

Bitte.

Laß mich einfach traurig sein.

*Wenn die Tränen kommen -
kannst du sie ansehen
ohne Angst?*

*Wenn die Gesichtszüge entgleisen –
kannst du sie ansehen
ohne Erschrecken?*

*Wenn die Stimme brüchig wird –
kannst du es anhören
ohne Worte?*

*Wenn das Schweigen lang wird –
kannst du bei mir sein?*

*Wenn die Trauer wiederkommt –
lass mich einfach traurig sein.*

Hier ist meine Hand.

Susanne Schniering

Gern können Sie sich bei Fragen telefonisch oder schriftlich an das Kriseninterventionsteam St. Georg wenden.

Ansprechpartner

Andreas Winkler

☎ 0341 909-2644

📠 0341 909-2638

✉ andreas.winkler@sanktgeorg.de

Klinikum St.Georg gGmbH

Delitzscher Str. 141

04129 Leipzig

Hinweise

Die psychische Erste Hilfe am Patienten ist seit Jahren eine Selbstverständlichkeit in der Betreuung unserer Patienten und bekommt durch die Arbeit des Kriseninterventionsteams (KIT) St. Georg einen noch höheren Stellenwert zugewiesen.

Wer wir sind

Wir sind qualifizierte Helfer im Ehrenamt mit unterschiedlichen Berufen und Lebenserfahrungen.

Wir sind keine Psychotherapeuten.

Sie wurden betreut von:

.....

Kriseninterventionsteam (KIT) St. Georg

Das Kriseninterventionsteam ist für alle Mitarbeiter, Patienten und Angehörigen tätig, die eine schwere und außergewöhnlich belastende Erfahrung machen mussten.

Das Kriseninterventionsteam St. Georg wird ausschließlich über die Hauptpforte alarmiert.



Foto: shutterstock

Das Kriseninterventionsteam

Sie sind heute von einem Mitarbeiter des Kriseninterventionsteams St. Georg in einer für Sie schwierigen und belastenden Situation betreut worden.

Wir möchten Ihnen mit diesem Merkblatt einige Informationen mit auf den Weg geben.

Es gibt Situationen, auf die wir nicht vorbereitet sind. Wenn sie dann eintreten, sind wir geschockt, verängstigt, verunsichert...

Wir erleben Gefühle von Hilflosigkeit, Angst, Unsicherheit, Wut, Trauer, das Gefühl, dass uns die Kontrolle entgleitet.

Diese Gefühle und die möglicherweise auftretenden körperlichen Reaktionen (Träume, innere Unruhe, Schreckhaftigkeit, Schlafprobleme) sind eine völlig **normale Reaktion** eines **normalen Menschen** auf ein **unnormales Ereignis**.

In der gleichen Situation würden fast alle Menschen ähnlich reagieren.

Es ist wichtig, diese Gefühle zuzulassen und die körperlichen Reaktionen – mögen sie auch unangenehm erscheinen – als Bewältigungsversuch des Körpers zu verstehen.

Sie können sich selbst bei der Bewältigung eines belastenden Ereignisses unterstützen, nachfolgend möchten wir Ihnen einige Hinweise dazu geben.

Hinweise für Betroffene

- | Innerhalb der ersten Tage nach dieser besonderen Situation sollten Sie versuchen, Ihren gewohnten Tagesablauf beizubehalten.
- | Sprechen Sie mit Ihnen vertrauten Menschen.
- | Vermeiden Sie es, die körperlichen und emotionalen Reaktionen mit Alkohol oder Medikamenten zu verdrängen.
- | Erlauben Sie es sich, sich auch einmal schlecht zu fühlen und scheuen Sie sich nicht, dies Ihren Mitmenschen mitzuteilen.
- | Versuchen Sie körperlich aktiv zu sein, bewegen Sie sich viel, aber gönnen Sie sich auch Zeiten der Ruhe.
- | Verfassen Sie evtl. ein Tagebuch, schreiben Sie sich Ihren Weg durch die schwierige Zeit auf.
- | Gönnen Sie sich Dinge, die Ihnen Freude bereiten.
- | Versuchen Sie regelmäßig und ausgeglichen zu essen, vergessen Sie nicht, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- | Wiederkehrende Gedanken, Träume oder Bilder sind normal – versuchen Sie nicht, mit aller Macht dagegen anzukämpfen.

Wichtig

Sollten Sie nach dem Ereignis länger als vier Wochen unter ereignisbezogenen Beschwerden leiden oder das Gefühl haben, die schwierige Zeit nicht ohne Unterstützung zu bewältigen, so wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren Hausarzt. Er kann Ihnen Beratungs- und Hilfsangebote in Ihrer Nähe aufzeigen.

Hinweise für Angehörige und Freunde von Betroffenen

- | Haben Sie ein offenes Ohr für die Betroffenen.
- | Verbringen Sie mit dem Betroffenen so viel Zeit wie möglich zusammen.
- | Bieten Sie Hilfe an – warten Sie nicht, dass der Betroffene Sie um etwas bittet.
- | Zeigen Sie, dass der Betroffene bei Ihnen Sicherheit und Geborgenheit findet.
- | Helfen Sie bei der Erledigung von anstehenden Arbeiten, aber nehmen Sie dem Betroffenen nicht alles ab.
- | Respektieren Sie auch die Privatsphäre und den Wunsch, einmal allein zu sein.
- | Nehmen Sie ausgesprochenen Ärger oder andere Gefühle nicht persönlich.
- | Vermeiden Sie Floskeln, hohle Phrasen oder Verharmlosungen der traumatischen Situation, die Betroffenen sind dafür nicht empfänglich.