

## Die Beratungsstelle

Die **Beratungsstelle Ruhepunkt** gibt es seit Februar 2013.

Wir bieten Beratung für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen an. Senior:innen mit seelischen Erkrankungen wie Depressionen oder Ängsten erhalten Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Hilfen. Ebenso beraten wir Angehörige und Fachkräfte.

Träger der Beratungsstelle Ruhepunkt ist der Förderverein Ambulante Krisenhilfe e.V., der Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV) ist.



### Spendenkonto:

Förderverein Ambulante Krisenhilfe e.V.  
IBAN: DE 76 7605 0101 0002 1064 76  
BIC: SSKNDE77 (Sparkasse Nürnberg)

## Kontakt

### Beratungsstelle Ruhepunkt

Hessestr. 10  
90443 Nürnberg  
Tel. 0911 42 48 55 15  
ruhepunkt@kdmfr.de  
www.krisendienst-mittelfranken.de

### Telefon-Sprechstunde:

Montag: 10:00 bis 12:00 Uhr  
Donnerstag: 12:00 bis 14:00 Uhr

Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

**Im Notfall wenden Sie sich bitte an den Krisendienst Mittelfranken unter:**

**0911 42 48 55 0** oder  
**0800 655 3000**

Der Krisendienst Mittelfranken ist rund um die Uhr erreichbar.



Wenn das Leben zur Last wird

# Ruhepunkt

Beratungsstelle für ältere Menschen  
in schwierigen Lebenssituationen

**0911 - 42 48 55 15**

## Gehör finden und akzeptiert werden

Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens Situationen, die ausweglos erscheinen.

**Konflikte** in der Familie, **Angst** vor dem Alleinsein, das Gefühl, den Alltag nicht mehr zu schaffen, Verzweiflung über den Tod eines nahestehenden Menschen oder eine schwere **Krankheit**, die alles überschattet – in jeder Phase des Lebens gibt es Momente, welchen man mit **Hilflosigkeit** gegenübersteht.

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

Partner:innen, der Freundeskreis oder auch die Kinder können in diesen schweren Zeiten beistehen und Unterstützung bieten.

Doch manchmal ist man ganz auf sich allein gestellt. Die **Angst** und die **Belastungen** werden so groß, dass man keinen Ausweg mehr sieht und das Gefühl entsteht, dass alles keinen Sinn mehr macht.

2

## Rat und Hilfe holen – Veränderungen anstreben

### Worum kann es in der Beratung gehen?

- Gespräch über die im Verlauf des Lebens erlittene Schicksalsschläge (Traumata)
- Organisation von Hilfen für den Alltag organisieren
- Informationen über seelische Belastungen und Erkrankungen im Alter
- Ursachen bei fehlendem Lebensmut
- Vermittlung von Kontakten zu anderen Senior:innen in ähnlichen belastenden Situationen
- Vermittlung von Ärzten, Therapeuten, Kliniken, speziellen Beratungsstellen und Hilfsdiensten
- Hilfs- und Entlastungsangebote für Angehörige

3

## Umgang mit Belastungen des Lebens

### Was wir Ihnen anbieten:

- Beratung am Telefon oder in der Beratungsstelle
- Bei Bedarf persönliche Beratung zu Hause
- Frühstückstreffs „Gut für die Seele“ für Senior:innen mit seelischen Belastungen in verschiedenen Stadtteilen Nürnbergs (Gartenstadt, Jobst, Langwasser, Schweinau - Stand Okt. 2023)
- In akuten Notlagen enge Zusammenarbeit mit dem Team des Krisendienstes Mittelfranken

Die Beratung findet in einem geschützten Rahmen statt. Sie ist kostenfrei, auf Wunsch anonym und unterliegt der Schweigepflicht.

4