

## Adressen

**Erreichbar abends, nachts, an Wochenenden und Feiertagen:**

### Krisendienst Mittelfranken

Hessestr. 10, 90443 Nürnberg

Tel. (0911) 424855-0

E-Mail: [info@krisendienst-mittelfranken.de](mailto:info@krisendienst-mittelfranken.de)

[www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)

### Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 18:00 – 24:00 Uhr

Freitag 16:00 – 24:00 Uhr

Samstag, Sonntag und an Feiertagen 10:00 – 24:00 Uhr

### Krisenhilfe in russischer Sprache:

Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag 20:30 – 22:30 Uhr

Samstag 17:00 – 19:00 Uhr

### Krisenhilfe in türkischer Sprache:

Montag 20:00 – 22.00 Uhr

Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr

Freitag 20.00 – 22.00 Uhr

Sonntag 20.00 – 22.00 Uhr

## Erreichbarkeit zu den üblichen Bürozeiten:

### Krisenberatung der TelefonSeelsorge

Pirckheimerstr. 16, 90408 Nürnberg

Tel. (0911) 935955-66 oder Tel. (0911) 935955-5

E-Mail: [telso@stadtmission-nuernberg.de](mailto:telso@stadtmission-nuernberg.de)

[www.stadtmission-nuernberg.de](http://www.stadtmission-nuernberg.de)

### Sozialpsychiatrischer Dienst im Julius-Schieder-Haus

Pirckheimer Str. 16, 90408 Nürnberg

Tel. (0911) 935955-5

E-Mail: [SPDI@stadtmission-nuernberg.de](mailto:SPDI@stadtmission-nuernberg.de)

[www.stadtmission-nuernberg.de](http://www.stadtmission-nuernberg.de)

### Sozialpsychiatrischer Dienst

Beratungszentrum für seelische Gesundheit (arbewe)

Pfründnerstr. 24, 90478 Nürnberg

Tel. (0911) 81049-0

E-Mail: [spdi@arbewe.de](mailto:spdi@arbewe.de)

[www.awo-nuernberg.de](http://www.awo-nuernberg.de)

Beratung in russischer, türkischer, serbischer, kroatischer und bosnischer Sprache möglich

### Sozialpsychiatrischer Dienst

Gesundheitsamt Nürnberg

Burgstr. 4/E, Zi. 009, 90403 Nürnberg

Tel. (0911) 231-2297

E-Mail: [gh-spdi@stadt.nuernberg.de](mailto:gh-spdi@stadt.nuernberg.de)

[www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt](http://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt)

### Offene Tür- Cityseelsorge St. Jakob (konfessionsunabhängig)

Breite Gasse 82/84, 4.0G

90402 Nürnberg

Tel. (0911) 209702, telefonische Terminvereinbarung

Montag bis Donnerstag: 15:00 bis 18:00 Uhr auch ohne Voranmeldung möglich

E-Mail: [cityseelsorge\\_nuernberg@t-online.de](mailto:cityseelsorge_nuernberg@t-online.de)

[www.jakobskirche-nuernberg.de](http://www.jakobskirche-nuernberg.de)

## Täglich rund um die Uhr erreichbar:

### Notfallambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Nord

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg

Tel. 0911 398-2493

E-Mail: [psych\\_notfallambulanz@klinikum-nuernberg.de](mailto:psych_notfallambulanz@klinikum-nuernberg.de)

[www.klinikum-nuernberg.de](http://www.klinikum-nuernberg.de)

### Telefonseelsorge (kostenfrei, konfessionsunabhängig)

Tel. (0800) 1110111 oder (0800) 1110222

Im Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Per Mail über: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Hinweis:

Die Beratungen bei den Trägern sind kostenfrei, Behandlungskosten im Klinikum werden von den Krankenkassen übernommen.

## Vermittlung von Unterstützung:

### Koordinationsstelle Psychotherapie der kassenärztlichen Vereinigung Bayern

Tel. (0921) 78776540410

### Klinikseelsorge im Klinikum Nürnberg

#### Klinikseelsorge Klinikum Nord

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg

Evang. Seelsorge, Tel. (0911) 398 2556

E-Mail: [evang-seelsorge-knn@klinikum-nuernberg.de](mailto:evang-seelsorge-knn@klinikum-nuernberg.de)

Kath. Seelsorge, Tel. (0911) 398 2557

E-Mail: [kath-seelsorge\\_knn@klinikum-nuernberg.de](mailto:kath-seelsorge_knn@klinikum-nuernberg.de)

#### Klinikseelsorge Klinikum Süd

Breslauer Str. 201, 90471 Nürnberg

Seelsorgebüro, Tel. (0911) 398-5011

E-Mail: [seelsorge-kns@klinikum-nuernberg.de](mailto:seelsorge-kns@klinikum-nuernberg.de)

[www.klinikum.nuernberg.de/seelsorge.html](http://www.klinikum.nuernberg.de/seelsorge.html)

### Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg | V.i.S.d.P.: Bernd Siegler

