



## Weitere Unterstützungsangebote

Du bist nicht allein - Orientierung bei psychischer Belastung

Die Stefanie-Stahl-Akademie unterstützt dich bei deiner Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung. Sie ersetzt jedoch keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Manchmal reichen Impulse oder Übungen allein nicht aus – und das ist völlig in Ordnung.

**Brauchst du vielleicht mehr Unterstützung, als ein Online-Kurs gerade leisten kann?**

Mit der Übersicht auf der nächsten Seite kannst du für dich besser einordnen, ob zusätzliche Begleitung hilfreich für dich sein könnte.

Außerdem haben wir dort verschiedene Unterstützungsangebote für dich gesammelt, die du ergänzend zum Angebot der Stefanie-Stahl-Akademie in Betracht ziehen kannst.



## Wie geht es dir gerade?

Ein kurzer Self-Check

Frage dich:

### Wie stark fühlst du dich aktuell belastet?



gar nicht (0)

eher wenig (1)

deutlich (2)

sehr stark (3)

### Wie stark beeinträchtigt dich deine Situation in deinem Alltag?



gar nicht (0)

eher wenig (1)

deutlich (2)

sehr stark (3)

### Wie schwer fällt es dir aktuell, mit deinen Gedanken und Gefühlen alleine zurecht zu kommen?



gar nicht (0)

eher wenig (1)

deutlich (2)

sehr stark (3)

### Wie sehr wünschst du dir Unterstützung von Außen?



gar nicht (0)

eher wenig (1)

deutlich (2)

sehr stark (3)



## Auswertung

Eine Einschätzung deiner Belastung

### **0-3 Punkte:**

Du scheinst aktuell noch gut mit deiner Situation zurechtzukommen. Die Inhalte der Akademie können dich weiterhin unterstützen. Wenn du dennoch das Bedürfnis hast, Beratungsangebote wahrzunehmen, ist das selbstverständlich möglich.

### **4-7 Punkte:**

Du bist aktuell belastet. Es könnte hilfreich sein, zusätzlich Unterstützung in deinem Umfeld oder durch Beratungsangebote zu nutzen.

### **8-12 Punkte:**

Du bist aktuell stark belastet. Es kann sinnvoll sein, dir zeitnah Unterstützung von außen zu holen – zum Beispiel durch eine Beratungsstelle oder eine Psychotherapie.

**Wenn du dich sehr überwältigt fühlst oder in einer akuten Krise bist, zögere nicht, dich direkt an eine der genannten Hilfsstellen zu wenden.**



## Hilfe in akuten Situationen

Soforthilfe und Krisenberatung (rund um die Uhr & kostenfrei)

- **Telefonseelsorge:**  
<https://www.telefonseelsorge.de/>; 08001110111  
oder 08001110222 oder 116123
- **Psychologisches Krisentelefon:** 800 101 800  
(rund um die Uhr, anonym)
- **Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen":**  
<https://www.hilfetelefon.de/>; 116 016
- **Hilfetelefon "Gewalt an Männern":**  
<https://www.maennerhilfetelefon.de/>; 0800  
1239900
- **Nummer gegen Kummer (Kinder/ Jugendliche):**  
<https://www.nummergegenkummer.de/>; 116 111
- **Krisenchat:** <https://www.krisenchat.de/>
- **Die Arche:** <https://die-arche.de/>

**In Notfallsituationen:**

**ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117**

**bei lebensbedrohlichen Situationen: 112**



## Weitere Unterstützungsangebote

Regionale Anlaufstellen

**Sozialpsychiatrischer Dienst (SpD):** Bietet Beratung und Betreuung bei seelischen Problemen, oft direkt beim Gesundheitsamt, den Kommunen oder den o.g. Trägern.

**Wohlfahrtsverbände** verfügen häufig über Beratungsstellen oder betreiben Familienzentren, bei denen niedrigschwellig Unterstützung angeboten wird.

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Deutscher Caritasverband (Caritas)
- Der Paritätische Gesamtverband (Der Paritätische)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Diakonie Deutschland- Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung
- Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland (ZWST)

**Hausarzt/Hausärztin:** Erste Anlaufstelle für eine Überweisung oder Dringlichkeitscode.



## Wenn du dich für eine Psychotherapie entscheidest

Diese Schritte können dir bei einer Therapieplatzsuche helfen

- **Suche starten**, z.B. bei der Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung:  
[www.116117.de](http://www.116117.de); Tel.: 116117
  - Dort kann eine **psychotherapeutische Akutsprechstunde** vermittelt werden
  - Wenn eine Diagnose vorliegt, übernehmen die **gesetzlichen Krankenkassen** die Kosten für **anerkannte Psychotherapie**
- Es ist ratsam, **mehrere Praxen parallel** zu kontaktieren, bis ein Therapieplatz angeboten wird. Oft gibt es Wartezeiten.
- **Unverbindliche Erstgespräche**: viele Praxen bieten psychotherapeutische Sprechstunden an. Es kann hier geklärt werden, ob die Zusammenarbeit passt und es können bereits erste Impulse gesetzt werden.
- **Dranbleiben**: Psychotherapie ist ein Prozess - sei geduldig mit dir