

fachlich kompetente Angebote zur Unterstützung. Hier finden Sie Menschen, die Ihnen zuhören, die Ihre Situation verstehen. Mit ihnen gemeinsam können Sie nach realistischen Schritten und Wegen suchen, das Erlebte zu bewältigen.

Aus der Erfahrung Betroffener möchten wir Ihnen Mut machen, solche Angebote anzunehmen.

Hilfsangebote:

Trauercafé (Malteser)

Malteser Hilfsdienst e.V.
Ambulanter Hospiz- und
Trauerbegleitungsdienst
Am Klemmberg 2
06667 Weißenfels
Tel.: 03443 23 79 564
Mobil: 0160 34 33 969
hospizdienst-burgenlandkreis@malteser.org

Citypastoral in Weißenfels

Seelsorge und Trauerbegleitung
Jüdenstr. 28
06667 Weißenfels
Tel.: 03443 23 81 277

Telefonseelsorge

kostenlos rund um die Uhr
0800 111 0 111 oder
0800 111 0 222

Schreiben Sie uns bei Fragen oder mit der Bitte nach mehr Informationen:

notfallseelsorge.weissenfels@kk-mer.de

*Wenn die Not
Worte
verschlingt*



Wir sind ein Team unter Trägerschaft des Evangelischen Kirchenkreises Merseburg. Wir begleiten Menschen im Rahmen der psychosozialen Akuthilfe. Unsere Mitarbeiter*innen arbeiten ehrenamtlich. Sie haben für diese Aufgabe eine qualifizierte Ausbildung erhalten. Rund um die Uhr ist immer jemand in Bereitschaft.

Die Alarmierung erfolgt durch die Rettungsleitstelle. Die Betreuung für die Betroffenen ist stets kostenfrei.

**Notfallseelsorge
Weißenfels**



Sie haben ein einschneidendes Ereignis erlebt, was Ihre Welt sehr verändert hat. Eine Mitarbeiterin bzw. ein Mitarbeiter des

Weißenfelser Notfallseelsorge/ Kriseninterventionsteams

war bei Ihnen und hat sich für Sie Zeit genommen. Mit diesem Faltblatt möchten wir auf Ihre Situation nochmals eingehen.

Vermutlich empfinden Sie so: was Sie gesehen und erlebt haben, kommt Ihnen noch alles so unwirklich und unbegreiflich vor. Ihre Welt ist nicht mehr dieselbe, wie sie vorher war. Die Welt ist verrückt.

Ganz unterschiedliche Gedanken und Gefühle können nach solch einem Ereignis auftreten.

Sie stellen sich Fragen:

Wie soll es weitergehen?
Schaffe ich das? ...

Sie empfinden vielleicht:

- tiefe Traurigkeit
- Ärger
- Wut
- Angst
- Schuld u.a.

Ihr Körper kann reagieren mit:

- Kopf- und Magenschmerzen
- Frieren
- Schweißausbrüche
- Schlaflosigkeit
- Gefühlschaos o.ä.

Dies alles ist nach solchen plötzlichen und für Sie schweren Ereignissen normal, auch wenn sie Ihnen und Ihrer Umgebung sehr unnormale vorkommen. Auch wenn es jetzt für Sie unvorstellbar ist, mit dieser Situation je leben zu können, wird Ihnen dies nach und nach, Schritt für Schritt möglich sein.

Es ist schwer, den Tod und die Trennung von einem nahestehenden Menschen zu verstehen. Wir können uns jedoch Unterstützung suchen mit anderen im Gespräch bleiben - damit wir mit dieser Verletzung weiterleben lernen.

Bei diesem mühsamen Weg kann Ihnen vielleicht die eine oder andere Anregung eine Hilfe sein:

Will ich/Soll ich den Verstorbenen noch einmal sehen und von ihm Abschied nehmen?

Wenn Sie den Wunsch haben den Verstorbenen noch einmal zu sehen, tun Sie das und trauen Sie Ihrem Gefühl - auch gegen den zwar gut gemeinten, aber falschen Rat von anderen, den Verstorbenen so in Erinnerung zu behalten, wie Sie ihn kannten. Sprechen Sie mit Ihrem Bestatter, er wird Sie beraten, in welcher Form dies möglich ist. Sie werden dankbar für diese Erfahrung sein. Es wird Ihnen in Ihrer Trauer helfen. Ihr Bestatter wird Sie auch bei allen organisatorischen Fragen beraten.

Gehen Sie langsam!

Sie müssen nicht sofort alle Probleme lösen, die sich unter diesen veränderten Umständen vor

Ihnen aufgetürmt haben. Vielleicht hilft es Ihnen eher, zunächst die Dinge zu tun, die Sie kennen, die Ihnen vertraut sind. Das wird Ihnen Struktur und einen besseren Ausblick auf die Zukunft geben.

Behalten Sie, wenn Sie können, Ihren gewohnten Tagesablauf bei. Versuchen Sie regelmäßige Tätigkeiten wieder aufzunehmen, wenn Sie sich körperlich dazu in der Lage fühlen. Vieles wird mehr Zeit brauchen.

Tun Sie Dinge, von denen Sie aus Erfahrung wissen, dass Sie Ihnen helfen und guttun.

Machen Sie Pausen!

Sie können nicht sofort wieder in ein normales Leben zurückkehren, als sei nichts geschehen. Vor Ihnen liegt ein Weg des Loslassens. Unterbrechen Sie die Grübelspirale, die sich vielleicht manchmal in Ihrem Kopf selbstständig macht. Die Fragen kommen von allein wieder. Aber Sie müssen sich von ihnen nicht beherrschen lassen.

Tun Sie sich etwas Gutes. Dafür müssen Sie sich nicht schämen. Sie können Ihren Weg nur weitergehen, wenn Sie von irgendwoher Kräfte dafür finden.

Sprechen Sie mit anderen!

Auch wenn es Ihnen schwerfällt, es hilft, die Gedanken, Gefühle und Erlebnisse mit anderen zu teilen. Vielleicht müssen Sie manches mehrmals erzählen. Suchen Sie sich gegebenenfalls