

Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis

- Du bist normal und hast normale Reaktionen, mach Dich nicht selbst verrückt
- Suche Kontakt zu Dir vertrauten Menschen
- Rede mit Menschen – Erzählen ist eine heilsame Methode
- Es ist normal, wenn Du Dich schlecht fühlst
- Tue Dinge, die Dir gut tun
- Iss regelmäßig und ausgewogen
- Wenn Du besonders ausgeprägte Ängste entwickelst oder auch Wochen oder Monate nach dem Ereignis noch von Alpträumen verfolgt wirst, wenn Du generell angespannter und ängstlicher wirst, sollte professionelle Hilfe aufgesucht werden



Kontakt

Albert-Schweitzer-Kinderdorf e. V.
Erziehungsleitung Michael Heimbach

✉ Margarete-Gutöhrlein-Straße 21
74638 Waldenburg

☎ 0 79 42 / 91 80-0

@ michael.heimbach@albert-schweitzer-kinderdorf.de



ALBERT SCHWEITZER
KINDERDÖRFER UND FAMILIENWERKE

Albert-Schweitzer-Kinderdorf e.V.
Baden-Württemberg



Das Nachsorgeteam

- Sina Sterle ☎ 0170 / 2401869
- Thomas Bergholz ☎ 0157 / 78875738
- Melanie Grochalsky ☎ 07942 / 918011
- Carolin Franz ☎ 0152 / 28937742
- Maja Spellenberg ☎ 0179 / 4155015
- Birgit Zmaila ☎ 0151 / 52589637
☎ 07942 / 918078



Was hilft nach besonders belastenden Situationen?

Kollegiale Erstbetreuung und
Nachsorge

Im Rahmen des Deeskalationsmanagements hat der Albert-Schweitzer-Kinderdorf e. V. ein System zur Beratung und Begleitung von Mitarbeiter*innen nach besonders herausfordernden und/ oder belastenden Situationen entwickelt.

Das Nachsorgeteam

Die Mitglieder des Nachsorgeteams sind übergreifend beratend, begleitend und helfend für alle Mitarbeiter*innen des Albert-Schweitzer-Kinderdorf e.V. tätig.

Die kollegiale Erstbetreuung und Nachsorge ist ein freiwilliges Unterstützungsangebot, um psychische und physische Beeinträchtigungen und Traumata nach belastenden Situationen „erst zu versorgen“.

Kolleg*innen im Nachsorgeteam sind:

- Maja Spellenberg*
- Melanie Grochalsky*
- Carolin Franz*
- Thomas Bergholz*
- Sina Sterle*
- Birgit Zmaila*

* Kontaktmöglichkeit siehe Rückseite

Posttraumatischer Stress Eine normale Reaktion auf abnorme Erlebnisse

Ein traumatisches Erlebnis ist ein seelischer Schock. Es ist schwer zu begreifen, was einem passiert ist und es ist schwer, damit fertig zu werden. Nach einem traumatischen Erlebnis haben fast alle Menschen unangenehme Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen. Das kann verwirrend und erschreckend sein.

Diese Gedanken, Gefühle und Empfindungen sind eine normale Reaktion auf Stress. Sie zeigen, dass Ihr Körper und Ihr Verstand daran arbeiten, mit dem Erlebten fertig zu werden.



Kollegiale Erstbetreuung Ziele und Aufgaben

Ziel der kollegialen Erstbetreuung ist es, bereits in der Schockphase und auch später in der subakuten Phase, die Verarbeitung des Geschehenen positiv zu beeinflussen. Dem/ der Betroffenen wird sofortige kollegiale Begleitung und Unterstützung angeboten.

Bei einem entsprechenden Vorfall wird ein*e Kolleg*in des Nachsorgeteams informiert.

Betroffene erhalten bis zur vollständigen Reorientierung umfassende Unterstützung, ihre geäußerten Bedürfnisse werden erfüllt und bei Bedarf erfolgt eine Begleitung zurück in die vertraute häusliche Umgebung.

In den darauffolgenden Tagen und Wochen tritt der/ die Kolleg*in des Nachsorgeteams mehrmals mit den Betroffenen in Kontakt, um den weiteren Verlauf und Unterstützungsnotwendigkeiten zu erkunden.

Sie beraten und unterstützen ggf. die Betroffenen bei der Erledigung der notwendigen Formalitäten z.B.

- Unfallmeldungen
- Überleitung zu Hilfsangeboten der Unfallversicherungsträger
- Die Vermittlung an professionelle Helfer

Ein Übergriff ist ein Arbeitsunfall und wird dem BGW gemeldet.

