

# Psychische Gesundheitsressourcen für Ian-Überlebende

---

Release Date: Okt. 31, 2022

Der Hurrikan Ian hat bei den Überlebenden des Sturms in Florida für Unsicherheit und Frustration gesorgt. Um besser mit diesem Stress umgehen zu können, ist es wichtig, auf das psychische Wohlbefinden Ihres Selbsts, Ihrer Lieben und Ihrer Nachbarn zu achten. Hier eine Liste von Ressourcen, die hierbei hilfreich sein können.

## SAMSHA Notrufzentralen

Die **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA) Katastrophen-Notrufzentrale (Distress Helpline)** bietet rund um die Uhr Krisenberatung und Unterstützung für Überlebende an, die aufgrund des Hurrikans Ian emotionalen Stress erleben. SAMSHA ist eine Agentur des U.S. Department of Health and Human Services (HHS).

- Rufen Sie 800-985-5990 an, besuchen Sie [www.samhsa.gov/](http://www.samhsa.gov/) oder senden Sie eine SMS mit dem Begriff **TalkWithUs** für Englisch oder **Hablanos** für Spanisch an 66746, um mit einem geschulten Krisenberater zu sprechen.
  - Spanisch sprechende Anrufer können die Zentrale (Helpline) anrufen und „2“ für zweisprachige Dienste drücken. Anrufer können auch mit Beratern sprechen, die durch die Unterstützung von Dritt-Dolmetschern in bis zu 100 weiteren Sprachen fließend kommunizieren können.

Sie können auch die folgenden Faktenblätter herunterladen, die u. U. einige der Gefühle, die Sie erwarten können, erklären:

- **SAMSHA:** Besuchen Sie [Tips for Survivors of a Disaster or Traumatic Event: What to Expect in your Personal, Family, Work, and Financial Life \(Tipps für Überlebende einer Katastrophe oder eines traumatischen Ereignisses: Was Sie](#)



**FEMA**

Page 1 of 3

in Ihrem persönlichen, familiären, beruflichen und finanziellen Leben erwarten können).

- [Spanische Version](#)
- **SAMSHA:** Visit [Tips for Survivors of a Disaster or other Traumatic Event: Managing Stress \(Tipps für Überlebende einer Katastrophe oder eines anderen traumatischen Ereignisses: Stressbewältigung\)](#) .

## DCF Family Support Line

- **Das Florida Department of Children and Families (DCF)** hat die Family Support Line eröffnet, die Überlebende des Hurrikans Ian mit Mitbetroffenen verbindet, die von einem vergangenen Hurrikan in Florida betroffen waren und sich von diesem zwischenzeitlich erholt haben. Freiwillige aus dem Panhandle werden anhand ihrer persönlichen Erlebnisse den Überlebenden von Ian Unterstützung, Beratung und eine helfende Hand bereitstellen. Um mit einer solchen ehrenamtlich tätigen Unterstützungsperson zu reden, können Sie 888-850-7935 anrufen.
- Das **Florida Department of Health (DOH)** und das **DCF** sind eine Partnerschaft mit BetterHelp eingegangen, um Überlebenden des Hurrikans Ian drei Monate kostenlose persönliche, professionelle psychische Gesundheitsleistungen online anzubieten. Um auf diese kostenlosen Dienste zuzugreifen, besuchen Sie [www.betterhelp.com/voucher](http://www.betterhelp.com/voucher) und verwenden Sie den Passcode: Hurricanelan.

## Weitere Bewältigungs-Ressourcen

- Die **Crisis Text Line** bietet kostenlos und rund um die Uhr textbasierte psychische Gesundheitsunterstützung und Krisenintervention. Besuchen Sie [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org) oder senden Sie eine SMS mit **HOME** an 741741.
- Das **United Way's 211 Network** arbeitet mit Hunderten von Organisationen, Unternehmen und Behörden zusammen, um eine Vielzahl von Ressourcen zur Verfügung zu stellen – darunter psychologische Betreuung und lokale Gesundheits- und Gemeindedienste. Rufen Sie rund um die Uhr 2-1-1 an, oder besuchen Sie [www.211.org](http://www.211.org) .
- **[Florida Department of Children and Families Abuse Hotline \(Missbrauchshotline\)](#)**: Rufen Sie 800-962-2873 an.



**FEMA**

Page 2 of 3

- **National Domestic Violence Hotline (Nationale Hotline für häusliche Gewalt):** Rufen Sie 800-799-7233 an oder senden Sie eine SMS mit **START** an 88788.
- **National Sexual Assault Helpline:** Rufen Sie 800-656-HOPE (4673) an.



**FEMA**