

# Neue Funktionen für den KrisenKompass

## App der TelefonSeelsorge als Hilfe zur Selbsthilfe bei Krisen aller Art

Der KrisenKompass ist die Selbsthilfe-App der TelefonSeelsorge. Ab sofort richtet sich die Kompassnadel auf ein neues Thema aus. Zusätzlich zum Schwerpunkt Suizidprävention kommt nun auch eine Begleitung für Krisen anderer Art. Die App bietet so für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein grundlegendes Instrument zur Krisenbewältigung.

„Wir sehen im KrisenKompass eine extrem sinnvolle Ergänzung zu unserer Suizidpräventionsarbeit am Telefon und in der Mail- und Chat-Seelsorge. Denn als TelefonSeelsorge begleiten wir seit Jahrzehnten Menschen in Krisensituationen und mit Suizidgedanken. Dafür werden Angebote gebraucht, die Menschen dort erreichen, wo sie in ihrer jeweiligen Krise den dringendsten Bedarf haben.“ Das sagt Lydia Seifert, Geschäftsführerin der TelefonSeelsorge Deutschland.

Der seit 2020 in den App-Stores verfügbare KrisenKompass war auf den Umgang mit suizidalen Krisen ausgerichtet. Die bisherigen Funktionen der App umfassten Unterstützung für Menschen mit Suizidgedanken, für Angehörige, Freundinnen und Freunde von Menschen in suizidalen Krisen und für Hinterbliebene in Suizidfällen. Sie stellte Ressourcen und Werkzeuge zur Bewältigung suizidaler Krisen als Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung.

„Wir haben für die erste Version der App sehr viel positives Feedback bekommen, aber auch den Wunsch gehört, allgemeine Krisen ebenfalls in den Fokus zu stellen. Dafür haben wir in der jetzt verfügbaren Version einen Bereich speziell zur Orientierung im Krisenfall entwickelt“, berichtet Birgit Knatz (TelefonSeelsorge Hagen Mark), die gemeinsam mit Dr. Stefan Schumacher und Bernd Wagener die Erweiterung der App entwickelt hat.

„Wir freuen uns, dass wir die App um diese grundsätzliche Funktion erweitern konnten. Sie richtet sich an Menschen in Lebenskrisen und bietet auch hier Hilfe zur Selbsthilfe. Die schon bisher verfügbare Unterstützung in suizidalen Krisen bleibt voll und ganz erhalten“, fügt Stefan Schumacher (TelefonSeelsorge Hagen Mark) hinzu.



Im „Stimmungsbarometer“ können Betroffene ihre Gedanken und ihre Gefühle zu verschiedenen Lebensbereichen über einen längeren Zeitraum beobachten und in einer Grafik auswerten. Diese kann als PDF exportiert werden und z.B. in der Therapie oder Beratung genutzt werden. Damit kann die App eine wertvolle Hilfe für die Kooperation zwischen Unterstützenden und Betroffenen sein. Übergreifend für alle Krisenformen bietet der

KrisenKompass Adressen von Online-Beratungen und telefonischer Hilfe, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

„Im Fokus steht die Frage: Was kann mir jetzt helfen und mich stabilisieren? Dazu bieten wir jede Menge Information und Unterstützung. Neu ist auch ein unterstützendes Tool für Atemübungen, um in angespannten Situationen Stress abzubauen und ruhig zu werden“, ergänzt Bernd Wagener (TelefonSeelsorge Siegen). „Die App ist kostenfrei und gewährleistet absolute Vertraulichkeit, da grundsätzlich keine persönlichen Daten übermittelt werden.“

Abschließend sagt Lydia Seifert: „Wir vom Vorstand der TelefonSeelsorge Deutschland können uns nur bei Birgit Knatz, Stefan Schumacher und Bernd Wagener ganz herzlich für die Aktualisierung bedanken – und sind zuversichtlich, dass die App, die bereits fast 200.000-mal heruntergeladen wurde, weiter dazu beiträgt, dass Menschen unbeschadet durch Lebenskrisen kommen.“

© der Fotos: TelefonSeelsorge Deutschland e.V.