Foto: [spukkato istockphoto.com](https://www.istockphoto.com) | Gestaltung: Jo Meyer | Druck: [saxoprint.de](http://saxoprint.de) | Auflage: 1.000, Juni 2017

[www.klinikum-nuernberg.de](http://www.klinikum-nuernberg.de)



## Hilfe nach belastenden Lebensereignissen

Informationen für Betroffene und Angehörige

Nach dem Erleben von außergewöhnlich belastenden Ereignissen, kann es zu psychischen und körperlichen Beschwerden kommen. Dieser Flyer soll Ihnen dabei helfen, diese Reaktionen einordnen zu können, denn dabei handelt es sich um normale Reaktionen auf besonders belastende Ereignisse. Zudem gibt der Flyer Anregungen, was Sie für sich und ihre Angehörigen tun können, um das Erlebte gut zu verarbeiten.

## Häufige Reaktionen

Nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis können folgende Reaktionen auftreten, die völlig normal sind:

### Psychische Beschwerden

- Intensive Angst, Hilflosigkeit, Gefühlschaos, Ratlosigkeit
- Trauer
- Schuldgefühle, Vorwürfe, Aggressionen
- Übermäßige Schreckhaftigkeit
- Wechsel von Antriebsarmut und gesteigerter Aktivität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Sich aufdrängende Erinnerungen: Albträume, Flashbacks (Nachhallerinnerungen – diese können in erinnerten Szenen, aber auch nur in einem Sinneseindruck bestehen wie Geruch oder Geräusch)
- ...

### Körperliche Beschwerden

- Schlafstörungen, Anspannung, Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit
- Kopfschmerzen, Übelkeit
- Herzrasen, Schwindel
- Zittern, Erschöpfung
- ...

## Was kann ich für mich tun?

Nach belastenden Situationen ist es wichtig, vermehrt auf sich und seine Bedürfnisse zu achten:

### 1. Eigene Gefühle und Ängste akzeptieren

**2. Den Tagesablauf beibehalten:** Da traumatische Erfahrungen Chaos in das Leben von Betroffenen hineinbringen, ist es besonders wichtig, eine Tagesstruktur aufrecht zu erhalten. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich nicht überfordern: Wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen, können Sie wie gewohnt Ihrer Arbeit nachgehen. Eventuell ist es aber auch hilfreich, die Anforderungen vorübergehend etwas zu reduzieren, um zusätzliche Belastung durch z.B. Konzentrationsmangel oder Arbeitsdruck zu vermeiden. Vermeiden Sie zusätzlich belastende Situationen.

**3. Sich etwas Gutes tun:** Gönnen Sie sich etwas, was Ihnen gut tut. Machen sie eine Liste, was in früheren Stresssituationen geholfen hat. Nehmen Sie sich Zeit, wieder zu Kräften zu kommen! Suchen sie Kontakt zu nahestehenden Menschen.

**4. Über die eigene Situation sprechen,** ohne sich gefühlsmäßig zu überfordern: Nicht mit jedem aber mit Menschen Ihres Vertrauens. Nicht ständig, aber doch immer wieder.

**5. Bewegung gegen die körperliche Stressreaktion,** ohne sich zu überanstrengen: Treppensteigen, Spazieren gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder welche Form von Sport Ihnen liegt. Der Körper stellt in einer traumatischen Situation Unmengen an Energie (für Kampf oder Flucht) zur Verfügung. Bewegung trägt dazu bei, dass diese Energie wieder abgebaut wird.

**6. Sich entspannen, Ruhe finden:** Wenn Sie ein Entspannungsverfahren kennen (Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung (PME), Meditation), wenden Sie es an. Aber auch andere Aktivitäten wie Mandala malen, Kreuzworträtsel etc. können Entspannung fördern.

**7. Ausreichend trinken:** Am besten Getränke ohne aufputschende Wirkung wie Wasser, Säfte oder Kräutertee. Meiden Sie Bier, Schnaps, Wein, Kaffee, Cola, schwarzen Tee und ähnliche koffein- oder alkoholhaltige Getränke in den ersten Tagen. Bei Alkohol besteht die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung, die sich häufig im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen findet und die den Heilungsprozess massiv behindert.

## Was kann ich als Angehöriger tun?

### Wie kann ich helfen?

- Zuhören und für den Betroffenen da sein
- Gefühle erst nehmen
- Ungewohnte Reaktion akzeptieren
- Auf Fähigkeiten und Stärken des Betroffenen achten
- Zusammen aktiv sein
- Hilfestellung im Alltag geben
- Über eigene Gefühle berichten (z.B. Unsicherheit, Trauer)
- ...

### Was sollte ich vermeiden?

- Ratschläge und schnelle Lösungen geben
- Den Betroffenen meiden oder ihn mit Zuwendung überschütten
- Die Situation verharmlosen
- ...

Geben Sie dem Betroffenen Zeit, das belastende Ereignis zu verarbeiten. Falls Sie das Gefühl haben, Ihre Unterstützung reicht nicht aus, scheuen Sie sich nicht, auf professionelle Hilfe zurückzugreifen.