

# Partner

## Unsere Partner:

Der Krisendienst für ältere Menschen – Ruhepunkt – ist eine Einrichtung des Fördervereins ambulante Krisenhilfe e.V. und kooperiert mit:



- ▶ Krisendienst Mittelfranken, Tel. 0911-42 48 550
- ▶ Seniorenamt Nürnberg – Informations- und Beratungsstelle, Tel. 0911-231 66 57
- ▶ Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadtmission Nürnberg e.V. Julius-Schieder-Haus, Tel. 0911-93 59 555
- ▶ Sozialpsychiatrischer Dienst am Gesundheitsamt Nürnberg – Psychogeriatrische Beratungsstelle, Tel. 0911-231 22 97
- ▶ arbewe Wohn- und Begegnungsstätten gGmbH, Beratungszentrum für seelische Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi), Tel. 0911-810 49 0
- ▶ Frauennotruf Nürnberg e.V., Tel. 0911-28 44 00
- ▶ Gerontopsychiatrische Ambulanz am Klinikum Nürnberg, Tel. 0911-398 39 43
- ▶ Psychosomatische Tagesklinik für Ältere 55+ am Klinikum Nürnberg, Tel. 0911-398 73 90

## So erreichen Sie uns:

### - Ruhepunkt -

Ansprechpartnerin: Fr. Meike Lezius  
Hessestr. 10, 90443 Nürnberg

T: 0911-42 48 55-15

m.lezius@krisendienst-mittelfranken.de

www.krisendienst-mittelfranken.de

### Trägerschaft:

Förderverein Ambulante Krisenhilfe e.V.

### Spendenkonto:

Förderverein Ambulante Krisenhilfe e.V.

Sparkasse Nürnberg

Konto: 2 106 476

BLZ 760 501 01



Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH

## Wenn das Leben zur Last wird



## Wenn alles keinen Sinn mehr macht

### - Ruhepunkt -

Beratungsstelle für ältere Menschen  
in schwierigen Lebenssituationen

# Gehör finden

**Gehör finden**

– **Akzeptiert werden**

**Jeder Mensch** erlebt im Laufe seines Lebens Situationen, die ausweglos erscheinen und die nicht allein bewältigt werden können.

Konflikte in der Familie, Angst vor dem Alleinsein, das Gefühl, den Alltag nicht mehr zu schaffen, Verzweiflung über den Tod eines geliebten Menschen oder eine schwere Krankheit, die alles überschattet – in jeder Phase des Lebens gibt es Momente, denen man hilflos gegenüber steht.

**Wenn man älter wird**, können leidvolle Erlebnisse aus früheren Jahren wieder in den Vordergrund treten, die einen nicht mehr loslassen. Verletzungen und Kränkungen, die Jahre oder Jahrzehnte zurückliegen, sind plötzlich wieder präsent, als wären sie erst kürzlich geschehen.

**Oft können einem Partner/innen**, Kinder oder der Freundeskreis in diesen schweren Zeiten beistehen und Unterstützung anbieten.

Manchmal ist man ganz auf sich allein gestellt. Die Angst und die Belastung wird so groß, dass man keinen Ausweg mehr sieht und das Gefühl entsteht, dass alles keinen Sinn mehr macht.



# Rat und Hilfe holen

**Rat und Hilfe holen**

– **Veränderungen anstreben**

**Wir bieten Ihnen Hilfe** an bei dem Versuch, leidvolle Erfahrungen zu bewältigen und sind dazu da, Ihnen in aussichtslosen Situationen beizustehen.

**Worum kann es in der Beratung gehen:**

- ▶ Über die im Verlauf des Lebens erlittenen Schicksalsschläge sprechen
- ▶ Sich mit den existentiellen Fragen des Lebens auseinandersetzen
- ▶ Möglichkeiten der Veränderung in der aktuellen Lebenssituation herausarbeiten
- ▶ Hilfen in den Alltag integrieren

# Belastungen des Lebens annehmen

**Belastungen des Lebens annehmen**

– **Leid anerkennen**

**Was wir Ihnen anbieten:**

- ▶ Wertschätzende Beratung unter Berücksichtigung Ihrer eigenen Stärken
- ▶ Beratung am Telefon
- ▶ Persönliche Gespräche in der Beratungsstelle oder bei Bedarf bei Ihnen zuhause
- ▶ Gespräche zur Nach- und Weiterbetreuung
- ▶ Zeitlich flexible Beratungsmöglichkeit
- ▶ Fallmanagement bei komplexen Problemen
- ▶ Bei Bedarf telefonischer Notrufdienst in Kooperation mit dem Team des Krisendienstes Mittelfranken
- ▶ Weitervermittlung an spezielle Hilfsangebote
- ▶ Bei Bedarf enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Kliniken in Mittelfranken

**Alle Angebote sind kostenfrei, auf Wunsch anonym und unterliegen der Schweigepflicht.**