

Das können Sie selbst tun:

Sie können die Verarbeitung des Geschehenen auch selbst durch Maßnahmen unterstützen, wie beispielsweise

- im Freundeskreis, mit Ihrer Familie oder sonstigen Vertrauenspersonen über das Erlebte, Ihre Reaktionen, Gefühle sprechen
- sich Zeit für Ihre Bedürfnisse und Gefühle zugestehen: Trauer, Angst, aber auch Wut dürfen sein! Die Bandbreite an möglichen Reaktionen und Emotionen ist groß und kann innerhalb kurzer Zeit auch schwanken
- auf eine ausgewogene Ernährung und auf ausreichend Schlaf- und Erholungsphasen achten
- sich in dieser schweren Zeit etwas Gutes tun, auch wenn es Kleinigkeiten sind, wie z.B. Spaziergänge in der Natur, Musik hören etc.
- eine gewisse Alltagsroutine wieder aufnehmen, dies kann Halt und Struktur geben
- auf spezielle Bedürfnisse von betroffenen Kindern und Jugendlichen eingehen, wie z.B. das altersgerechte Beantworten von Fragen, Durchführen von gemeinsamen Ritualen
- sich professionelle Unterstützung holen

Kontakt:

Notruf Niederösterreich - AKUTteam NÖ
Niederösterreichring 2, Haus D
3100 St. Pölten
Hotline: 0800 144 244

akutteam.at



**Psychosoziale Betreuung
für Menschen in akuten
Krisensituationen**

Notruf

144

akutteam.at



Das AKUTteam Niederösterreich ist ein Service des Landes NÖ und wird von Notruf Niederösterreich organisiert und betrieben. Das Angebot richtet sich an alle Menschen in Niederösterreich, die sich aktuell in einer akuten, belastenden Situation befinden.

Der Schmerz und die Trauer über einen Verlust oder ein akutes Ereignis können niemandem abgenommen werden. Vielmehr geht es darum, dass Sie professionelle Unterstützung erhalten. Die Betreuung findet telefonisch und / oder vor Ort in den ersten Tagen und Wochen nach einem potenziell traumatisierenden Erlebnis statt.

Wir bieten rasche psychosoziale Betreuung im Ausmaß bis zu sechs Stunden durch Fachkräfte wie Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Sozialarbeiter:innen. Das Angebot des AKUTteams NÖ ist grundsätzlich kostenlos. Betreuungen in Firmen, Organisationen oder Gesundheitseinrichtungen unterliegen besonderen Regelungen, welche im Vorfeld jeweils abgeklärt werden.

- Das AKUTteam ist im Einsatz nach
medizinischen Notfällen oder plötzlichen Todesfällen
- **Unfällen mit Schwerverletzten oder mit Todesfolge**
- **Suiziden, Suizidandrohungen & -versuchen**
- **Gewalttaten**
- **akuten Krisen im familiären Bereich**
- **Elementarereignissen & Großschadenslagen (Hochwasser, Großbrände, ...)**

Die Leistungen des AKUTteams können sowohl von Betroffenen und deren Angehörigen selbst als auch von Einsatzorganisationen, Spitäler, Ärzten und Behörden angefordert werden. Voraussetzung für eine Betreuung durch das AKUTteam NÖ ist immer die Zustimmung durch die jeweils Betroffenen.

Veränderungen, die auftreten können:

Als betroffene Person bemerken Sie an sich vielleicht körperliche und / oder emotionale Veränderungen, die Sie belasten. Diese Veränderungen sind normale Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse. Sie sind oft unterschiedlich und können unmittelbar, aber auch verzögert auftreten und dauern für gewöhnlich einige Tage bis zu vier Wochen an.

Beispiele für solche Reaktionen sind

- **sich aufdrängende Erinnerungen an das Ereignis in Form von Bildern, Gerüchen, Geräuschen**
- **Einschlaf- und Durchschlafstörungen**
- **Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, körperliche Unruhe**
- **Vermeidung von bestimmten Orten, Situationen oder Personen, die mit dem Ereignis in Zusammenhang stehen**
- **verschiedenste Emotionen, die sich immer wieder abwechseln (z.B. Angst, Trauer, Verzweiflung, Ärger, Wut)**
- **ein Gefühl von innerer Teilnahmslosigkeit, Rückzug aus dem sozialen Umfeld**
- **bei Kindern variieren die Reaktionen je nach Alter und Entwicklungsstand**