

Rat und Hilfe für Kinder und Jugendliche in Dortmund

Elisabeth-Klinik – Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie

Tel. (0231) 91 30 19-0

aplerbeck-sek@elisabeth-klinik-do.de

www.elisabeth-klinik-do.de

Gesundheitsdienst für Kinder und Jugendliche des Gesundheitsamtes

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Tel. (0231) 50-2 35 70

Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe

Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche

Tel. (0231) 94 32-7 77 (Service-Center)

Therapieplatzvermittlung

(0231) 94 32-8 55

www.kvwl.de

Rat und Hilfe außerhalb von Dortmund

- Auskunft über Hilfen erhalten Sie bei Ihrem Gesundheitsamt.
- Auskunft über ambulante Therapie bei ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten erhalten Sie bei der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung.
- Auskunft über stationäre Therapie erhalten Sie bei Ihrem Sozialpsychiatrischen Dienst.

Ausländische Vertretungen

Adressen ausländischer Vertretungen in Deutschland können erfragt werden im Auswärtigen Amt unter der zentralen Telefonnummer (030) 50 00-20 00.

E-Mail: buergerservice@auswaertiges-amt.de

Internet: www.auswaertiges-amt.de

English

Addresses of foreign representations in Germany can be requested from the Foreign Office under the central telephone number (030) 50 00 20 00, via email to buergerservice@auswaertiges-amt.de, or be accessed on the internet at: www.auswaertiges-amt.de.

Français

Les adresses des représentations étrangères en Allemagne peuvent être demandées au ministère des Affaires étrangères au numéro de téléphone central (030) 50 00-20 00, à l'adresse email buergerservice@auswaertiges-amt.de ou alors être sélectionnées sur le site internet: www.auswaertiges-amt.de.

Español

Las direcciones de las misiones extranjerías en Alemania pueden obtenerse llamando a la centralita del Ministerio de Asuntos Exteriores número (030) 50 00 20 00 o por medio de un correo electrónico a buergerservice@auswaertiges-amt.de o también en la siguiente página de Internet www.auswaertiges-amt.de.

Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt
Redaktion: Dr. Annette Düsterhaus (verantwortlich)
Kommunikationskonzept, Satz, Produktion: Dortmund-Agentur
Druck: Graphischer Betrieb – 05/2006

Rat und Hilfe für Opfer von Notfällen und deren Angehörige



Ein Notfall

Ein Notfall, wie Sie ihn erlebt haben, wird unterschiedlich verarbeitet. Die einen kommen schneller darüber hinweg, andere reagieren darauf mit psychischen und körperlichen Symptomen.

Sie stellen beispielsweise noch Tage nach dem Vorfall beschleunigten Herzschlag, eine erhöhte Muskelanspannung oder Schweißausbrüche bei sich fest. Ebenso können Ängste, ein Gefühl der Leere oder Erinnerungslücken auftreten, manchmal auch Konzentrations- und Schlafstörungen, oder das Geschehene läuft schlagartig noch einmal vor einem ab. Diese Reaktionen können auftreten, aber sie müssen es nicht. Sie sollten nicht „auf sie warten“! Wenn sie doch eintreten, sollte Sie das nicht beunruhigen:

Es sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.

Was sollten Sie jetzt tun?

Wenn die oben genannten Reaktionen auftreten, so klingen sie oft nach drei bis vier Tagen von selbst wieder ab. Sie können aber einiges tun, um sie zu vermeiden oder zu mildern. Hier einige Hinweise:

1. Gönnen Sie sich zunächst etwas Ruhe. Hören Sie Musik, die Sie gerne mögen, oder stellen Sie sich entspannende Bilder vor.
2. Geben Sie dann aber Ihr Leben nicht aus der Hand! Bemühen Sie sich, es aktiv weiter zu gestalten! Gehen Sie wieder Ihrem Beruf nach, pflegen Sie Ihre Hobbys.

3. Betätigen Sie sich körperlich: Spaziergehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen etc.
4. Eine „gesunde, abwechslungsreiche Ernährung“ ist immer nützlich, besonders in diesem Fall.
5. Sprechen Sie über das Erlebte, wenn Ihnen danach ist. Klären Sie Ihre Gesprächspartner darüber auf, dass Ihnen dies hilft, auch wenn Sie sich wiederholen!
6. Überlegen Sie, ob Sie das Erlebte nicht in irgendeiner Form aufschreiben (oder aufmalen) möchten.
7. Sollten andere Personen wie Bekannte oder Vertreter der Medien Sie auf das Ereignis ansprechen, geben Sie nur Auskunft, soweit Sie dies wollen. Sie können aber auch sagen, dass Sie darüber nicht sprechen wollen!*

* Vgl. Lasogga, Gasch: Notfallpsychologie (2004) S. 167–168

Sollten die Reaktionen nicht von selbst abklingen, können Sie Rat und Hilfe in Dortmund unter den folgenden Adressen erreichen.

Rat und Hilfe für Erwachsene in Dortmund

Telefonseelsorge

Tel. (0800) 1 11 01 11 oder (0800) 1 11 02 22 (Nulltarif)
www.telefonseelsorge-dortmund.de

K.I.S.S.

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Tel. (0231) 52 90 97
kiss_dortmund@t-online.de

**Sozialpsychiatrischer Dienst
des Gesundheitsamtes**
Tel. (0231) 50-2 25 34

Krisenzentrum Dortmund
Tel. (0231) 43 50 77
kontakt@krisenzentrum-dortmund.de
www.krisenzentrum-dortmund.de

Westfälische Klinik Dortmund
Tel. (0231) 45 03-01
Institutsambulanz
Tel. (0231) 45 03-25 99
www.psychiatrie-dortmund.de

Marien Hospital Dortmund
Tel. (0231) 77 50-0
Psychiatrische Institutsambulanz
Tel. (0231) 77 50-0
neumaerker@marien-hospital-dortmund.de
www.marien-hospital-dortmund.de

Ev. Krankenhaus Lütgendortmund
Tel. (0231) 61 88-0
Psychiatrische Institutsambulanz
Tel. (0231) 61 88-2 06
institutsambulanz.psychiatrie@evk-luedo.de
www.evk-luedo.de

Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe
Ärztliche und psychologische Psychotherapeuten
Tel. (0231) 94 32-7 77 (Service-Center)
Therapieplatzvermittlung
Tel. (0231) 94 32-8 55
www.kvwl.de