

# KRISENCHAT



Kloß im Bauch, Herzschmerz? Du schläfst schlecht, es ist dir alles zu viel? Du machst dich selbst für dein Verhalten fertig? Du hast Erlebnisse, über die du dich nicht traust mit anderen zu sprechen? Dann melde dich bei krisenchat!

krisenchat ist ein digitales Beratungsangebot für junge Menschen bis 25 Jahre. Professionelle Krisenberater:innen bieten Rund um die Uhr (24/7) Hilfe für junge Menschen in akuten Krisen.

## WIE FUNKTIONIERT KRISENCHAT?

Die Beratungen finden per Whatsapp oder SMS statt und erfordern keine Anmeldung oder Angabe von persönlichen Daten.

## MIT WAS FÜR PROBLEMEN KANN MAN SICH MELDEN?

Bei krisenchat kannst du dich mit allerlei Problemen melden. Egal ob Liebeskummer, Angst, depressive

Gefühle, Gewalterfahrungen, Identitätsproblemen oder suizidalen Gedanken - wir sind für dich da und bieten dir ein offenes, vertrauliches Ohr, um über deine persönliche Krise zu sprechen. Gemeinsam finden wir einen Weg, dass es besser wird!

## WAS KOSTET KRISENCHAT?

krisenchat ist ein bundesweit kostenfreies Angebot für junge Menschen.

## WERDEN DIE ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN BENACHRICHTIGT?

krisenchat ist unverbindlich, das heißt, dass du dich nicht anmelden musst und wir auch keine Erziehungsberechtigten informieren. Nur in äußersten Notfällen, beispielsweise wenn ein akuter Suizidverdacht vorliegt, sind wir rechtlich verpflichtet, die zuständigen Behörden einzuschalten. Falls es zu so einem Ausnahmefall kommt, wirst du über alle Geschehnisse im Chat informiert.

## WER BERÄT BEI KRISENCHAT?

Die meisten unserer Krisenberater:innen kommen aus dem Bereich der Psychologie, Psychotherapie und der Sozialpädagogik. Alle Krisenberater:innen sind in der achtsamkeitsbasierten und ressourcen-, sowie lösungsorientierten Begleitung geschult und verfügen über Erfahrung im Umgang mit lebensmüden Gedanken und Kinderschutzfällen.

## WIE KANN ICH MICH MELDEN?

Zum Chat gelangst du über die Website [krisenchat.de](https://krisenchat.de) - einfach auf "Nachricht schreiben" klicken und schon kann es losgehen.



BESUCHE  
KRISENCHAT:

