

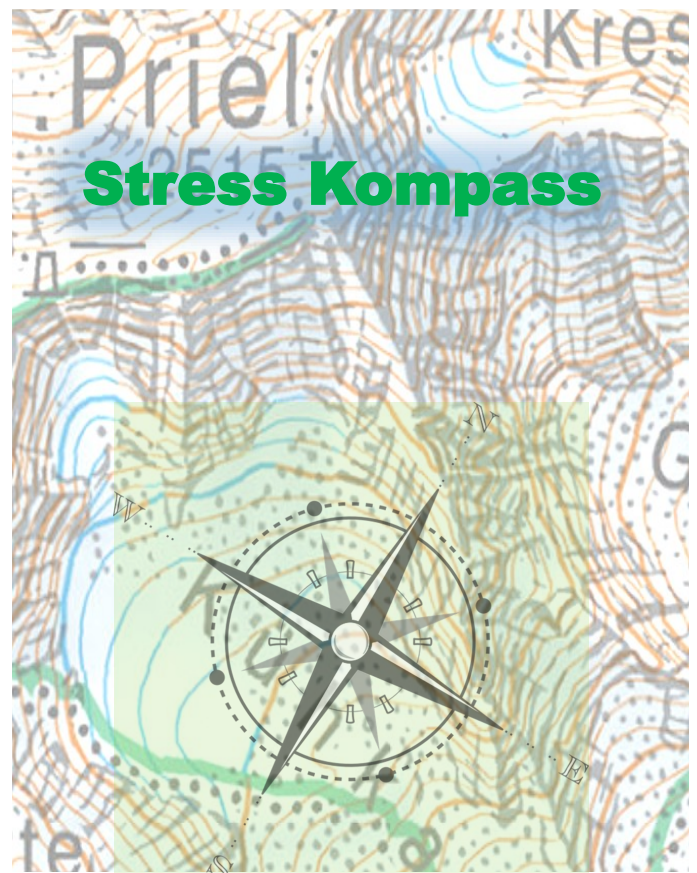
Das Miterleben von menschlichem Leid, Verletzungen, Tod und Trauer der Angehörigen hinterlassen auch bei uns Spuren. Dies alles kann auch bei uns Einsatzkräften zu Belastungsreaktionen führen, die sich mehr oder weniger in unserem täglichen Leben bemerkbar machen. Reaktionen wie: Schreckhaftigkeit, Wiedererinnerungen, Schlafstörungen,

Wenn Du 2 Wochen nach einem schwierigen Einsatz 2 Fragen oder mehr mit Gelb oder eine mit Rot beantworten kannst solltest Du mit einem Peer deines Vertrauens Kontakt aufnehmen (Homepage —>Medizin —>SvE —> Peer). Dort findest du alle Telefonnummern und weitere Hinweise.

Weitere, auch, anonyme Informationen und auch Hilfe kannst du dir jederzeit auch bei der Krisenhilfe OÖ holen.

Tel.: 0732/2177

Mail: <https://www.krisenhilfeooe.at/unser-angebot/>



Während oder in den ersten 4 Wochen nach dem Einsatz

... fühlte ich mich innerlich betäubt oder abgestumpft.

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark

... hatte ich das Gefühl, dass alles irgendwie unwirklich ist.

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark

... ist es mir schwer gefallen mich an wichtige Dinge zu erinnern oder habe ich Dinge ganz ver-

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark

... kamen mir ungewollt Gedanken und Bilder vom Einsatz in den Sinn.

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark

... hatte ich Alpträume.

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark

... war ich ziemlich gereizt, wenn ich an den Einsatz erinnert wurde.

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark

... habe ich versucht, nicht über den Einsatz zu sprechen.

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark

... ging ich Situationen oder Personen aus dem Weg, die mich an den Einsatz erinnerten.

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark

... habe ich versucht mich über den Einsatz nicht aufzuregen?

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark

... hatte ich Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.

überhaupt nicht mittelmäßig sehr stark