

Manchmal entstehen Situationen, die schnell eskalieren oder für Einzelne überwältigend werden.

Krisen fühlen sich für die Person, die sie durchlebt sehr unangenehm an.

Sie können mit Angst oder Panikzuständen, Gedankenrasen, körperlichen Symptomen wie Herzerassen, Schwitzen oder Atemnot auslösen und Gefühle von Ausweglosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Verzweiflung einhergehen.

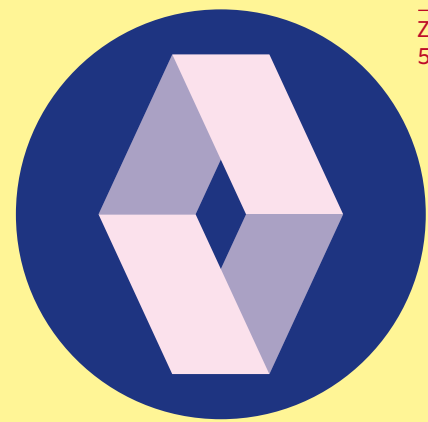
Ihr könnt als Besucher:innen, Gastgeber:innen, Veranstalter:innen oder Awareness-Personen einen entscheidenden Beitrag leisten, um Betroffenen in Krisen zu helfen.



KRISENINTERVENTION

Krisen intervention

Zine 5/10



SAFE THE DANCE
safethedance.de

SOUNDS OF CHANGE

- Konflikte oder Eskalation: Streit oder körperliche Auseinandersetzungen.
- Emotionaler Ausnahmezustand: Panikattacken, Überforderung oder Angstzustände.
- Verbale, körperliche oder sexualisierte Übergriffe, Erleben von Diskriminierung jeglicher Art
- Substanzbedingte Krisen: Überdosierungen, unerwartete Nebenwirkungen oder psychische Reaktionen.

WARUM KOMMT ES ZU KRISEN?

SAFE THE DANCE ist eine Agentur für Awareness, Inklusion und Diversity. Unser Ziel ist eine inklusive Gesellschaft, die sich klar gegen Grenzverletzungen und Diskriminierung positioniert und in der betroffene Personen Unterstützung und Solidarität erfahren. Durch Schulungen und Ressourcen, Vorträge und Workshops sowie Events zum Thema versuchen wir notwendiges Wissen für alle leicht zugänglich zu machen. Wir glauben, dass der Fokus auf die positiven Aspekte von Safer Spaces und Awareness, wie das Anerkennen der Bedürfnisse und Grenzen jeder einzelnen Person, dazu beitragen wird nachhaltig Veränderungen zu bewirken.

Kontakt: info@safethedance.de

Sounds of Change wird gefördert von:



Auch wenn sich krisenhafte Zustände sehr überfordernd und unangenehm anfühlen können: Jeder Mensch war schon mal in einer Krise und ist wieder herausgekommen!

Suche dir Unterstützung! Egal, was die Krise ausgelöst hat: Schau dich um nach Unterstützung durch das Awareness-Team, die PsyCare, Mitarbeitende oder Freund:innen und bitte um Hilfe!

Atme durch! Jede Krise hat ein Ende. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du durchatmen kannst, trinke ein Glas Wasser und spreche mit einer Person über das, was du gerade erlebst.

DU BIST NICHT ALLEINE

SUPPORT UND ANLAUFSTELLEN

	Notruf 112 (europaweit)
	Notfallambulanzen oder Zentrale Notaufnahme (ZNA)
WEB	Netzwerk Sozialpsychiatrischer Dienste sozialpsychiatrische-dienste.de/
TEL	Telefonseelsorge 0800 1110111 oder 0800 1110222
WEB	telefonseelsorge.de
TEL	Sucht- und Drogenhotline 01805 313031 (nicht kostenlos!)
TEL	Kassenärztliche Vereinigung 116 117
WEB	kbv.de

WAS DIR AUSSERDEM HELFEN KANN:

WAS KANNST DU ALS HELFER:IN TUN?

Krisenintervention bedeutet nicht, dass du alles alleine lösen musst! Es geht darum, in akuten Situationen Ruhe zu bewahren, Betroffenen Stabilität zu bieten und sie an die richtigen Stellen weiterzuvermitteln.

Wie Du helfen kannst

- **Bleibe ruhig und präsent:** Nur wer selbst ruhig bleibt, kann Ruhe vermitteln.
- **Spreche klar und respektvoll:** Zeige, dass du helfen möchtest.
- **Sichere den Raum:** Sorge dafür, dass Betroffene sich geschützt und sicher fühlen.
- **Informiere dich über lokale Hilfsangebote:** Vermittle ggf. professionelle Hilfe (z. B. Notdienste, Krisenstellen). Vertraue deinem Bauchgefühl!

Hast du den Eindruck, einer Person in deinem Umfeld geht es gerade nicht gut? Sprich sie an!

