

Was ist los mit mir?

Mit diesem Falblatt möchten wir Ihnen einige wichtige Informationen geben, die Ihnen in den kommenden Tagen ein wenig helfen sollen.

Nach einem besonders belastenden Ereignis können unter Umständen folgende Empfindungen und Zustände auftreten:

Gefühle der

- ◆ Leere
- ◆ Angst
- ◆ Hilflosigkeit
- ◆ Wut
- ◆ Trauer
- ◆ Betäubung

Zustände von

- ◆ sich aufzwingenden Erinnerungen
- ◆ übermäßiger Schreckhaftigkeit
- ◆ Schlafstörungen/Alpträumen
- ◆ Appetitlosigkeit/Heißhunger
- ◆ mangelnder oder fehlender Konzentrationsfähigkeit

Derartige Empfindungen und Reaktionen sind nach einem traumatischen Ereignis völlig normal!

Auswirkungen

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich stark auf belastende Ereignisse und geht auch verschieden damit um. Dies kann u.a. folgende Auswirkungen haben:

- ◆ Quälende, unwillkürlich wiederkehrende Erinnerungen, auch in Form von plötzlichen, meist kurz andauernden Erinnerungsschüben
- ◆ Belastende Träume oder Alpträume
- ◆ Unwillkürliche Körperreaktionen wie Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, Atembeschwerden oder übermäßige Schreckhaftigkeit
- ◆ Schlafstörungen
- ◆ Erinnerungslücken in Bezug auf das traumatische Ereignis
- ◆ Interessenlosigkeit
- ◆ Entfremdungsgefühl gegenüber anderen Menschen
- ◆ Gefühle der Hoffnungs-/Sinnlosigkeit
- ◆ Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Situationen und Aktivitäten, die an das belastende Ereignis erinnern

Was kann ich tun?

Lassen Sie diese Wahrnehmungen zu und sprechen Sie mit Ihren Angehörigen, einem Freund/einer Freundin oder einer anderen Vertrauensperson darüber.

»Darüber reden« hilft vielen Menschen bei der Verarbeitung eines Traumas.

»Verdrängen« führt meist dazu, dass sich die Symptome verstärken.

Maßnahmen, die von Betroffenen als hilfreich und entlastend empfunden wurden, sind u.a.:

- ◆ sich Zeit und Ruhe für die eigenen Bedürfnisse gönnen
- ◆ sich Unterstützung im Familien- und Freundeskreis oder bei professionellen Helfern holen
- ◆ sich durch Aktivitäten ablenken

Halten ein oder mehrere der genannten Symptome länger als vier Wochen an, kann dieser Zustand zu einer psychischen oder körperlichen Erkrankung führen. In diesem Fall ist es ratsam, weiterführende fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Fachliche Unterstützung ist auch dann angezeigt, wenn Sie den Eindruck haben, die belastende Erfahrung nicht allein bewältigen zu können oder Sie sich von vertrauten Menschen zurückziehen. Hier kann Ihr Hausarzt der erste Ansprechpartner sein.

Das sind wir

Der Kriseninterventionsdienst (KID) des Bayerischen Roten Kreuzes im Landkreis Landsberg am Lech und die Notfallseelsorge betreuen Menschen, die nach einem Notfallereignis unter starken seelischen Belastungen leiden oder unter akutem psychischem Schock stehen, aber nicht medizinisch versorgt werden müssen.

Unser Anliegen ist es, in den ersten Stunden nach einem belastenden Ereignis Zeit für die Betroffenen zu haben. Wir stehen Ihnen bei und zeigen im Gespräch weitere Hilfen auf.

Alle Mitglieder des Teams haben zur Erfüllung dieser Aufgabe eine spezielle und umfassende Ausbildung abgeschlossen.



© BRK KV Landsberg am Lech 2015

Die Alarmierung (Tag und Nacht) erfolgt durch die Integrierte Leitstelle Fürstfeldbruck:

☎ 112

Das KID-Team wird vom Bayerischen Roten Kreuz Kreisverband Landsberg getragen und arbeitet eng mit der ökumenischen Notfallseelsorge zusammen.

Die Einsätze sind immer kostenfrei und werden ausschließlich durch freiwillige Spenden finanziert!

Wenn auch Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Spendenkonto: Sparkasse LL Dießen
BLZ 700 52 060, Kto. 1008

Verwendungszweck: Krisenintervention

Wir sind für Sie da!

Unsere Homepage:
www.kid-landsberg.de



Ihr Ansprechpartner



Kontakt:

BRK Kreisverband Landsberg

Max-Friesenegger-Straße 45, 86899 Landsberg am Lech

Tel: 08191/9188-0

E-MAIL: Info@kvlandsberg.brk.de

Sabine Hochrieser

Teamleiterin für das Kriseninterventionsteam

des BRK Landsberg

kid@brk-landsberg.de

Franz Xaver Bauer

Feuerwehrseelsorge



In Zusammenarbeit mit

Phillip Hartmann

Systemleiter der ökumen. Notfallseelsorge

für den Landkreis Landsberg

Kontakt:

c/o Kath. Pfarramt Mariae Himmelfahrt

Dr.-Gerbl-Str. 11

86916 Kaufering

Tel.: 08191 9188-0 (BRK Kreisverband LL)

mail: notfallseelsorge-ll@web.de