



DU MUSST
DA NICHT
ALLEINE
DURCH!

Wenn dich Sorgen und Ängste belasten, gibt es für dich in Bayern ein besonderes Unterstützungsangebot.

KRISENFEST hilft dir, stark zu werden.

Was ist **KRISENFEST** genau?

KRISENFEST ist ein Angebot, das dich im Umgang mit deinen Sorgen und Ängsten unterstützt. Bei KRISENFEST hast du die Möglichkeit, Gleichaltrige zu treffen, die in einer ähnlichen Situation sind wie du. In einer kleinen Gruppe (drei bis neun Teilnehmende) lernst du gemeinsam mit Anderen, wie du besser mit Krisen und belastenden Gedanken umgehen kannst. Außerdem lernst du, wie du deine Widerstandskraft gegen psychische Belastungen stärken kannst. Jede KRISENFEST-Gruppe trifft sich bis zu zehnmal. Geleitet werden die Gruppen durch Fachexpertinnen und Fachexperten, die darauf spezialisiert sind, dir zu helfen.

Was ist das Besondere an **KRISENFEST**?

- KRISENFEST unterstützt dich bereits bei ersten Anzeichen, besser mit psychischen Krisen und Belastungen umzugehen.
- KRISENFEST bietet dir einen sicheren Raum: Was du hier tust und erzählst, ist absolut vertraulich und bleibt in der Gruppe. Es werden keinerlei Informationen über dich an Dritte weitergegeben.
- Einzige Pflicht bei KRISENFEST: Du und deine Eltern werden gebeten, Online-Fragebögen auszufüllen, damit das Angebot weiter verbessert werden kann. Die Befragungen sind selbstverständlich anonym.

Wer kann teilnehmen?

Du kannst an KRISENFEST teilnehmen, wenn du zwischen sechs und 18 Jahre alt bist, psychisch belastet bist und Unterstützung brauchst.

Einzige Ausnahme: Wenn bei dir bereits eine Erkrankung festgestellt wurde, die psychotherapeutisch oder psychiatrisch behandelt werden muss, oder du dich schon in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung befindest, ist KRISENFEST nicht das Richtige für dich.

Wo gibt es **KRISENFEST**-Gruppen und wie kann man sich anmelden?

- Ob es eine KRISENFEST-Gruppe in deiner Nähe gibt, erfährst du hier.
- Wenn du dich für eine Gruppe anmelden möchtest, nehmen deine Eltern oder du selbst direkten Kontakt mit der Gruppenleitung auf und besprechen das weitere Vorgehen.



KRISENFEST wird durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention finanziert.