

**PSYCHISCHE
KRISE?**

**PSYCHOLOGICAL
CRISIS?**

24/7 HELP HOTLINES!

**Kostenlos, Reederei-unabhängig
und absolut vertraulich**

**Free of charge, independent of the
shipping company and absolutely
confidential**



**DEUTSCHE
FLAGGE**



Wann sollten Sie professionelle Hilfe holen?

Wenn Sie solche Symptome bei sich bemerken:

Soziales Umfeld

- Rückzug vom Freundes- und Familienkreis
- Rückzug von gewohnten Aktivitäten
- Partner, Freunde, Kollegen, Familie stellen Verhaltensänderungen bei Ihnen fest
- Andere machen sich Sorgen um Sie

Gefühle

- Antriebslosigkeit, vermindertes Freude-Empfinden
- Gefühl von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit
- Anhaltende und/oder unbegründete Traurigkeit
- Stimmungsschwankungen, Wutausbrüche
- Angstzustände
- Zwanghafte, wiederkehrende Verhaltensweisen
- Unangemessene Schuldgefühle

Gedanken

- Starke Selbstzweifel
- Anhaltendes Grübeln
- Zwangsgedanken
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erinnerungslücken oder plötzliche Erinnerungen an schlimme Ereignisse

Körper

- Appetitverlust, Appetitsteigerung
- Anhaltende Erschöpfung, Abgeschlagenheit
- Diffuse körperliche Beschwerden
- Schlafprobleme, Alpträume
- Innere Unruhe
- Erhöhter Konsum von Alkohol, Drogen, Medikamenten
- Vernachlässigung der eigenen Person

Nehmen Sie solche Symptome bitte ernst und wenden Sie sich an die psychologische Beratung der **Deutschen Seemannsmission** oder **ISWAN**. Rund um die Uhr, am Telefon oder per Chat. **Es gibt kein „zu früh“.**

Jede Kontakt-Aufnahme ist kostenlos; die qualifizierte Beratung erfolgt Reederei-unabhängig, anonym und vertraulich.

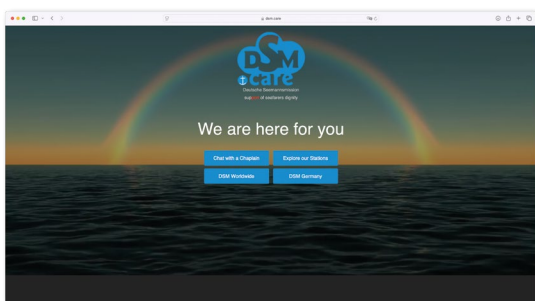
DSM Care der Deutschen Seemannsmission

Die Kaplane und Sozialarbeiter der DSM arbeiten in 33 Häfen in der ganzen Welt und sind rund um die Uhr für Sie erreichbar.

Auf www.dsm-care finden Sie...

- ...qualifizierte Hilfe, Seelsorge und Beratung auf Deutsch und auf Englisch. (Button: „Chat with a Chaplain“)
- ...eine Auflistung aller Inlands- und Auslandsstationen mit Telefonnummern und vollen Kontaktdaten. (Buttons: „DSM Worldwide“ und „DSM Germany“).

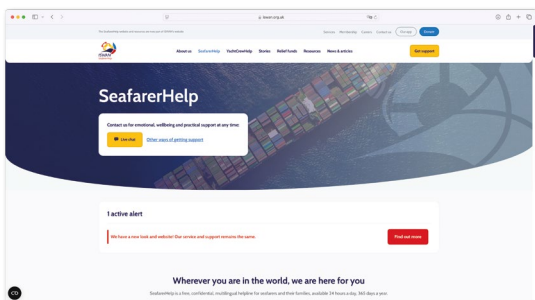
Der Server steht in Deutschland.



SeafarerHelp des ISWAN (International Seafarers' Welfare and Assistance Network)

SeafarerHelp ist eine kostenlose, vertrauliche und mehrsprachige Beratungsstelle für Seeleute aller Nationalitäten. Sie erhalten dort 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr emotionale Unterstützung und praktische Hilfe.

