

Mitmachen

Wir freuen uns immer über neue Gesichter! Etwa alle drei Monate findet ein Treffen für »Neue« statt. Diese Treffen sind der beste Ort für erste Informationen zu **ask!** und um Fragen zu stellen. Die Termine kündigen wir rechtzeitig auf unserer Website an.

Kontakt

ask! Außerstationäre Krisenbegleitung
c/o Freiburger Hilfsgemeinschaft e.V.
Schwarzwaldstr. 9 • 79117 Freiburg
E-Mail: kontakt@ask-freiburg.net
www.ask-freiburg.net

Kontakt

ask! Außerstationäre Krisenbegleitung
c/o Freiburger Hilfsgemeinschaft e.V.
Schwarzwaldstr. 9 • 79117 Freiburg
E-Mail: kontakt@ask-freiburg.net
www.ask-freiburg.net

Spenden

Spenden an uns sind steuerlich absetzbar, da **ask! e.V.** ein gemeinnütziger Verein ist.

ask! e.V.
IBAN: DE88 4306 0967 7925 7895 00
Bank: GLS Bank

The logo consists of the word "ask!" in a white, lowercase, cursive font, enclosed within a white square frame with a slightly irregular, hand-drawn appearance.

Außerstationäre
Krisenbegleitung

Mach mit!

Unsere Ziele

Krisendienst verfügbar machen: Wir setzen uns im Gemeinde-Psychiatrischen Verbund (GPV) für die Schaffung eines ambulanten Krisendienstes ein und wollen diesen mitgestalten. Damit soll ein Angebot zur ambulanten Begleitung von Menschen in psychischen Krisen etabliert werden.

Netzwerkgespräche in die psychiatrische Praxis bringen: Wir organisieren Fortbildungen zum *Offenen Dialog*, führen Info-Veranstaltungen durch und betreuen einen Moderator:innen-Pool zur Vermittlung von Netzwerkgesprächen. Damit wird der Ansatz des *Offenen Dialog* ein Stück gelebte Praxis.

Verständnis von Krise und Krisenbegleitung kultivieren: Wir bieten Krisenbegleitungs-Schulungen an, veranstalten Filmvorführungen und Vorträge und nehmen an Fachtagen teil. Damit wollen wir unsere Vision von Krisenbegleitung und unser Krisenverständnis verbreiten und diskutieren.

Über ask!

Wir sind eine Gruppe von Krisenerfahrenen, Angehörigen, Professionellen und engagierten Bürger:innen. Wir arbeiten daran, dass Begleitung und Unterstützung für Menschen in seelischen Krisen bereitgestellt wird, die den Aufenthalt in einer Psychiatrie vermeiden hilft.

Wir sehen Krise nicht primär als Krankheit sondern als Prozess, der die Möglichkeit zu persönlicher Entfaltung und Weiterentwicklung birgt. Existenzielle und spirituelle Krisen gehören zum menschlichen Leben. Die Art und Weise des Umgangs und der Verarbeitung trägt entscheidend dazu bei, ob diese grundmenschlichen Phänomene zu entwicklungsfördernden Wendepunkten in unserer Haltung dem eigenen Leben gegenüber werden können.

Über **ask!**
können Personen,
die in der Moderation des
Offenen Dialogs ausgebildet
sind, kontaktiert und
angefragt werden:
nwg-anfrage@ask-freiburg.net

ask!



Netzwerkgespräche

Der **Offene Dialog** ist ein systemischer Ansatz zur Unterstützung und Begleitung von Menschen in psychischen Krisen. Er wurde in Skandinavien entwickelt und ist gleichzeitig auch Philosophie und Haltung. Umgesetzt wird diese in sogenannten **Netzwerkgesprächen**. Dies sind moderierte Gespräche, an denen Menschen, die zum sozialen und professionellen Netzwerk eines Menschen gehören, beteiligt sind. Die Moderation erfolgt nach den Prinzipien des *Offenen Dialogs*: völlige Transparenz zwischen den Beteiligten, Unterschiedlichkeit von Gefühlen und Denken wird angenommen, Unsicherheit ausgehalten, Begleitung möglichst Zuhause.

ask!

