauchen,
- sich verzweifelt, ratlos oder hoffnungslos FÜHLEN,
- Konflikte in Familie oder Partnerschaft haben,
- Probleme am Arbeitsplatz, in der Ausbildung oder in der Schule haben,
- daran denken sich das Leben zu nehmen oder es bereits versucht haben,
- sich um eine nahestehende Person Sorgen machen,
- jemanden durch Selbsttötung verloren haben.

## Wir bieten

in akuten Krisen eine schnelle UNTERSTÜTZUNG. Sie bekommen kurzfristig einen Termin FÜR ein persönliches Gespräch, in Akutsituationen ist unsere Beratung auch innerhalb von 24 Stunden möglich. Wir nehmen uns Zeit FÜR Sie und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen. Auf Ihre individuellen BEDÜRFNISSE abgestimmt vereinbaren wir mit Ihnen bis zu zehn Beratungstermine.

## Ihr Weg zur Krisenhilfe

beginnt mit einem Anruf bei uns. In einem ersten Telefonat besprechen wir mit Ihnen, welches Hilfsangebot Sie am besten UNTERSTÜTZT. Sie können dann in Ruhe ÜBERLEGEN, ob Sie sofort oder später ein persönliches Gespräch mit uns vereinbaren oder gegebenenfalls mit unserer Hilfe den Kontakt zu einer anderen Einrichtung aufnehmen möchten.

Sollten wir gerade im Gespräch sein, scheuen Sie sich nicht, eine Nachricht auf dem Band zu hinterlassen. Wir werden Sie dann umgehend ZURÜCKRUFEN!

# Wege aus der Kri- se

## Unser Team

besteht aus haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Alle ehrenamtlichen Berater sind durch eine anderthalbjährige Ausbildung, regelmäßige Weiterbildung und Supervision FÜR die Beratung von Menschen in Lebenskrisen und in Suizidgefahr besonders qualifiziert und unterliegen der Schweigepflicht.

## Wir arbeiten

ohne lange Wartezeiten, im persönlichen Gespräch, vertraulich, UNBÜROKRATISCH und FÜR Sie kostenfrei.

## Die Krisenhilfe

wird zum großen Teil durch die Stadt MÜNSTER finanziert, ist jedoch auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns daher ÜBER jede finanzielle UNTERSTÜTZUNG.

# Suizidgedan- ken

HELP ME!