SeafarerHelp ist über die verschiedensten Kommunikationskanäle erreichbar – unter anderem über Telefon, WhatsApp, Live Chat.



► Alle Kontaktdaten finden Sie auf der Flyer-Rückseite. ◀



When should you get professional help?

When you recognize these symptoms within yourself:

Social surroundings

- Withdrawal from friends and family
- Withdrawal from your usual activities
- Partner, friends, colleagues, family notice changes in your behaviour
- Others worry about you

Emotions

- Feeling without drive, joyless
- Feeling helpless, hopeless, senseless
- Continuing and/or unjustified sadness
- Mood swings, temper fits
- States of anxiety
- Compulsive, recurring behaviour
- Undue feelings of guilt

Thoughts

- Strong self-doubt
- Persistent brooding
- Obsessive thoughts
- Difficulties concentrating
- Memory gaps or sudden memories of terrible events

Body

- Loss of appetite, increased appetite
- Persistent exhaustion, fatigue
- Diffuse physical ailments
- Sleep problems, nightmares
- Internal restlessness
- Increased consumption of alcohol, drugs, medication
- Neglect of personal hygiene and needs

Please take such symptoms seriously and contact the psychological advice of the **German Seamen's Mission or ISWAN**. Around the clock, on the phone or via the chat. It is never „too early“.

Any way you get in contact is free of charge; competent advice is given independent of the shipping company, anonymously and confidentially.

DSM Care of the German Seamen's Mission

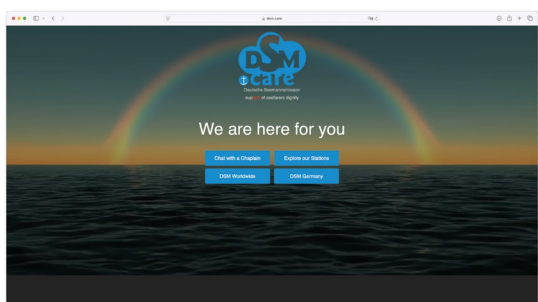
The chaplains and social workers of DSM work in 33 ports around the world and are available to you around the clock.

At www.dsm-care you find...

...competent help, counselling and advice in German and in English (Button: „Chat with a Chaplain“)

...a list of all national and international stations with phone numbers and full contact details. (Buttons: „DSM Worldwide“ and „DSM Germany“).

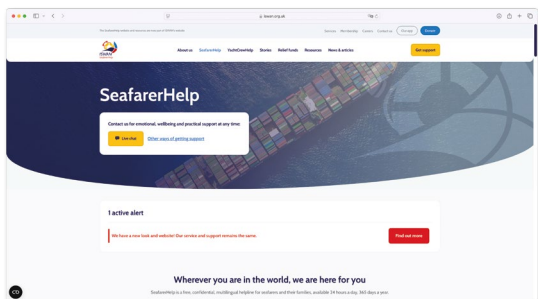
The server is located in Germany.



SeafarerHelp of ISWAN (International Seafarers' Welfare and Assistance Network)

SeafarerHelp is a free-of-charge, confidential and multi-lingual helpline for seafarers of all nationalities. You will receive emotional support and practical help 24 hours a day, 365 days a year.

SeafarerHelp is available via several means of communication – among which are phone, WhatsApp, live chat.



► You can find all contact details on the back of the flyer. ◀

BRAUCHEN SIE...

HILFE?

JEMANDEN ZUM REDEN?

PSYCHOLOGISCHE
UNTERSTÜTZUNG?

DO YOU NEED...

HELP?

SOMEONE TO TALK TO?

PSYCHOLOGICAL
SUPPORT?

Dt. Seemannsmission



Visit www.dsm-care:

- Chat with a Chaplain
- Explore Stations: DSM Worldwide and DSM Germany - find seafarers' stations in 33 ports, each with telephone number and full contact details.



ISWAN



- Phone: + 44 (0)20 7323 2737
- E-mail: help@seafarerhelp.org
- Live chat: www.iswan.org.uk/seafarerhelp
- WhatsApp: +44 (0)7909 470732
- Facebook: facebook.com/seafarerhelp
- VK: vk.com/seafarerhelpclub



DEUTSCHE
FLAGGE