

Die Notfallseelsorge im Kreis Unna erreichen sie auch unter:

info@notfallseelsorge-unna.de

www.notfallseelsorge-unna.de

Anlaufstelle für Kindertrauer:

Leuchtturm e.V.



Beratungszentrum für trauernde Kinder, Jugendliche und Familien
Kontaktstelle für den Kreis Unna
www.leuchtturm-schwerte.de
Telefon: +49 151 12716241

Texte, die Menschen in vergleichbaren Situation geholfen haben und ihnen jetzt, später oder irgendwann gut tun können:

Er hält fest, dass manche Frage unbeantwortet bleiben muss. Er ruft auf zur „Geduld gegen alles Ungelöste“.

Er rät, „die Fragen selbst lieb zu haben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer fremden Sprache geschrieben sind“.

Er ruft auf zu einem Leben mit Fragen, nicht nur mit Antworten, wenn er einmal einem trauernden Menschen den Rat gibt:

„Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten.“

Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines ferneren Tages in die Antwort hinein.“

Rainer Maria Rilke

Gottes liebende Nähe fange dich auf
wo du am Ende bist.
Sein Trostwort möge dich finden,
wo es dunkel um dich wird.
Er richte dich auf,
wo Lasten dich zu Boden drücken.
Er sei dir Halt,
wo alles fraglich wird.
Gottes Engel mögen um dich sein
von Augenblick zu Augenblick.

A.S. Naegeli

Notfallseelsorge im Kreis Unna



Plötzlich ... einen schweren Weg gehen müssen...

Wir waren bei Ihnen ...

**Sie erreichen die Notfallseelsorge über die Rettungsleitstelle
02303/16001 oder unter 112**

Überreicht von:



Evangelischer
Kirchenkreis Unna



Dekanat
Unna



Wir waren da ...

In den vergangenen Stunden oder Tagen hat sich Ihr Leben grundlegend verändert. Die Situation ist kaum begreifbar und manchmal auch kaum aushaltbar.

Fragen stellen sich und ungeahnte Aufgaben stehen plötzlich vor Ihnen. Manche Antworten sind noch in weiter Ferne.

Die entstandene Situation war für die Einsatzkräfte Anlass genug, um die Notfallseelsorge zu rufen.

Wir waren während unseres Besuchs bemüht, Ihnen Halt und Sicherheit zu geben. Wir sind erste Schritte mit Ihnen in der veränderten Lebenslage gegangen und haben mit Ihnen gemeinsam erste notwendige Überlegungen angestellt.

Vielleicht wird manche Stunde oder Nacht in der nächsten Zeit für Sie unruhig sein. Möglicherweise stellen Sie an sich oder anderen in ihrer Umgebung Veränderungen fest. Oft sind dies Bilder oder Eindrücke, die ohne Steuerungsmöglichkeiten kommen und gehen: Unruhe, Ängste, Schlaflosigkeit, Verschlussenheit, gefühlte Leere, Aggressionen und vieles mehr.

Dies alles sind normale Reaktionen von normalen Menschen auf ein außergewöhnliches Ereignis!

Versuchen Sie die Veränderungen als normale und gesunde Reaktionen zu bewerten. Versuchen Sie gelassen und entspannt mit Veränderungen umzugehen: Je mehr dies gelingt, desto schneller werden Seele, Psyche und Körper wieder in die Normalität zurück finden.

Normalerweise gehen Veränderungen in der ersten Woche deutlich zurück und nehmen dann die nächsten 2 - 3 Wochen langsamer ab. Sollten Veränderungen bei Ihnen oder Anderen nach 4 Wochen nicht weitgehend verschwunden sein oder sich gar verstärkt haben, holen Sie sich bitte professionelle

Hilfe. Ohne professionelle Hilfe kann es sonst zu dauerhaften, auch gesundheitlichen Veränderungen führen. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse nach Schlaf, Bewegung und Ernährung. Diese Lebensmomente täuschen Sie nicht. Sollten Sie weitere seelsorgerliche Hilfe für sich suchen, werden wir Ihnen helfen. Melden Sie sich einfach unter 02303/16001 bei der Leitstelle und fragen nach uns.

... und lassen Sie nicht alleine.

Wichtig ist, die Veränderungen von normalen Trauerreaktionen zu unterscheiden, das heißt es ist vollkommen in Ordnung und normal auch nach Wochen noch traurig zu sein oder einen Verstorbenen zu vermissen. Sie können sich und Andere unterstützen, indem Sie möglichst viel von dem tun, was vor dem Ereignis richtig und gut war, seien es Alltägliches, wie z. B. einen gemeinsamen Nachmittagskaffee mit Freunden, Sport oder sonstige Treffen mit Menschen. Bitte sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens und tun Sie, was Ihnen gut tut. Gottes Segen möge Sie begleiten und Ihnen Trost und Kraft verleihen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Menschen um sich haben, die auch in nächster Zeit für Sie da sein können und Sie mit all dem, was jetzt zu bedenken und zu tun ist, nicht alleine lassen.

Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, das, was Sie jetzt beschäftigt, auch mit jemandem zu besprechen, der nicht direkt betroffen ist und doch ein Ohr für Sie hat. Die MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge sind für Sie da, egal zu welcher Tages- und Nachtzeit. Der Anruf ist kostenfrei und sie können anonym bleiben.



Muslimisches Seelsorge — Telefon

030/443509821

jeden Tag von 8-24 Uhr www.mutes.de

Weitere Angebote sind:

Traumaambulanz

Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie
Heithofer Allee 64—59071 Hamm
Tel: 02381/893-3000 oder 893-3001
Mo—Fr 8—16 Uhr

LWL Klinik Dortmund

Marsbruchstraße 179 44287 Dortmund
Tel: 0231/4503-2599
Mo—Fr 9 bis 12 Uhr / Di & Do 14—16 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Bergkamen

Zentrumstr. 22—59192 Bergkamen
Tel: 02307/68678 FAX: 02307/280777

Beratungsstelle der Diakonie Kamen

Kampstr. 22—59174 Kamen, Tel: 02307/94743-0
Fax: 02307/9474325

Psychologische Beratungsstelle

Südring 31—59423 Unna
Mo—Do 8:30-12 Uhr & 13:30-16 Uhr
Fr 8:30—12:30 Uhr Tel: 02303/1701

Erziehungsberatungsstelle Lünen

Tel: 02306/700424 FAX: 02306/700440

Ehe-, Familien und Lebensberatung

Gartenstr. 39 — 44534 Lünen
Tel: 02306/30171214

Psychologische Beratungsstelle

Große Marktstraße 2 — 58239 Schwerte
Tel: 02304/939370 FAX: 02304/939379

Sozialpsychiatrischer Dienst

Bergkamen:	0 23 07/9 82 00 13
Kamen/Bönen:	0 23 07/9 82 00 14
Lünen:	0 23 06 / 100 564 oder 100 560
Schwerte:	0 23 04 / 2 40 70 13
Unna:	0 23 03 / 271929
Fröndenberg/Holzwickede:	02303/271829
Werne/Selm:	0 23 89 / 53 82 86