



# Informationen für Helfer und Dolmetscher

## Psychohygiene

Sie leisten als Freiwilliger eine wunderbare Hilfe und wir sind unendlich beeindruckt von Ihrem persönlichen Engagement. Sie schaffen schon allein durch Ihre Anwesenheit eine unschätzbare Brücke für die Ankommenden.

Vielleicht jedoch, haben Sie in einigen Situationen das Gefühl, nur unzureichend helfen zu können oder Sie fühlen sich ohnmächtig zwischen all den Problemen und Sorgen?

Wir können Sie dahingehend beruhigen, dass dieses Gefühl in solch einem unnormalen Geschehen völlig normal ist. Gleichwohl können sich nach Stunden und Tagen folgende Beschwerden und Stressreaktionen entwickeln:

- Merk- und Konzentrationsfähigkeit sind erschwert, die Leistungsfähigkeit sinkt deutlich
- Sie sind schneller ermüdbar, sind vielleicht 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
- quälende Erinnerungen an das Geschehene/Gehörte
- Gefühle der Sinn- und Hoffnungslosigkeit
- Alpträume oder Schlafstörungen
- körperliche Stressreaktionen

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 vorgenannten Symptome und Beschwerden dieser Akuten Belastungsreaktion nach ungefähr vier bis sechs Wochen von selbst ab.

Sollten sich jedoch die Symptome nach Ablauf dieser Zeit nicht deutlich verbessert haben, suchen Sie bitte einen Arzt auf.



Das Kriseninterventionsteam Leipzig e.V. möchte Sie bitten, auf sich selbst zu achten, denn nur wer selbst stark ist, kann anderen Menschen helfen.

- Überfordern Sie sich nicht, Ihre Hilfe wird langfristig gebraucht.
- Teilen Sie sich Ihre Kraft ein, schaffen Sie Ausgleich durch Entspannung (sportliche Aktivitäten, Spaziergänge, ein warmes Bad, Musik hören, ein Buch lesen, einem Hobby nachgehen o.ä.). Das ist wichtig und legitim!
- Stützen und ergänzen Sie sich gegenseitig, indem Sie in Gruppen zusammenarbeiten und sich austauschen.
- Sprechen Sie über Erlebtes und ihre Erfahrungen untereinander, mit Freunden, Kollegen, Angehörigen, vielleicht hilft Ihnen auch ein Tagebuch zum Sortieren Ihrer Gedanken.
- Machen Sie im Einsatz Pausen, nutzen Sie die Verpflegungsangebote.
- Seien Sie in Konfliktsituationen nachsichtig und bedenken Sie, dass auch die anderen Helfer im Stress sind und möglicherweise gerade nicht adäquat reagieren können.
- Geben Sie Ihrer Einsatzleitung Rückmeldungen, auch Positives.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Medikamente zur Entspannung, das verschiebt lediglich die Symptome und Beschwerden auf den nächsten Tag und birgt das Risiko der dauernden Gewohnheit in sich!

Wir empfehlen darüber hinaus als Gesprächsangebot die **Ökumenische Telefonseelsorge**, sie arbeitet anonym, kostenfrei, rund um die Uhr **0800 1110111 oder 0800 1110222** oder auch online erreichbar unter **www.telefonseelsorge.de**

Die **russischsprachige Telefonseelsorge Doweria** ist rund um die Uhr unter der Nummer **030 440 308 454** zu erreichen. Jeweils dienstags und donnerstags von 20 bis 22 Uhr bietet Doweria Chats an.  
**www.doweria-chat.de | www.russische-telefonseelsorge.de**

Sie können sich auch an uns wenden und uns eine E-Mail schreiben [info@kit-leipzig.de](mailto:info@kit-leipzig.de). Wir treten dann mit Ihnen in Kontakt. Geben Sie in der E-Mail bitte Ihre Telefonnummer an.

Wir danken Ihnen und wünschen viel Kraft und alles Gute!

Kriseninterventionsteam Leipzig e.V.