



Hilfe in der Krise – Ein Angebot für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am UKD

Sie haben eine starke Belastungssituation erlebt und sind plötzlich und unerwartet in eine emotionale oder existentielle Krise geraten?

Vielleicht waren oder sind Sie konfrontiert mit

- einer schwierigen Situation in Ihrem beruflichen oder persönlichen Alltag
- dem Gefühl des Scheiterns oder Versagens
- einer Trennung
- einem Todesfall
- einem schweren Unfall
- einer bedrohlichen Krankheit
- einem Suizid oder Gedanken an einen Suizid

Leiden Sie beispielsweise an einem oder mehreren der folgenden Symptome:

- Andauerndes Gefühl der Leere und Hoffnungslosigkeit
- Übererregung mit Schlafstörungen
- Reizbarkeit und Wutausbrüche
- Belastende und wiederkehrende Erinnerungen an das Ereignis

Diese Symptome können auch mehrere Tage oder Wochen nach dem Ereignis auftreten!

**Wir bieten Ihnen gerne unsere Hilfe und Unterstützung an.
Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf unter
krisenhilfe@med.uni-duesseldorf.de**

Ihr Team der Psychosomatischen Medizin und Klinikseelsorge