

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

**Unterstützung von außen annehmen! (z.B. Partner, Freunde oder Seelsorger), sich Zeit für sich selbst nehmen, Ablenkung suchen, z.B. durch Aktivitäten wie Urlaub, Sport oder Mitarbeit in einem Verein u.a.**

Manchmal belasten Ereignisse jedoch so stark, dass es ratsam ist, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Dies gilt insbesondere dann, wenn die oben beschriebenen Symptome bei Ihnen längere Zeit anhalten.

Ein derartiger Zustand kann zur **Erkrankung** führen! Wenn Sie an sich Zeichen wahrnehmen, wie z. B.: **Starke negative Gefühle (Aggressionen, Depressionen), lähmende Handlungsunfähigkeit, einschneidende Störungen von wichtigen Beziehungen oder gar Abbruch von sozialen Kontakten (z.B. des Freundeskreises oder des Berufslebens)**

In diesem Fall möchten wir Sie ermutigen, sich an Ihren Hausarzt bzw. eine spezielle medizinische Einrichtung 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 die folgende Einrichtung:**

---

#### **Das Kriseninterventions- u. Notfallseelsorgeteam (KIT) Annaberg**

ist eine Einrichtung, in der Mitarbeiter ehrenamtlich Menschen betreuen, für die im laufenden Einsatz sonst niemand Zeit hat. Es ist unser Anliegen, Betroffene in den ersten Minuten und Stunden nach einem plötzlich eintretenden, besonders schwerwiegenden Ereignis zu begleiten. Alle Mitarbeiter haben für diese Aufgabe eine besondere Ausbildung abgeschlossen. Das KIT wird nur in unmittelbaren Situationen tätig und kann deshalb über die Rettungsleitstelle von Einsatzkräften aus Rettungsdiensten, Feuerwehr oder Polizei vor Ort angefordert werden.

Unsere **Rettungsleitstelle Chemnitz** ist telefonisch unter der Rufnummer **0371-19222** erreichbar.

Für das KIT als freien Tätigkeitsbereich besteht derzeit **keine regelmäßige Finanzierung** aus öffentlicher Hand. Die Einsätze bleiben für **Betroffene** aber stets **kostenfrei!** Die Einrichtung KIT finanziert sich aus Spenden und Mitgliederbeiträgen des:

### **Verein Kriseninterventions- & Notfallseelsorgeteam Annaberg e.V.**

der auch Träger dieser Initiative ist. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten, würden wir uns über eine Spende auf das hier angegebene Konto sehr freuen!

**Volksbank Erzgebirge eG**  
**IBAN: DE85870962140010535204**  
**BIC: GEN0DEF1CH1**  
**Verwendungszweck Hilfe für KIT**

Informationen  
des

## **Kriseninterventions- und Notfallseelsorgeteams KIT**



**Annaberg e.V.**

Hinterlegt von:

---

## Was ist KRISENINTERVENTION und NOTFALLSEELSORGE ?

Die Aufgabe der Krisenintervention und der Notfallseelsorge besteht in der Betreuung von Menschen, die nach einem traumatischen Ereignis unter starken seelischen Belastungen leiden oder unter akutem psychischen Schock stehen und nicht primär medizinisch körperlich versorgt werden müssen (z.B. Angehörige von Verstorbenen). Krisenintervention und Notfallseelsorge richten sich auch gegen das Entstehen einer posttraumatischen Belastungsstörung und pathologischer Trauer.

### (KIT) Kriseninterventions- & Notfallseelsorgeteam Annaberg e.V.

Seit dem 01. November 2003 besteht das Kriseninterventions- und Notfallseelsorgeteam Annaberg. Einsatzkräfte von Feuerwehr, Rettungsdiensten, THW und Polizei können uns **jederzeit** (24 Std. erreichbar) über die Rettungsleitstelle erreichen, wenn Betroffene diese Begleitung wünschen oder Einsatzkräfte sie für sinnvoll halten.

**Unsere Aufgaben sind,** die Betroffenen in der akuten Phase des Ereignisses zu betreuen: den Personen Halt zu geben, sie vor Kurzschlussreaktionen zu schützen, ihnen zu helfen schwierigste Situationen zu realisieren, Unterstützung bei weiteren notwendigen Schritten entsprechend dem Ereignis zu gewähren (z.B. Gespräch und Kontaktaufnahme mit Angehörigen, Freunden Polizei, Bestattungsinstituten usw.).

## Beispiele unserer Arbeit sind die Betreuung in folgenden Situationen:

- Tod eines nahestehenden Angehörigen
- Plötzlicher Kindstod
- Verletzte und unverletzte Opfer schwerer Verkehrsunfälle
- Raub, Banküberfälle, Brände, Evakuierungen
- Hinterbliebene nach Suizid
- Opfer sexuellen Missbrauches
- betroffene Kraftfahrer / Zugführer nach Unfall mit Personenschaden
- Opfer nach Geiselnahme
- Opfer nach Gewalttaten
- Überbringen einer Todesnachricht (in Zusammenarbeit mit der Polizei)
- Opfer und Einsatznachsorge bei Großschadensereignissen
- Nachsorge für Einsatzkräfte bei belastenden Ereignissen



Wenn sich ein Mitglied des **Kriseninterventions- & Notfallseelsorgeteams (KIT) Annaberg e.V.** unmittelbar nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis für Sie Zeit genommen hat, dann möchten wir mit diesem Faltblatt auf folgende für Sie wichtige Punkte hinweisen:

Folgende Empfindungen können nach einer besonders belastenden Situation auftreten:

**Gefühle der Angst, Trauer, Wut, Zorn, Handlungsunfähigkeit, Hilflosigkeit, Gefühlschwankungen, Orientierungslosigkeit**

Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Reaktionen unmittelbar nach einem solchen Ereignis vollkommen normal sind. 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. Schwere der traumatischen Erfahrung, Unterstützung durch Ihr soziales Umfeld und Ihren eigenen Problemlösungsstrategien, können Sie möglicherweise folgendes an sich beobachten:

**Schreckhaftigkeit, quälende Erinnerungen, Gewissensbisse, Schlafstörungen, Alpträume, sich aufdrängende belastende Bilder, Gefühl der Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit, Interessenverluste, Gedächtnisverlust, Konzentrationsprobleme, körperliche Streßreaktionen u.a.**

Diese Symptome lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz. Lassen Sie die Symptome so weit es geht zu! **Ein Verdrängen führt erfahrungsgemäß zu einer Verschlimmerung!**