

## EIN BESONDERER BLICK AUF DIE KINDER

Kinder zeigen die gleichen Stresssymptome wie Erwachsene. Oft trauen sie sich nicht darüber zu sprechen, denn sie wollen die Eltern nicht belasten oder schämen sich für ihre Gefühle und Reaktionen (z.B. Wutanfälle, Angst, nächtliches Einnässen).

Schuldgefühle sind ebenso eine häufige Reaktion von Kindern auf Erfahrungen mit Krankheit und Tod. Es kann sein, dass ein Kind sich schuldig am Tod des Verstorbenen fühlt.

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über das, was geschehen ist. Ermutigen Sie sie, ihre Gefühle auszudrücken. Überlegen Sie gemeinsam, wie und ob evtl. anstehende Feiern jetzt begangen werden sollen.

## WENN DER BLICK FÜR DIE KINDER JETZT FEHLT

Sie selbst mögen von der momentanen Situation beeinträchtigt sein, dass der Blick für die Bedürfnisse der Kinder fehlt. Auch das ist normal und kein Grund zur Scham.

Holen Sie sich Hilfe! Bei Freunden, Verwandten, Nachbarn. Zögern Sie nicht, sich in den Familienberatungsstellen professionelle Unterstützung zu organisieren.

## KONTAKTADRESSEN VON BERATUNGSSTELLEN

Unterstützung bei der Suche nach wohnort-naher Beratung und Hilfe:

**Sozialpsychiatrischer Dienst**  
Kreis Coesfeld  
Tel. 02541 / 18-5357

**Sozialpsychiatrischer Dienst**  
Kreis Borken  
Tel. 02861 / 681-100

**Sozialpsychiatrischer Dienst**  
Kreis Steinfurt  
Tel. 0 25 51 / 69 28 30

**Sozialpsychiatrischer Dienst**  
Kreis Warendorf  
Ahlen: 02581-535-378  
Beckum: 02581-535-372  
Oelde: 02581-535-374  
Warendorf: 02581535-340

**Sozialpsychiatrischer Dienst**  
Stadt Münster  
Tel. 02 51 / 4 92 53 60  
Tel. 02 51 / 91 55 50 (am Wochenende)

**Krisenhilfe Münster e.V.**  
Tel. 02 51 / 51 90 05

**Trauma-Ambulanz**  
Uni-Klinik Münster  
Tel. 02 51 / 83 529 05

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

## NACH EINEM UNFALL ODER UNGLÜCK

Empfehlungen  
für Betroffene und Angehörige



## Notfallseelsorge Notfallbegleitung

Arbeitsgemeinschaft  
Notfallseelsorge, -begleitung  
und Krisenintervention  
Münsterland

Partner für Menschen in Not

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wenn Sie dieses Merkblatt lesen, ist in Ihrem Leben etwas geschehen, was einen Menschen ganz und gar aus der Bahn werfen kann. Die „Normalität“ ist verloren. Aus langjährigen Erfahrungen mit Betroffenen und Angehörigen wissen wir, dass der plötzliche Tod oder ein anderes schwerwiegendes Ereignis Reaktionen hervorrufen können, die ungewohnt und teilweise beunruhigend sind. Wichtig ist: Es sind keine unnormalen Reaktionen, **sondern normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse.**

## MÖGLICHE REAKTIONEN

- Zittern / Herzrasen
- Angst / Nervosität / Panik
- Schlaflosigkeit
- wiederkehrende Träume
- Schweißausbrüche
- depressive Verstimmung
- Antriebsarmut / Rückzug
- Appetitlosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schuldgefühle / Hilflosigkeit
- Orientierungslosigkeit

In der Regel klingen diese Symptome nach einiger Zeit von selbst wieder ab.

## PROFESSIONELLE HILFE

Sollten sich die Symptome nach 4-6 Wochen noch nicht deutlich gebessert haben, dann lassen Sie sich professionell beraten.

- Die Hausärztin oder der Hausarzt kann Sie beraten, wenn Sie an den genannten Symptomen leiden.
- Zögern Sie nicht, sich an die Lehrer/-innen Ihrer Kinder zu wenden oder mit der Schulleitung zu sprechen.
- Gute Gesprächspartner/-innen finden Sie in den örtlichen Beratungsstellen der Kirchen und Kommunen.
- Gerne können Sie sich an die kirchlichen Seelsorger/-innen in den Gemeinden wenden.
- Die Telefonseelsorge ist zu jeder Tages- und Nachtzeit für Sie zu sprechen. Die kostenlosen Telefonnummern:  
0800 1110-111  
0800 1110-222

## DAS KÖNNEN SIE FÜR SICH SELBST TUN

**Alkohol, Beruhigungsmittel oder andere Drogen lösen keine Probleme, sondern blockieren Ihre eigenen Möglichkeiten zur Problemlösung.**

Vermeiden Sie, in der ersten Zeit selbst Auto zu fahren.

Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens über Ihre Gefühle, auch über Ihre Ängste.

Nach einem belastenden Ereignis ist es wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen:

- Achten Sie mehr als sonst auf Ihre momentanen Bedürfnisse.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht. Auch nicht die traurigen und zornigen, und sprechen Sie mit vertrauten Menschen darüber oder schreiben Sie ein Tagebuch.
- Routine beruhigt und gibt Sicherheit. Deshalb nehmen Sie sobald wie möglich Ihren gewohnten Tagesablauf wieder auf.
- Treiben Sie Sport, gehen Sie spazieren. Gönnen Sie sich Hobbies, Dinge, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten.

