

PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNG

Auch längere Zeit nach der Flutkatastrophe sind viele betroffene Menschen psychisch immer noch schwer belastet. Bei manchen Betroffenen machen sich die psychischen Auswirkungen erst jetzt bemerkbar. Dies ist bei solchen Katastrophen keineswegs ungewöhnlich und kann alle Altersgruppen betreffen. Anzeichen können z. B. sein: andauernde Erschöpfung, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, anhaltende Konzentrations- und Schlafprobleme, Gefühle der Überforderung, verschiedene Ängste oder Panik, Grübeln, mangelnde Freude, sozialer Rückzug, gesteigerter Alkoholkonsum. Eine besondere Belastung sind starke Erinnerungen an die Flut, die im Alltag ausgelöst werden können, z. B. durch starken Regen oder Gewässer, durch Hubschraubergeräusche, Krankenwagen- oder Polizeieinsätze oder bestimmte Gerüche.

Psychotherapeutinnen und -therapeuten können gemeinsam mit Ihnen herausfinden, ob Sie (oder Ihr Kind) unter einer psychischen Erkrankung leiden und ob eine Psychotherapie hilfreich für Sie sein kann. Die Kosten dafür trägt Ihre Krankenversicherung. Psychotherapeutinnen und -therapeuten in Ihrer Region finden Sie über die Telefonnummer **116 117** sowie über die Webseite der Kassenärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz www.kv-rlp.de/patienten/psychotherapie



RheinlandPfalz

Opferbeauftragter der Landesregierung Rheinland-Pfalz

Detlef Placzek
Rheinallee 97-101
55118 Mainz



Telefon 06131 967-100
opferbeauftragter@lsjv.rlp.de

Ein besonderer Dank gilt der Aktion Deutschland sowie dem Paritätische RLP/SL und der Sparda-Bank Südwest eG für die umfangreiche Unterstützung.

Sparda-Bank

Bildnachweis:
Titelbild © Pixabay



RheinlandPfalz

NACHSORGE UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNG

für Betroffene der Flutkatastrophe in
der Region Ahrtal und Trier



Postaktuell an sämtliche Haushalte



RheinlandPfalz

DER OPFERBEAUFTRAGTE

DER OPFERBEAUFTRAGTE

der Landesregierung Rheinland-Pfalz bietet zeitnahe, praktische Hilfestellung für Menschen an, die sich infolge einer Naturkatastrophe, eines terroristischen Anschlags oder eines Unglücks größerer Art in einer emotionalen oder finanziellen Notsituation befinden.

Betroffenen, auf der Suche nach Orientierung und Halt, möchte er Anker sein und Unterstützung geben, um wieder festen Boden unter den Füßen zu erhalten.

SIE SIND NICHT ALLEIN!

Wir unterstützen – koordinieren – lotsen.
Wir bleiben an Ihrer Seite.

NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF!

www.opferbeauftragter.rlp.de
Telefon 06131 967-100
opferbeauftragter@lsjv.rlp.de



Detlef Placzek – Opferbeauftragter

SELBSTHILFE IM AHR TAL

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KISS Ahr bietet an unterschiedlichen Standorten im Ahrtal die Möglichkeit psychosozialer Nachsorge an. Ziel von Selbsthilfegruppen ist es, die eigene Lebenssituation durch den regelmäßigen Austausch auf Augenhöhe mit anderen Betroffenen zu verbessern sowie Verständnis und Trost in der Gruppe und die gegenseitige Stärkung durch die Gemeinschaft zu erleben.

Die Mitarbeitenden der KISS Ahr bieten Unterstützung bei der Suche nach einem passenden Selbsthilfeangebot, bei der Gründung von Selbsthilfegruppen und bei der Vernetzung mit weiteren Hilfsangeboten. Das Angebot richtet sich an Betroffene der Flutkatastrophe, Angehörige sowie Helferinnen und Helfer und steht Ihnen sowohl in Präsenz als auch im Online-Format zur Verfügung.



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.kiss-ahr.de

KONTAKTDATEN

Telefon 02663 9681912
info@kiss-ahr.de

SELBSTHILFE IN DER REGION TRIER

Auch in der Region Trier gibt es ein Angebot psychosozialer Nachsorge an unterschiedlichen Standorten: Betroffene, Angehörige, Helferinnen und Helfer haben die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung der Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V. Trier (SEKIS) in Selbsthilfegruppen zu organisieren und gemeinschaftlich Lösungen für Alltagsprobleme zu suchen, die im Anschluss an die Flutkatastrophe entstanden sind.



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.sekis-trier.de

KONTAKTDATEN

Sarah Germund
Telefon 0170 1572160
sarah.germund@sekis-trier.de

Patricia Trossen
Telefon 0170 1801321
patricia.trossen@sekis-trier.de