

Der nicht-ärztliche Krisendienst

bietet kostenlose telefonische
Beratung unter Wahrung der
gesetzlichen Schweigepflicht.

gibt Informationen über
weitergehende Hilfen an
Wochenenden und Feiertagen.



Sie sollten nicht zögern, Hilfe zu suchen!
Mit gezielter professioneller Hilfe gelingt es oft,
das Chaos zu ordnen und individuelle, auf die
Person zugeschnittene Lösungen zu finden.
Ein Trost: Mit der erfolgreichen Bewältigung einer
Krise geht immer auch persönliches Wachstum
einher.

Der Krisendienst

ist erreichbar ...

Freitag 18:00 - 23:00 Uhr
Samstag 14:00 - 23:00 Uhr
Sonntag 14:00 - 23:00 Uhr
an Feiertagen 14:00 - 23:00 Uhr

für Menschen in
seelischen Nöten
unter der Telefonnummer:

04471/15-453

Einige Stichworte

Paar- und Beziehungskonflikte
Trennungssituationen
Verlusterlebnisse / Arbeitslosigkeit,
Todesfall / Trauer
Traurigkeit / Depression
Psychische Verunsicherung / Kränkung
Psychische Erkrankungen
Angst und / oder Panikgefühle
Traumatische Erlebnisse

Landkreis
im Landkreis
Krisendienst gg
Cloppenburg

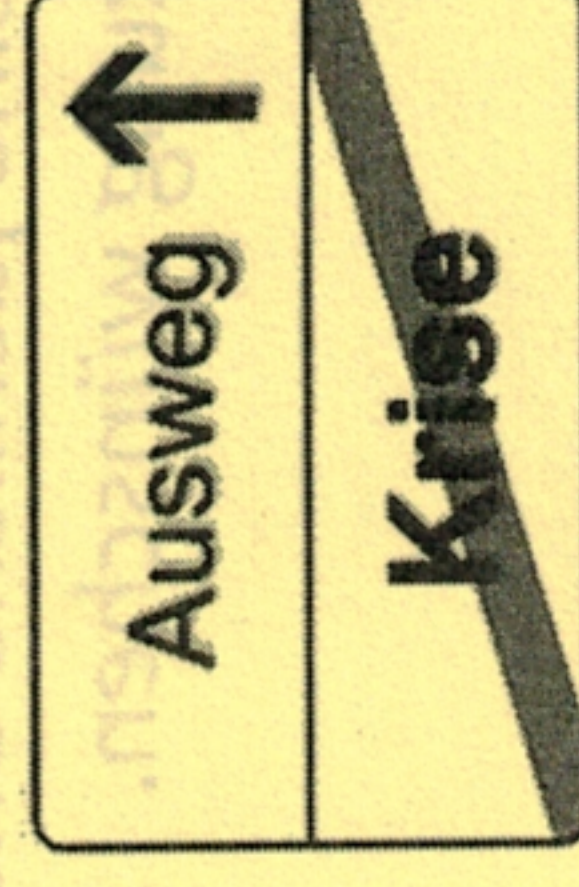


04471/15-453

**Krisendienst
für Menschen
in seelischen Nöten**

für den

Landkreis Cloppenburg



Der nicht-ärztliche Krisendienst

bietet Bürgerinnen und Bürger
des Landkreises Cloppenburg an
Wochenenden und an Feiertagen
Hilfe zur Selbsthilfe an, die ...

- ... an einer psychischen
Erkrankung / Behinderung
leiden und in eine seelische
Notlage geraten sind.
- ... sich in einer akuten
Lebenskrise befinden.
- ... in einer psychischen Notlage
eines Angehörigen,
Bekannten oder Freundes
sich eine fachliche Unter-
stützung wünschen.

Bei Fragen zum Krisendienst

und seinen Angeboten geben
nähere Auskunft:

Elisabeth Scheffczyk
Tel.: 04471/ 701090-8

Dr. Christian Lücken
Tel.: 04471/701090-6



Verein
Kontaktstelle und Krisendienst
im Landkreis Cloppenburg e.V.

Was ist eigentlich eine Krise?

Sie sind sehr verunsichert -
vielleicht verzweifelt, oder auch
deprimiert; spüren Traurigkeit;
haben Angst.
Sie sind zunehmend unruhig und
nervös, bemerken körperliche
Symptome, vielleicht Schlaf-
mangel oder haben das
Bedürfnis, nur noch schlafen zu
wollen.

Sie suchen nach einer Lösung,
können sich aber nicht richtig
konzentrieren und haben mehr
und mehr das Gefühl einer
völligen Überforderung.
Alles, was bisher in solch einer
Situation half, funktioniert jetzt
nicht mehr.