



NOTFALL-Flyer

Aufgrund meines professionellen Selbstverständnisses kenne ich meine Grenzen, d.h. sobald z.B. (fach-) ärztliche Intervention o.ä. notwendig erscheint, ermutige ich sie, sich ggf. weitere professionelle Hilfe zu suchen und weise sie auf konkrete Hilfsangebote und Anlaufstellen hin. Zögern sie bitte nicht, nehmen sie ohne Scham diese Hilfe in Anspruch oder wenden sie sich vertrauensvoll an ihre Hausarztpraxis.

ACHTUNG!

SIE träumen schlecht? Das ist völlig normal.

ABER VORSICHT in diesem Fall: SIE haben ständig ein und den selben Albtraum? Es geht immer um dasselbe schreckliche Erlebnis und die Gedanken daran gehen ihnen auch tagsüber wiederholt oder ständig durch den Kopf? Die Bilder verfolgen sie sozusagen auf Schritt und Tritt. Bis zur Erschöpfung? Sie können nicht mehr...?

SIE haben hie und da das Gefühl eines déjà vu? Das ist völlig normal.

ABER VORSICHT in diesem Fall: Sie leiden an Schlaflosigkeit, wiederkehrenden oder zunehmenden Flashbacks und die daraus resultierenden Gefühle beherrschen IHREN Alltag, ggf. bis zur Handlungsunfähigkeit?

Sie sind zwar nicht mittelbar betroffen, aber Ihre Partner*in hat in der Vergangenheit als Angehörige der Streitkräfte an Auslandseinsätzen teilgenommen und Sie beobachten akut o.g. Verhaltensänderungen bei ihr/ihm?

SIE leiden an einer schweren depressiven Episode?

SIE hören Stimmen, die SIE dazu auffordern, sich selbst oder anderen etwas Schlimmes an zu tun?

SIE denken darüber nach, ihr Leben selbst gewählt zu beenden? Diese Gedanken in die Tat umzusetzen erscheint Ihnen als DIE Lösung?

IN DIESEN FÄLLEN wenden sie sich bitte UMGEHEND an eine der folgenden Stellen:

- Notfallseelsorge der Feuerwehr Hamburg über 112
- Telefonseelsorge der Diakonie Hamburg 0800-1110111
- Telefonseelsorge der Caritas Hamburg 0800-1110222
- Arztruf Hamburg der Kassenärztlichen Vereinigung 116117
- Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Institutsambulanz: 040-725541551 oder Sie begeben sich direkt in die Zentrale Notaufnahme, Glindersweg 80, 21029 Hamburg.
- Wenn Sie in einem anderen Hamburger Bezirk wohnen nehmen Sie bitte mit der für Sie zuständigen Psychiatrischen Klinik Kontakt auf oder Sie begeben sich direkt in die Zentrale Notaufnahme der nächstgelegenen Klinik.