

Rufen Sie an...

Wir haben eine Servicenummer für saarländische Einsatzkräfte und deren Angehörige eingerichtet.

Sie hinterlassen einfach Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf unserem Anrufbeantworter. Geben Sie bitte auch den Landkreis an, in dem Sie wohnen.

Ein speziell geschulter Mitarbeiter der Vor- und Nachsorge für Einsatzkräfte (VNE) setzt sich innerhalb von 24 Stunden mit Ihnen in Verbindung.

Unsere Servicenummer lautet:

0180 3 - 66 33 88 75 18 4

Diese Nummer kostet 0,09 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom.

Wir rufen Sie zurück.



Der Umgang mit belastenden Ereignissen...



**Notfallseelsorge und
Krisenintervention Saarland e. V.**
c/o Berufsfeuerwehr Saarbrücken
Hessenweg 7
66111 Saarbrücken

Diese Informationen wurden für Sie zusammengestellt von:

- **Dipl.- Psych. Christoph Fleck**
Sachgebietsleiter VNE
- **Ingo Vigneron**
Landesbeauftragter PSU

Internet: www.psu-saarland.de

www.PSU-SAARLAND.de

Der Umgang mit belastenden Ereignissen

Belastungsreaktionen

Außergewöhnliche belastende Ereignisse können vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervorrufen.

- Hilflosigkeit
- Angst
- Stimmungsschwankungen
- Überflutung von Gefühlen
- Orientierungslosigkeit
- Ratlosigkeit
- Starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Gefühl der Sinn-, Hoffnungslosigkeit
- Erinnerungslücken
- Konzentrationsprobleme
- Erinnerungen, die sich aufdrängen (Geräusche, Bilder oder Gerüche)
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- Verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln
- Wunsch sich zurückzuziehen
- Meidung von Orten, die mit dem Erlebten in Verbindung stehen

Solche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis völlig normal. Sie hören meist nach einigen Tagen wieder auf.

Was Sie tun können

Versuchen Sie, möglichst bald zu Ihrem gewohnten Alltag überzugehen.

- Organisieren Sie sich Geselligkeit und bleiben Sie aktiv. Betätigen Sie sich sportlich.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht. Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Wenden Sie sich an die „Notfallseelsorge und Krisenintervention Saarland e.V.“. Dort werden gemeinsam die nächsten Schritte zur Besserung geplant werden.
- Ihre momentanen Gefühle können Sie noch längere Zeit beschäftigen. Haben Sie Geduld. Verbringen Sie auch Zeit mit den Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten.

Angehörige & Freunde

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass Sie mit dem Erlebten besser zurecht kommen. Oft hilft schon das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Doch manchmal ist es für Angehörige und Freunde schwer, die momentanen Veränderungen zu verstehen. Daher können auch sie sich mit der „Notfallseelsorge und Krisenintervention Saarland e.V.“ in Verbindung setzen.

Sorgen Sie für sich

Wenn ein oder mehrere der zuvor genannten Symptome nach vier Wochen nicht nachgelassen haben, nehmen Sie Unterstützung in Anspruch.

Dies gilt besonders bei Symptomen wie:

- Alpträumen & Schlafstörungen
- Sich aufdrängenden Erinnerungen
- Meidung von Situationen oder Orten, die an das Ereignis erinnern
- Verstärktes Rauchen, Trinken, Einnehmen von Drogen oder Medikamenten
- Nachlassende Arbeitsleistungen
- Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Sexuelle Schwierigkeiten
- Schwierigkeiten mit jemandem über ihre Gefühle zu sprechen.

Diese Symptome sind sehr selten.

Doch achten Sie darauf und nehmen Sie die Zeichen ernst. Es ist dann besonders wichtig, Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen. So können ernsthafte Folgeerkrankungen und ggf. Arbeitsunfähigkeit vermieden werden.

Je früher Sie sich die Unterstützung gönnen, desto besser ist die Aussicht, wieder in den normalen Alltag zurückzufinden.