

Ein derartiger Zustand kann zur Erkrankung führen! Wenn Sie solche Zeichen an sich wahrnehmen, möchten wir Sie ermutigen, sich an weitere professionelle Einrichtungen zu wenden. Gerade wenn Sie das Gefühl haben, die belastende Erfahrung nicht alleine bewältigen zu können, ist es wichtig und richtig, Hilfe von außen zu suchen!

Wir empfehlen Ihnen in Ihrer Situation folgende Einrichtung:

---

---

---

Bitte rufen Sie die Einrichtung an, um einen Termin zu vereinbaren. Beziehen Sie sich darauf, dass ein/e Mitarbeiter/in des KID Sie auf diese Einrichtung aufmerksam gemacht hat.

Die Möglichkeit zum Gespräch bieten auch Telefonseelsorgen. Sie erreichen diese rund um die Uhr und kostenfrei unter den Nummern:

- 0800 111 0 111 evangelische Telefonseelsorge
- 0800 111 0 222 katholische Telefonseelsorge
- 0800 111 0 333 Kinder- und Jugendtelefon

## Was ist KID?

Der **Kriseninterventionsdienst (KID)** im Rettungsdienstbereich Bad Tölz-Wolfratshausen betreut körperlich unversehrte Menschen, die nach einem Notfallereignis unter starken seelischen Belastungen oder unter akutem psychischem Schock stehen. Unser Anliegen ist, in den ersten Minuten und Stunden nach einem plötzlich auftretendem und besonders belastendem Ereignis Zeit für die Betroffenen zu haben und im Gespräch für sie da zu sein.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben für diese Aufgabe eine spezielle Ausbildung abgeschlossen.

**Dieser Dienst ist für Sie kostenlos.**

Das KID finanziert sich aus der ehrenamtlichen Arbeit, Spenden, Geldern von Gerichten und Mitgliedsbeiträgen des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen.

### Spendenkonto:

BRK KV Bad Tölz - Wolfratshausen  
IBAN: DE18 7005 4306 0000 0280 01  
BIC: BYLADEM1WOR Stichwort: KID

### Bayerisches Rotes Kreuz

KV Bad Tölz - Wolfratshausen  
Schützenstr. 7, 83646 Bad Tölz  
Tel.: 080 41 - 76 55 0  
Fax.: 080 41 - 76 55 24  
Mail: [info@kid-toelz.de](mailto:info@kid-toelz.de)  
Web: [www.kid-toelz.de](http://www.kid-toelz.de)



Kriseninterventionsdienst  
Bayerisches Rotes Kreuz 

## Informationen für Betroffene & Angehörige nach belastenden Ereignissen



Überreicht durch:

**Mit diesem Falblatt möchte ich Ihnen einige Informationen mitgeben, die in ihrer Situation wichtig und hilfreich sein können.**

Ein/e Mitarbeiter/in des Kriseninterventionsdienstes KID hat sich heute unmittelbar nach einem außergewöhnlich belastendem Ereignis für Sie Zeit genommen.

In diesem Faltblatt finden Sie eine Zusammenfassung wichtiger Punkte.

Außergewöhnliche belastende Ereignisse rufen bei Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein.

Unmittelbar nach einem solchen Ereignis treten bei vielen Menschen zum Beispiel folgende Reaktionen auf:

- Rat- & Hilflosigkeit
- Gefühle der Angst
- Handlungsunfähigkeit
- Schuldgefühle
- Trauer
- Leere oder Wut
- Orientierungslosigkeit

**Derartige Reaktionen sind nach einem traumatischen Ereignis vollkommen normal!**

Es handelt sich um normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis und Sie werden diese Situation in der Regel in den nächsten Tagen und Wochen nach und nach bewältigen.

Abhängig von Faktoren wie z.B. der Schwere der traumatischen Erfahrung, Unterstützung

durch Ihr soziales Umfeld und Ihren eigenen Problemlösungsstrategien können Sie möglicherweise Folgendes an sich beobachten:

- Schreckhaftigkeit
- Quälende Erinnerungen
- Alpträume
- Schlafstörungen
- Sich aufdrängende belastende Bilder
- Wiedererinnern
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Interessenverlust
- Erinnerungslücken
- Konzentrationsprobleme
- Körperliche Stressreaktionen
- Vermeidungsverhalten

Diese Symptome lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz.

Lassen Sie die Symptome soweit es geht zu, ein Verdrängen führt erfahrungsgemäß zu einer Verschlimmerung.

Lassen Sie die Wahrnehmungen zu und sprechen Sie mit Angehörigen, einem/r Freund/in oder einer anderen Person ihres Vertrauens darüber!

Betroffene berichten einhellig, dass es außerordentlich günstig ist, sich durch folgende Maßnahmen zu entlasten:

- Achten Sie auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Unterdrücken Sie Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Versuchen Sie zu ihrem gewohnten Tagesablauf zurückzukehren.
- Geben Sie sich Zeit: erwarten Sie nicht, dass die Zeit Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.
- Verbringen Sie Zeit mit Dingen, die ihnen üblicherweise Freude bringen und zur Entspannung dienen.
- Zögern Sie nicht, auch psychologische oder seelsorgerliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Manchmal belasten Ereignisse jedoch so stark, dass es ratsam ist, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Dies gilt insbesondere dann, wenn die genannten Symptome bei Ihnen länger als vier Wochen anhalten.

Daraus können folgende Belastungen für Sie entstehen:

- Stark negative oder depressive Gefühle
- Lähmende Handlungsunfähigkeit
- Störungen bzw. Abbruch von wichtigen Beziehungen wie soziale Kontakte, Freundeskreis, Berufsleben, etc.