

## Unterstützungsangebote

Bleiben die Symptome länger als vier Wochen bestehen oder sollten Sie dies bereits vorher als notwendig erachten, suchen Sie sich Hilfe.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren, Sie unter Schlafstörungen leiden, häufige ungewollte Erinnerungen an das Ereignis haben oder gewisse Situationen oder Orte meiden, die Sie an das Ereignis erinnern oder damit in Beziehung stehen, dann sollten Sie die Inanspruchnahme von Hilfe in Erwägung ziehen.

Nehmen Sie die zuvor beispielhaft aufgeführten Empfindungen und Zeichen ernst.

Kontaktieren Sie eine Seelsorgerin oder Seelsorger oder rund um die Uhr die **Telefonseelsorge** (Per Telefon 116 123 oder 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 sowie per Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](https://online.telefonseelsorge.de)).

Zudem können Sie auch Kontakt aufnehmen zum **Sozialpsychiatrischen Dienst des Landkreises Wolfenbüttel** (Telefon: 05331/84-530 oder E-Mail: [spdi@lk-wf.de](mailto:spdi@lk-wf.de)).

## Notfallseelsorge Wolfenbüttel

Das Team der Notfallseelsorge im Landkreis Wolfenbüttel ist lediglich für die unmittelbare Akutbegleitung zuständig und nicht für eine längerfristige Betreuung. Sollte dennoch ausnahmsweise im direkten Anschluss an den Einsatz und Gespräch mit einer Notfallseelsorgerin oder Notfallseelsorger erneut akut oder ergänzender Kontakt notwendig werden, so ist das Team über die Leitstelle Braunschweig unter der Amtsnummer 0531/2345-0 oder auch 112 erreichbar; bitte informieren Sie dann die Disponentin oder den Disponenten, dass (und wann) bereits ein Kontakt zur Notfallseelsorge WF bestanden hat.

*Das Team der Notfallseelsorge Wolfenbüttel wünscht Ihnen viel Kraft und alles Gute!*



[www.notfallseelsorge-wf.de](http://www.notfallseelsorge-wf.de)

**Sie oder nahestehende Menschen haben etwas Belastendes erlebt:**



## Einsatz der Notfallseelsorge

Der plötzliche oder drohende Tod einer nahestehenden Person, aber auch Unfälle, Gewalttaten oder Katastrophen können bei vielen Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle oder Unsicherheit hervorrufen. Davon können auch Augenzeugen und Helfer sowie Vermisste und Hinterbliebene betroffen sein.

Im Regelfall wird dann die Notfallseelsorge im Landkreis Wolfenbüttel auf Initiative des Rettungsdienstes, Notärztin oder Notarzt, Feuerwehr oder Polizei über die Leitstelle alarmiert, um dann (rund um die Uhr) schnellstmöglich zur Verfügung zu stehen.

Das Team der Notfallseelsorge möchte Menschen zur Seite stehen, wenn diese unvorhersehbar mit außergewöhnlichen und möglicherweise für sie und Angehörige belastenden Ereignissen konfrontiert werden.

Notfallseelsorge ist „Erste Hilfe für die Seele“.

## Mögliche Reaktionen

Unmittelbar nach einem plötzlichen und belastenden Erlebnis können bei vielen Menschen zum Beispiel folgende Reaktionen auftreten:

Hilflosigkeit, Angst, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle, heftige und ungeahnte Stimmungsschwankungen, Ratlosigkeit oder auch das Gefühl der Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen.

Aktuell oder in den nächsten Tagen können Sie sich unwohl oder müde fühlen, unruhig, nervös oder ängstlich sein. Möglicherweise sind Sie nicht nur traurig, sondern auch gereizt und wütend, haben übermäßigen Hunger oder keinen Appetit.

Vielleicht leiden Sie unter Schlafstörungen oder Alpträumen, vielleicht kommen Ihnen belastende Erinnerungen vor Ihr „Inneres Auge“ (Flash Back).

Weitere Symptome können Gefühle der Sinnlosigkeit oder Hoffnungslosigkeit sein, es können Erinnerungslücken sowie manchmal Konzentrationsprobleme auftreten, auch quälende Erinnerungen oder Bilder können sich aufdrängen.

All diese Reaktionen können auftreten, müssen es aber nicht! **Es handelt sich dabei um normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.** In den meisten Fällen verschwinden sie nach wenigen Tagen oder Wochen.

## Was Sie selber tun können

- Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über das, was geschehen ist.
- Sorgen Sie für sich, tun Sie sich etwas Gutes.
- Wenn möglich, betätigen Sie sich körperlich, indem Sie Spazieren gehen, Radfahren oder Schwimmen, etc.
- Pflegen Sie Ihnen bekannte und guttuende Rituale.
- Versuchen Sie, sobald als möglich, zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- Geben Sie sich Zeit. Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.

Hinweis: Alkohol und Medikamente können die Aufarbeitung des Erlebten verzögern und erschweren.

## Was Sie für Betroffene tun können

- Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, auch wenn sich Äußerungen wiederholen.
  - Drängen Sie nicht dazu, über den Notfall zu reden.
  - Beantworten Sie Fragen offen und ehrlich.
  - Zeigen Sie Verständnis für die oben genannten Symptome.
  - Bleiben Sie in der Nähe des Betroffenen – wenn sie/er das wünscht.
  - Schuldgefühle können auftreten. Zeigen Sie Verständnis für diese Gefühle.
  - Alle Reaktionen sind normale Reaktionen normaler Menschen auf ein für sie außergewöhnliches Ereignis.
  - Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken.
- Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, die Betroffenen dabei zu unterstützen, dass sie so bald wie möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.