

KRISEN UND VERÄNDERUNGEN

Krisen und Veränderungen gehören zum Leben.
Jeder Mensch erlebt schwierige Zeiten.

TIPPS FÜR KRISENZEITEN:

- Rede mit anderen Menschen, wie es dir geht.
- Organisiere dir deinen Tag. Ein fixer Ablauf gibt Halt!
- Regelmäßige Abläufe am Tag helfen durch Krisen: fixe Essenszeiten, Bewegung an der frischen Luft, genug schlafen, ...
- Tue Dinge, die dir gut tun, und die sinnvoll sind: z. B. FreundInnen treffen, ins Grüne fahren, Tanzen gehen, jemanden helfen, ...
- In einer akuten Krise ist es oft besser, keine großen Entscheidungen zu treffen. Plane immer nur die nächsten Tage. Das ist genug.

INFOS / HILFE:

Wenn du nicht mehr weiter weißt:
Hier bekommst du rund um die Uhr Hilfe:

- ➔ Sozialpsychiatrischer Notdienst des PSD, Tel. 01/313 30
- ➔ Rat auf Draht, Tel.: 147

**DENK DRAN:
JEDE KRISE
GEHT
VORÜBER!**

WUSSTEST DU'S?

Krisen laufen meist in fünf Phasen ab, die für uns alle ziemlich gleich sind:

1. Man will es nicht wahrhaben.
2. Man schreckt sich, ist schockiert, hat Angst.
3. Man ist wütend und zornig.
4. Man bemerkt, dass es leider doch so ist.
5. Man lernt, mit der neuen Situation umzugehen und sie als normal zu erleben.

Oft lernt man viel in Krisenzeiten. Wenn man lernt, sich auf neue Situationen einzustellen, wird man stärker und kann nach einer Krise besser leben.

WEITERE HILFREICHE LINKS:



wig.or.at/jgk-infos

