

## 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 fernen 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*

## Überreicht von:



Evangelischer  
Kirchenkreis Unna



Dekanat  
Unna



# 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**

## **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](http://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:	<b>0 23 07/9 82 00 13</b>
Kamen/Bönen:	<b>0 23 07/9 82 00 14</b>
Lünen:	<b>0 23 06 / 100 564 oder 100 560</b>
Schwerte:	<b>0 23 04 / 2 40 70 13</b>
Unna:	<b>0 23 03 / 271929</b>
Fröndenberg/Holzwickede:	<b>02303/271829</b>
Werne/Selm:	<b>0 23 89 / 53 82 86</b>