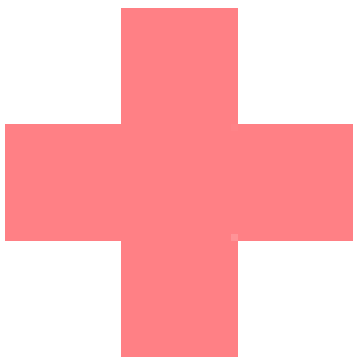


## Informationen für Betroffene und Angehörige



**Symptome**

**Kontakte  
Rufnummern  
Adressen**

**H**eute hat sich ein Mitarbeiter des Kriseninterventionsdienstes sich für Sie Zeit genommen. Mit diesem Flyer möchten wir Sie auf eventuell auftretende Symptome hinweisen.

**E**s ist wichtig zu wissen, dass diese Symptome nach einem traumatischem Erlebnis, vollkommen normal sind.

**I**n der Summe werden diese Symptome immer weiter abnehmen und als Ergebnis sich in der Regel komplett auflösen.

**L**assen Sie die Symptome so weit es geht zu. Ein Verdrängen führt erfahrungsgemäß zu einer Verschlimmerung!

Ausserordentlich günstig ist, sich durch folgende Maßnahmen zu entlasten:

- Reden Sie über das Erlebte
- Gestehen Sie sich Zeit der Ruhe zu
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Bedürfnisse
- Nehmen Sie Unterstützung von außen an (Familie, Freunde, professionelle Hilfe)
- Evtl. Ablenkung durch Aktivitäten

**M**anchmal belasten Ereignisse jedoch so stark, daß es ratsam ist, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Dies gilt sowohl, wenn nachfolgend genannte Symptome bei Ihnen länger als 4-6 Wochen intensivst anhalten. (ein derartiger Zustand kann zur Erkrankung führen!), als auch wenn Sie das Gefühl haben, die belastende Erfahrung nicht alleine bewältigen zu können, ist es wichtig und richtig, sich Hilfe von außen zu suchen!

### **Möglich auftretende Symptome/Reaktionen**

Angstzustände, Appetitverlust, Aufmerksamkeitsdefizite, Betäubende Gefühle, Erinnerungslücken, Freudlosigkeit, Fröhliches Erwachen, Innere Unruhe, Körperliche Erschöpfung, Libidoverlust, Morgentief, Reizbarkeit, Schuldgefühle, Schlafstörungen, Überaktivität, ...

Bezirksklinikum Regensburg  
Psychiatrische Notaufnahme **0941-941-1260**

Krisendienst "Horizont"  
Hilfe bei Selbstmordgefahr **0941-58181**

Regierung der Oberpfalz  
Integrationsamt **0941-5680626**

## **Selbsthilfegruppen**

Caritas Frauenhaus St.Rita **0941-585100-0**

Notruf e.V.  
Beratungszentrum gegen sexualisierte  
Gewalt an Mädchen und Frauen **0941-24171**

Frauen helfen Frauen **0941-24000**

Verwaiste Eltern  
Frau Ursula Wolf **09181-41150**  
Gruppe - Diakon Bösl **09181-41373**

Dignitas  
Interessengemeinschaft Verkehrsunfallopfer  
Frau Paula Frauenknecht **09181-41268**

Weißer Ring Herr Josef Haimerl **09497-902429**

Caritas-Kreisstelle-Neumarkt **09181-51127-0**

Sozial psych. Dienst **09181-4640-0**

Kindertrauer **[www.kindertrauer.info](http://www.kindertrauer.info)**

## **Bestattungsunternehmen**

Landfried	Hohenfels	<b>09472-1501</b>
Pirzer	Parsberg	<b>09492-825</b>
Häusler	Neumarkt	<b>09181-41045</b>
Mayinger GmbH	Berching	<b>08462-200667</b>

NOTRUF **19222**

Polizei **110**

Feuerwehr **112**

Hausarzt / Heilpraktiker \_\_\_\_\_

Therapeut \_\_\_\_\_

Zahnarzt \_\_\_\_\_

Pfarramt \_\_\_\_\_

zuständige Staatsanwaltschaft \_\_\_\_\_

zuständige Polizeidienststelle **09492-94110**

zuständige Sachbearbeitung \_\_\_\_\_

Bestattungsinstitut \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Überreicht von

Krisenintervention Parsberg



Kreisverband Neumarkt i.d.OPf