

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.

1 Was oft hilft

- ☐ Da sein und zuhören, ohne nachzubohren. Die Person entscheidet, was und wie viel sie erzählt.
- ☐ Kontrolle lassen: fragen statt bestimmen, zum Beispiel „Möchtest du lieber reden oder einfach spazieren gehen?“
- ☐ Verlässlichkeit bieten: Absprachen einhalten, Routinen im Alltag beibehalten.
- ☐ Rückzug aushalten, ohne den Kontakt abubrechen. Ein kurzes Zeichen genügt: „Ich bin da, wenn du magst.“
- ☐ Konkrete Hilfe anbieten: Begleitung zu einem Termin, Einkauf, Kinderbetreuung, Papierkram.
- ☐ Reaktionen wie Schreckhaftigkeit oder Gereiztheit nicht persönlich nehmen und trotzdem eigene Grenzen benennen.

2 Was eher belastet

- ☐ Drängen, das Erlebte zu erzählen, oder nach Einzelheiten fragen.
- ☐ Sätze wie „Reiß dich zusammen“, „Das ist doch schon lange her“ oder „Andere hatten es schlimmer“.
- ☐ Selbst eine Diagnose stellen oder im Freundeskreis darüber sprechen.
- ☐ Ohne Absprache Termine vereinbaren oder Fachleute einschalten, außer bei Gefahr.
- ☐ Zu Orten, Menschen oder Situationen drängen, die an das Erlebte erinnern.
- ☐ Die eigene Erschöpfung übergehen, bis nichts mehr geht.

3 Hilfe ansprechen, ohne zu drängen

- ☐ Einen ruhigen Moment wählen, nicht im Streit und nicht direkt nach einer belastenden Situation.
- ☐ Von sich sprechen: „Ich mache mir Sorgen, weil ich sehe, dass du kaum noch schläfst.“
- ☐ Möglichkeiten nennen statt eine Lösung vorzugeben: Hausarztpraxis, Terminservicestelle 116117, ein Erstgespräch.
- ☐ Die Entscheidung bei der Person lassen und das Thema später noch einmal anbieten, wenn sie Nein sagt.
- ☐ Anbieten, bei der Suche oder zum ersten Termin zu begleiten, wenn das gewünscht ist.

Bei Gefahr: Besteht Gefahr für die Person selbst oder für andere, rufen Sie den Notruf 112. Dann dürfen und sollen Sie auch ohne Zustimmung Hilfe holen.

Selbstzahlerpraxis, keine Kassenleistung. Matthias Kranz, Heilpraktiker für Psychotherapie, kein approbierter Psychotherapeut. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Ob eine private Versicherung etwas erstattet, hängt von Ihrem Vertrag ab und ist nicht garantiert. Kassenplatz gesucht: Terminservicestelle 116117.

4 Was Sie entlasten kann

- ☐ Eigene Pausen und Kontakte pflegen, auch ohne schlechtes Gewissen.
- ☐ Mit jemandem sprechen, der nicht direkt betroffen ist: Freundeskreis, Hausarztpraxis, Selbsthilfe.
- ☐ SeeleFon des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK): Telefon- und E-Mail-Beratung von Angehörigen für Angehörige, auch anonym.
- ☐ TelefonSeelsorge, rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sie ist auch für Angehörige da.
- ☐ Ein eigenes Gespräch für sich selbst suchen, wenn die Belastung Sie selbst nicht mehr loslässt.

5 Wenn Kinder oder Jugendliche betroffen sind

Erste Anlaufstellen sind die Kinder- und Jugendarztpraxis und Praxen für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, über die gesetzliche Krankenkasse vermittelt die Terminservicestelle 116117. Eine Behandlung Minderjähriger setzt die Einwilligung der Sorgeberechtigten voraus. Ob die Praxis Neuroplast Minderjährige behandelt, klären Sie bitte vorab am Telefon.

6 Meine Notizen (freiwillig, bleibt bei Ihnen)

7 Kontakt

Praxis Neuroplast, Matthias Kranz, Heilpraktiker für Psychotherapie · Wilhelmstraße 96, 42489 Wülfrath · Telefon 0176 36722373 · info@neuroplast.de

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.

Leitfaden der Praxis Neuroplast, Stand 10/2026, Erstfassung 13.10.2026. Allgemeine Hinweise, nicht validiert, keine Diagnose und keine Beratung im Einzelfall.
Grundlage: S3-Leitlinie PTBS (Fassung 27.02.2026), gesund.bund.de, BApK.