

Hilfsangebote:

Telefonseelsorge (24h): 0800 111011

Klinikseelsorge Basedow: 03461 271322
Frau Groß und Herr Wunsch

Kinder- & Jugendtelefon: 0800 1110333
(Mo-Fr 14.00 -19.00 Uhr)

Elternkummertelefon: 0800 1110550

Traumatherapie: 0345 5574579
MLU-Klinik für
Psychosomatik
in Halle

**Trauercafé im
Stadtfriedhof Merseburg
Donnerstag
von 14.00 - 17.00 Uhr**

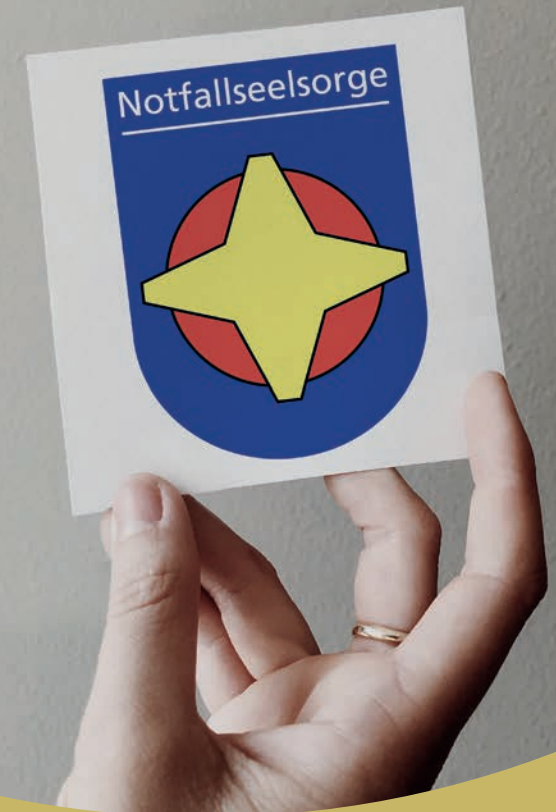
Verwaiste Eltern: 0345 2026384
Fr. Göhre Geistr. 29,
06108 Halle

Sternenbett e.V.: 0176 83900780

Trauerbegleitung
(in Schkopau) 0345 58210247

Opferberatung: 0345 22 01 850
nach Gewaltverbrechen
Sozialer Dienst der Justiz,
Willi-Brundert-Str. 4,
06132 Halle

*Wenn die Not
Worte
verschlingt*



Wer sind wir:

Wir Notfallseelsorger:innen gehören der Trägerschaft des Evangelischen Kirchenkreises Merseburg an. Wir begleiten Menschen in der Akutphase, für die in einem Notfalleinsatz des Rettungsdienstes kaum jemand Zeit hat. Alle Notfallseelsorger*innen arbeiten ehrenamtlich und haben für diese Aufgabe eine spezielle Zusatzausbildung erhalten. Rund um die Uhr ist immer jemand in Bereitschaft. Die Alarmierung erfolgt über die Rettungsleitstelle. Die Betreuung für die Betroffenen ist stets kostenfrei.

Notfallseelsorge im Saalekreis

kk-mer.de oder notfallseelsorge@kk-mer.de

Notfallseelsorge im Saalekreis

**Informationen
für Betroffene
und Angehörige**

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.

Folgende Empfindungen und Gefühle können nach solch einem schweren Schicksalsschlag bei Ihnen auftreten:

- Angstgefühle
- Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit
- emotionale Schwankungen
- Orientierungslosigkeit
- Alpträume und Überempfindlichkeit
- Schreckhaftigkeit und Schuldgefühle
- körperliche Stressreaktionen wie Kopf-, Magenschmerzen, Frieren, Schweißausbrüche o. ä.

Diese Gefühle und Empfindungen sind nach solch schweren Ereignissen vollkommen normal, auch wenn Sie Ihnen und Ihrer Umgebung unnormale scheinen.

Auch wenn es Ihnen derzeit noch unvorstellbar ist, mit dieser Situation leben zu können, wird Ihnen dies nach und nach Schritt für Schritt möglich sein.

Kein Mensch kann den Tod und den Verlust von einem liebsten Menschen verstehen. Bei diesem mühsamen Weg kann Ihnen der eine oder andere Vorschlag eine Hilfe sein:

Notfallseelsorge / Krisenintervention

Sie haben ein außergewöhnliches belastendes Ereignis hinter sich. Ein Mitarbeiter bzw. eine Mitarbeiterin des Notfallseelsorge- / Kriseninterventionsteam war bei Ihnen und hat sich für Sie Zeit genommen. Mit diesem Falblatt möchten wir auf Ihre Situation nochmals eingehen.

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 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 danach dankbar für diese Erfahrung sein und es wird Ihnen in Ihrer Trauer helfen.

Was kann ich für mich tun?

Wenn Sie ein besonderes belastendes Ereignis erleben haben, kann es hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Alle Probleme, die sich aufgetürmt haben, müssen nicht sofort gelöst werden.

Erledigen Sie Dinge, die Sie kennen. Behalten Sie, wenn Sie können, Ihren gewohnten Tagesablauf bei. Tun Sie Dinge, von denen Sie wissen, dass Sie Ihnen helfen. Gehen Sie langsam. Machen Sie Pausen. Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht.

Sprechen Sie mit vertrauten Personen. Suchen Sie fachlich kompetente Hilfsangebote zur Unterstützung und sprechen Sie mit anderen.

Hilfe durch Angehörige und Freunde!

Angehörige und Freunde können viel dazu beitragen, dass Sie mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft tut schon das Gefühl gut, nicht allein zu sein. Als Angehörige und Freunde hören Sie zu, nehmen Sie sich viel Zeit und nehmen die Gefühle der Betroffenen ernst. Sie können helfen gemeinsam Dinge zu organisieren und zu erledigen. Dies ist eine entlastende Situation für die Betroffenen. Unterstützen Sie die Betroffenen bei der Aufnahme des gewohnten Tagesablaufs.



Foto: Ben_White/unsplash.de