

## Kontaktaufnahme und Beratungsbeginn

### Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

- Falls zu unserem Beratungsangebot Fragen bestehen, so beantworten wir Ihnen diese gern.
- Wir bemühen uns um kurze Wartezeiten bis zum ersten Gespräch.
- Die Anmeldung zur Beratung ist per Telefon oder über das Onlineformular unserer Homepage möglich.

### So erreichen Sie uns:

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Neustraße 43  
53879 Euskirchen  
T 02251 . 510 70  
www.efl-euskirchen.de  
info@efl-euskirchen.de

### Sekretariatszeiten:

Mo. bis Mi.: 08.30 – 12.00 Uhr  
Do.: 14.00 – 18.00 Uhr  
Fr.: 08.00 – 11.00 Uhr

## Unsere Beratung ist kostenfrei – doch nicht umsonst.

Die Beratung ist grundsätzlich kostenfrei. Finanziert wird sie überwiegend aus Kirchensteuermitteln der katholischen Kirche. Hinzu kommen projektbezogene Landesmittel. Wir freuen uns über jede Spende. So können wir unser Beratungsangebot ergänzen und noch mehr Ratsuchende zeitnah unterstützen.

### Spendenkonto der Beratungsstelle Euskirchen:

Verband der katholischen Kirchengemeinden  
Kreissparkasse Euskirchen  
IBAN: DE56 3825 0110 0001 0438 92  
BIC: WELADED1EUS  
Verwendungszweck: EFL

## Stabilisierende psychologische Beratung für Betroffene der Flut- katastrophe



**Beratungsstelle Euskirchen**  
Neustraße 43  
53879 Euskirchen  
T +49 (0) 22 51 . 510 70  
info@efl-euskirchen.de  
www.efl-euskirchen.de

## Sie waren von der Flut im Juli 2021 betroffen?

Vielleicht haben sich bei Ihnen unmittelbar nach der Flut oder auch deutlich später Belastungsreaktionen eingestellt?

Typische Reaktionen sind:

- Schlafstörungen/Alpträume
- Wiederkehrende Erinnerungen in Form von Bildern/ Filmen, Gerüchen oder Geräuschen
- Unruhe, Rastlosigkeit, der Drang alles möglichst schnell zu erledigen
- Soziale Zurückgezogenheit
- Der Drang immer wieder von dem Erlebten zu erzählen
- Unverständnis oder Selbstzweifel bzgl. der eigenen Reaktionen während der Flut
- Schuldgefühle oder Trauer
- Depressive Stimmungen, Grübeln, Angstzustände
- Leichte Reizbarkeit, schnelle Überforderung, häufiges Weinen
- Körperliche Schmerzen
- Vermeidung von bestimmten Orten oder Situationen

Diese und viele weitere Reaktionen weisen auf eine hohe seelische Belastung durch das Erlebte hin. Hier ist eine stabilisierende psychologische Beratung sinnvoll und angeraten.

## Was wir Ihnen anbieten können:

- Entlastung durch einen geschützten Gesprächsrahmen
- Verschwiegenheit
- Hilfe, die psychischen Belastungssymptome zu verstehen
- Psychische Stabilisierung durch Übungen:
  - zur Ressourcenaktivierung
  - zur Selbstberuhigung
  - zum Stressabbau
  - zur Beruhigung des Gedankenkreises
  - zur Distanzierung von bedrängenden Gefühlen und Erinnerungen
- Unterstützung bei der Verarbeitung von Trauer und Abschied
- Einschätzung, ob es einen weitergehenden Hilfebedarf gibt (z.B. Traumatherapie)
- Hilfe, wenn die Belastungen zu Folgeproblemen in den familiären Beziehungen führen:
  - Paarberatung
  - Familienberatung bei volljährigen Kindern

**Unser Beratungsangebot ist freiwillig und kostenfrei!**

## Was wir Ihnen nicht anbieten können:

- Beratung von Kindern und Jugendlichen
- Langzeit-Psychotherapie
- Vermittlung von Therapieplätzen
- Testpsychologische Diagnostik und/oder das Abfassen von Stellungnahmen und Gutachten
- Rezepte oder Empfehlungen für Medikamente, z.B. Psychopharmaka
- Behandlung von Suchterkrankungen
- Beratung in Fragen der Antragstellung für Wiederaufbauhilfen aus öffentlichen Mitteln oder Spenden

