



Wir empfehlen Ihnen in Ihrer Situation die folgende Einrichtung:



Krisenintervention im Rettungsdienst

Ist eine Einrichtung, in der Rettungsdienstmitarbeiter und speziell geschulte Helfer ehrenamtlich Menschen betreuen, für die im laufenden Einsatz niemand Zeit hat. Es ist unser Anliegen, Betroffene in den ersten Minuten und Stunden nach einem plötzlich eintretenden, besonders schwerwiegenden Ereignis zu begleiten. Alle Mitarbeiter haben für diese Aufgabe eine spezielle Ausbildung abgeschlossen. Die Krisenintervention wird in der unmittelbaren Situation tätig und kann nur von Einsatzkräften aus Rettungsdienst, Feuerwehr oder Polizei vor Ort angefordert werden.

Für die Krisenintervention im Rettungsdienst als freien Tätigkeitsbereich besteht derzeit noch keine regelmäßige Finanzierung aus öffentlicher Hand. Die Einsätze bleiben für Betroffene stets kostenfrei. Die Einrichtung finanziert sich rein aus Spenden an den Träger und durch Sponsoren.

Telefon

Bitte rufen Sie die Einrichtung an, um einen Termin zu vereinbaren und beziehen Sie sich darauf, dass ein Mitarbeiter vom Kriseninterventionsteam Sie auf diese Einrichtung aufmerksam gemacht hat.

Weitere Informationen zu Nachsorgeeinrichtungen finden Sie auf unserer Internetseite www.kit-ts.de

Kto-Nr.: 108903344, Biz-Nr.: 710 900 00

VR-Bank Oberbayern Südost eG

IBAN: DE35 7109 0000 0108 9033 44

BIC: GENODEF1BGL

Verwendungszweck: KIT

Krisenintervention im Rettungsdienst
im Landkreis Traunstein

c/o Malteser Hilfsdienst e.V.

Axdorger Straße 3a | 83278 Traunstein

0861-98660-0 (Peter Volk)

www.kit-traunstein.de

Redaktion: Alexander Gröbner
Gestaltung: amkoch.de



Krisenintervention im
Rettungsdienst im
Landkreis Traunstein

Informationen für Sie



Malteser



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Heute hat sich ein Mitarbeiter des Kriseninterventionsteams un- mittelbar nachdem Sie (oder einer Ihrer Angehörigen) ein belas- tendes Ereignis erlebt haben, Zeit für Sie genommen. Mit diesem Falblatt möchten wir für Sie wichtige Punkte zusammenfassen.

Folgende Empfindungen können nach einer belastenden Situation auftreten

Jeder Mensch hat eigene Möglichkeiten, mit Stress und Belastun- gen umzugehen. Dennoch kann es jetzt oder später zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen. Das ist eine normale Reaktion auf ein nicht alltägliches Ereignis.

Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Reaktionen unmittelbar nach so einem Ereignis vollkommen normal sind. Sie werden die- se Reaktionen in der Regel in den nächsten Tagen und Wochen bewältigen.

Mit Verständnis und Unterstützung von Angehörigen und Freun- dinnen/Freunden gehen die Reaktionen rascher zurück. Es kann auch vorkommen, dass zusätzlich professionelle Hilfe benötigt wird. Dazu wollen wir Sie im Bedarfsfall ermutigen. Es bedeutet lediglich, dass das Ereignis derart belastend und außergewöhn- lich war, dass man alleine nicht damit fertig wird. Abhängig von verschiedenen Faktoren in Zusammenhang mit der belastenden Situation, der Unterstützung durch Ihr soziales Umfeld und Ihren eigenen Problemlösungsstrategien, können Sie möglicherweise folgendes an sich beobachten:

KÖRPER

Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit

GEDANKEN

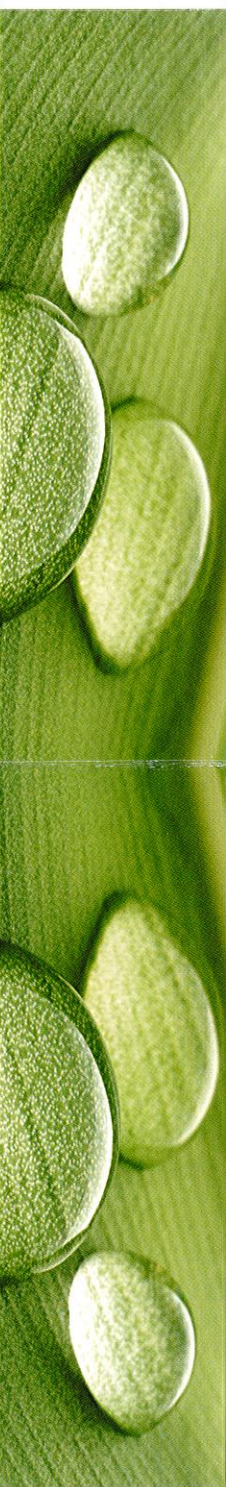
Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen, Alpträume, Unsicherheit, erhöhte Wachsamkeit

GEFÜHLE

Angst, Niedergeschlagenheit, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, plötzliche Gefühlsausbrüche, Panik

VERHALTEN

Rückzug von anderen Menschen, Schweigen, plötzlichliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Rastlosigkeit, Überdrehtheit, Ge- reiztheit, unangebrachte Reaktionen, vermehrter Alkoholkon- sum, sonstiges Suchtverhalten



Hilfe zur Stressbewältigung

- » Sprechen Sie mit anderen Menschen. Reden ist die beste Medizin!
- » Verbringen Sie Zeit mit Anderen. Ein belastendes Ereignis kann leichter verarbeitet werden, wenn man einander unterstützt. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf, wenn Sie nicht schlafen können oder keine/n Ansprechpartner/in haben.
- » Nehmen Sie Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus zu Hause möglichst rasch wieder auf: Gewohnte, alltägliche Tätigkeiten geben Halt.
- » Nehmen Sie sich Zeit, zu trauern und zu weinen. Auf lange Sicht ist das besser, als Gefühle zu unterdrücken.
- » Halten Sie sich körperlich in Bewegung (z.B.: Spazieren gehen, Sport).
- » Ruhen Sie sich immer wieder aus, zumindest einige Minuten zwischendurch.
- » Treffen Sie nach Möglichkeit derzeit keine schwerwiegenden Entscheidungen.
- » Beschäftigen Sie sich mit anderen Dingen. Schalten Sie die Nachrichten aus, vermeiden Sie Zeitungsbe- richte zum Ereignis und wenden Sie sich Dingen zu, die Ihnen gut tun.
- » Setzen Sie sich kleine Ziele, um große Veränderungen zu bewältigen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor!

Diese Information wurde für Sie hinterlegt von:

Was Angehörige und Freunde tun können

- » Verbringen Sie Zeit mit dem/der Betroffenen.
- » Bieten Sie Hilfe und ein offenes Ohr an, wenn Sie nicht selbst um Hilfe gebeten werden.
- » Hören Sie einander zu.
- » Geben Sie dem/der Betroffenen Privatsphäre und bieten Sie Rückzugsmöglichkeit an.
- » Nehmen Sie Wut und Aggressionen nicht persönlich.
- » Unterstützen Sie den/die Betroffene/n, aber nehmen sie ihm/ihr nicht zu viel ab.
- » Achten Sie darauf, dass er/sie aktiv bleibt.
- » Sagen Sie, dass es Ihnen leidtut, was passiert ist, und bieten Sie Ihre Unterstützung an.
- » Vermeiden Sie Aussagen, dass der/die Betroffene ja noch Glück hatte u.ä.