

Das Kriseninterventionsteam Leipzig e.V. (KIT) ist ein mobiler Dienst für Menschen, die nach einem Notfallereignis unter starken seelischen Belastungen leiden. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Angehörige und Betroffene in den ersten Stunden nach einem plötzlich eingetretenen, stark belastenden Ereignis einmalig zu betreuen.

Das Kriseninterventionsteam Leipzig e. V. setzt sich aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zusammen, die für diese verantwortungsvolle Aufgabe eine Ausbildung abgeschlossen haben.

Das KIT wird in der Notfallsituation von den Einsatzkräften vor Ort (z.B. Rettungsdienst, Polizei, Feuerwehr) angefordert. Der Einsatz des Kriseninterventionsteams erfolgt ehrenamtlich und grundsätzlich kostenfrei!

Deshalb sind wir für jegliche finanzielle Unterstützung und Spenden dankbar. Diese setzen wir ein für:

- Deckung der fixen Kosten des täglichen Dienstbetriebes (z.B. Betriebskosten für das Dienstfahrzeug, Telefonkosten für die Diensthandys)
- Versicherungsschutz der Mitglieder
- genormte Dienstkleidung
- Aus- und Weiterbildung

Spendenkonto:

KIT Leipzig e. V.
IBAN: DE 39 8605 5592 1100 1287 90
BIC: WELADE8LXXX
Stadt- und Kreissparkasse Leipzig

E-Mail: schatzmeister@kit-leipzig.de

Damit wir Ihnen eine Spendenquittung ausstellen und zuschicken können, ist es wichtig, dass Sie Ihre vollständige Anschrift im Verwendungszweck auf der Überweisung angeben.

Sie wurden betreut von:

Unsere weitere Empfehlung:

**Wir arbeiten 365 Tage im Jahr,
rund um die Uhr.
EHRENAMTLICH. KOSTENFREI. MOBIL.**



Kriseninterventionsteam
Leipzig e. V.
Schenkendorfstraße 28
04275 Leipzig
www.kit-leipzig.de
info@kit-leipzig.de



**INFORMATIONEN
UND HILFSANGEBOTE
FÜR ERSTHELFER,
ZEUGEN UND
EINSATZKRÄFTE**



**KRISENINTERVENTIONSTEAM
LEIPZIG E.V.**

Sie haben dieses Aufklärungsblatt bekommen, weil Sie

- als unmittelbar Betroffene/Betroffener
- als Angehöriger oder Zeuge
- als Helfender

einen Notfall großen Ausmaßes - ein seelisch und körperlich stark belastendes Ereignis - erleben mussten.

Es ist bekannt und völlig normal, dass im Anschluss an ein solches Geschehen sofort, manchmal aber auch erst nach einer gewissen Zeit, bestimmte Beschwerden bzw. Stressreaktionen auftreten können.

So ist es möglich, dass Sie an sich oder anderen Betroffenen folgende Veränderungen oder Beschwerden bemerken:

Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit sind erschwert, die Leistungsfähigkeit ist deutlich gesunken, Sie sind schneller ermüdbar, oft auch desinteressiert und lustlos. Häufiger als sonst stellen Sie an sich Angst und Niedergeschlagenheit, andererseits aber auch innere Gefühllosigkeit fest.

Sie bemerken eine ständige innere Unruhe, eine erhöhte Schreckhaftigkeit und eine ungewöhnliche Reizbarkeit.

Dazu können als zusätzlich folgende Beschwerden kommen:

- Wahrnehmungsstörungen oder Orientierungslosigkeit
- Unfähigkeit Alltagshandlungen auszuführen
- quälende Erinnerungen an das Geschehene
- Gefühle der Sinn- und Hoffnungslosigkeit
- Nervosität oder Schreckhaftigkeit
- Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe
- Albträume oder Schlafstörungen
- Interessenverlust
- körperliche Stressreaktionen wie Zittern, Übelkeit, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Verspannungen, Appetitlosigkeit, Druck auf der Brust
- Sie neigen zum Rückzug aus Ihrer vertrauten Umwelt.

All diese Symptome stellen weder eine Krankheit noch einen Grund zur Beunruhigung dar, denn es ist

EINE NORMALE REAKTION AUF EINE UNNORMALE SITUATION!

In den meisten Fällen klingen die Beschwerden - in der Fachsprache „Akute Belastungsreaktion“ genannt - nach ungefähr vier bis sechs Wochen von selbst ab.

Um diese Stabilisierung zu unterstützen, sollten Sie in diesem Zeitraum besonders auf Folgendes achten:

1. RUHE und ENTSPANNUNG

Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf bzw. zumindest körperliche Ruhephasen, hören Sie entspannende Musik.

2. AKTIVITÄT und STRUKTUR

Gehen Sie Ihrer gewohnten Arbeit so bald als möglich wieder nach, erfüllen Sie Ihre üblichen Tagespflichten, nehmen Sie Alltagsrituale wieder auf, beschäftigen Sie sich mit Ihren Hobbys.

3. KONTAKT und VERARBEITUNG

Ziehen Sie sich jetzt nicht aus Ihrer gewohnten Umgebung zurück, reden Sie mit Nahestehenden - auch wiederholt - über das Erlebte, schreiben oder malen Sie es sich „von der Seele“ ... und Weinen gehört nach einem solchen Erleben durchaus dazu!

4. ESSEN, TRINKEN und BEWEGUNG

Achten Sie auf eine regelmäßige Nahrungsaufnahme im Sinne gesunder Ernährung, nehmen Sie eine ausreichende Trinkmenge zu sich und bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.

Versuchen Sie auf Alkohol und Medikamente zur Entspannung zu verzichten, denn schneller als sonst könnte sich daraus für Sie eine gefährliche dauernde Gewohnheit entwickeln!

Anderen Betroffenen hat geholfen:

- Zeit und Ruhe für sich selbst zu haben und nicht „funktionieren zu müssen“
- Unterstützung von Familie, Freunden und Bekannten anzunehmen
- Gefühle nicht zu unterdrücken, diese offen zeigen zu können
- mit anderen Menschen Zeit zu verbringen und über das Erlebte zu sprechen
- sobald als möglich in den gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren
- sich durch wohltuende Aktivitäten abzulenken (Spaziergänge, Sport, Hobbys etc.)
- Tagebuch zu schreiben
- mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches erlebt haben (z.B. in Selbsthilfegruppen)

Ihre momentanen Gefühle werden Sie eventuell noch länger beschäftigen. Versuchen Sie das Geschehene anzunehmen und zu akzeptieren. Dies ist der erste Schritt zu einer Verarbeitung der Ereignisse.

Seien Sie geduldig mit sich und anderen.

Jeder Mensch reagiert in Notsituationen anders, jeder hat individuelle Bewältigungsstrategien.

Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

Sollten Sie weiterführende professionelle Hilfe benötigen oder sollten die beschriebenen Beschwerden trotz Ihrer Bemühungen länger als die genannten vier bis sechs Wochen andauern, wenden Sie sich bitte an:

Ökumenische Telefonseelsorge kostenfrei von 0 - 24 Uhr

0800 - 111 0 111

0800 - 111 0 222

www.telefonseelsorge.de

oder an die von uns empfohlenen Hilfsangebote.