

# Notfallseelsorge - Erste Hilfe für die Seele



Außergewöhnliche belastende Ereignisse wie Unfälle, Gewalttaten oder Katastrophen, aber auch der plötzliche Tod einer nahestehenden Person, rufen bei vielen Menschen vorübergehend starke Reaktionen hervor.

Notfallseelsorge ist da für Menschen in Not. Opfer, Hinterbliebene, Angehörige, Vermisste ...

## Wer macht Notfallseelsorge?

Die Notfallseelsorge (NFS) wird in ökumenischer Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichen aus katholischen und evangelischen Kirchengemeinden der Region ausgeübt. So ist gewährleistet, dass die „psychosoziale Notfallversorgung“ (PSNV) an jedem Tag rund um die Uhr zu erreichen ist. Die PSNV wird in der Regel von Einsatzkräften der Rettungsorganisationen alarmiert und kümmert sich um Menschen, die in eine akute Krise geraten sind, z.B. wenn ein geliebter Mensch verstorben ist oder nach einem Verkehrsunfall. Als Notfallseelsorger\*innen helfen wir Menschen soweit es geht, wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen, in dem wir:

- mit den Betroffenen den Schrecken aushalten.
- helfen, Verwandte und Freunde herbei zu holen, die sie in der nächsten Zeit weiter begleiten.
- helfen, die nächsten Stunden und Tage zu strukturieren, so dass sie sich wieder als handelnde Menschen wahr nehmen.

Unsere Einsätze dauern in der Regel zwischen zwei bis vier Stunden. Auf Wunsch vermitteln wir weitere Kontakte zu Hilfsdiensten und Gemeinden.

## An wen richtet sich Notfallseelsorge?

Notfallseelsorge ist Erste Hilfe für die Seele und somit Grundbestandteil des kirchlichen Seelsorgeauftrags. Sie ist darauf ausgerichtet, Opfer, Angehörige, Beteiligte und Helfer von Notfällen (Unfall, Großschadenslagen usw.) in der akuten Krisensituation zu beraten und zu stützen. Aber auch Hilfe nach häuslichen traumatischen Ereignissen wie nach erfolgloser Reanimation, plötzlichem Kindstod und Suizid sowie Begleitung der Polizei bei der Überbringung von Todesnachrichten gehört zum Einsatzspektrum der Notfallseelsorge. Dabei steht der Dienst der Notfallseelsorge allen Menschen ungeachtet ihrer Weltanschauung und Religion zur Verfügung. Schwerpunkte der Notfallseelsorge sind Ansprache und Beistand, einfaches Da-Sein und die Aufmerksamkeit für die Angehörigen bzw. mitbetroffenen Personen, aber auch für die Einsatzkräfte.

Überreicht durch: Notfallseelsorge Stadt Trier und Landkreis Trier-Saarburg

<https://ekkt.ekir.de/inhalt/oekumenische-notfallseelsorge>

<https://www.bistum-trier.de/seelsorge/notfall-seelsorge>

## Wie alarmiere ich die Notfallseelsorge?

Die Alarmierung der Notfallseelsorge geschieht normalerweise durch den Rettungsdienst oder die Polizei.

**Befinden Sie sich jedoch in einer akuten psychischen Notlage wegen eines Trauerereignisses, so können auch Sie über die Nummer 112 die Notfallseelsorge anfragen.**



## Was können Sie für sich selbst tun?

Wenn Sie ein besonders belastendes Ereignis erlebt haben, kann es hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Nehmen Sie sich Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- Geben Sie sich Zeit. Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.
- Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.
- Zögern Sie nicht, auch psychologische und seelsorgliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Was können Angehörige und Freunde für Sie tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft tut schon das Gefühl nicht allein zu sein sehr gut. Wenn Betroffene über ihre Erlebnisse sprechen, dann

- hören Sie zu.
- nehmen Sie sich viel Zeit.
- nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst.

Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, die Betroffenen dabei zu unterstützen, dass sie so bald wie möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.