

Wann sollte Hilfe in Anspruch genommen werden?

Sofort

- Wenn die Reaktionen auf das Ereignis so stark sind, dass wichtige Lebensfunktionen nicht mehr gewährleistet sind (z.B. Essen, Schlafen, Körperpflege, Schutz und Fürsorge für sich selbst oder für anvertraute Personen, insbesondere Kinder).
- Wenn die Welt so chaotisch und verrückt wird, dass man es nicht mehr ertragen kann.

Später

- Wenn nach ca. 4 Wochen die Reaktionen nicht deutlich abgenommen haben.
- Wenn Sie oft von Albträumen gequält werden, oder das Ereignis immer wieder im Schlaf oder im Wachzustand «nacherleben», an Schlafstörungen leiden.
- Wenn Sie Ihr früheres Alltagsleben nicht wieder finden, sich verändert fühlen oder ruhelos geworden sind.

Wo finden Sie Hilfe?

Bei Ihrem Hausarzt, Psychiatern, Psychologen und sozialpsychologischen Beratungsstellen oder Telefonnummern:

041 343 66 66	Kantonspolizei AR KNZ Herisau für Care Team
071 788 95 00	Kantonspolizei AI Kommando für Care Team
117	Polizeinotruf beide Appenzell
online	www.ar.ch/careteam
144	Sanitätsnotruf
143	Die Dargebotene Hand
071 227 11 00	Die Opferhilfe SG AR AI www.ohsg.ch

Care Team der Kantone Appenzell Ausser- und Innerrhoden

Was ist das Care Team AR/AI?

Das Care Team AR/AI ist eine gemeinsame Nothilfeorganisation beider Appenzell. Wir bieten Dienstleistungen für Einzelpersonen oder Gruppen an, die von ausserordentlichen, seelisch stark belasteten Ereignissen betroffen sind.

Was bietet das Care Team AR/AI an?

Sofortige, unmittelbare und zeitlich begrenzte psychologische erste Hilfe (Krisenbegleitung) oder gezielte Verarbeitungshilfe für:

- Betroffene und deren Umfeld
- Einsatzkräfte verschiedener Hilfsorganisationen (z.B. Polizei, Feuerwehr, Sanitätsdienste, Bevölkerungsschutz und andere Rettungsdienste)
- Dritte (z.B. Zeugen)

Allgemeine Informationen/Beratung im Zusammenhang mit seelischen Extrembelastungen oder der Bewältigung der nächsten Schritte im «Alltag». Damit wollen wir einen Beitrag zur Verhütung von seelischen und/oder körperlichen Folgeerscheinungen leisten. Bei Bedarf vermitteln wir weiterführende professionelle Beratung/Begleitung.

Wer ist das Care Team AR/AI?

Das Care Team AR/AI ist eine Nothilfeorganisation, deren Mitglieder spezifisch für diese Aufgabe ausgebildet sind. Sie unterstehen dem Amtsgeheimnis und der Schweigepflicht. In Appenzell Ausserrhoden untersteht es der Verantwortung des Departements für Inneres und Sicherheit, in Appenzell Innerrhoden dem Justiz-, Polizei- und Militärdepartement.

CARE TEAM

Ausserordentliche Ereignisse können belasten und verschiedene Reaktionen auslösen

Gefühle

- Gefühllosigkeit
- Die Umwelt und/oder sich selber verändert wahrnehmen
- Hilflosigkeit
- Überforderung
- Schuld
- Trauer
- Angst
- Verzweiflung
- Ärger, Wut
- Scham
- Stimmungsschwankungen

Verhalten/Erinnerungen

- Alles, was im Zusammenhang mit dem Ereignis steht und/oder was daran erinnert, wird vermieden
- Sozialer Rückzug
- Verstärktes Bedürfnis nach Alkohol, Drogen, Nikotin, Beruhigungs- und Schlafmittel
- Erinnerungen an frühere Gefühle und Verluste von Menschen
- Belastende Bilder
- Alpträume
- Erinnerungslücken

Körper

- Überreaktion
- Nervosität
- Schreckhaftigkeit
- Herz- und/oder Atembeschwerden
- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit
- Muskelverspannungen
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Durchfall
- Übelkeit, Erbrechen
- Schmerzen (Bauch, Nacken, Rücken)

Unsere Empfehlung

- Versuchen Sie zusammen mit Ihren Kindern, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sondern sprechen Sie darüber mit Ihnen nahestehenden Personen.
- Lassen Sie auch Ihre Kinder darüber sprechen und sich in Spielen und Zeichnungen ausdrücken.

Unsere Empfehlung

- Drücken Sie Ihre Gefühle klar und offen aus.
- Es kann Erleichterung bringen, von anderen Menschen Unterstützung anzunehmen oder Gefühle und Erinnerungen mit Menschen zu teilen, die Ähnliches erlebt haben. Es kann aber auch wichtig sein, dass Sie sich von Zeit zu Zeit zurückziehen.
- Lenken Sie sich mit erfreulichen Aktivitäten ab.

Unsere Empfehlung

- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um zu schlafen, sich zu erholen, nachzudenken und mit denjenigen Menschen zusammenzusein, die Ihnen nahe stehen.
- Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise, ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Bewegung, Zeit für Freizeitaktivitäten.
- Meiden Sie alkoholische Getränke. Sie betäuben nur und erschweren die Verarbeitung des Erlebten. Seien Sie zurückhaltend mit Medikamenten, die Ihnen nicht von Ihrem Arzt verschrieben wurden.
- Suchen Sie Zerstreuung und Ablenkung in schönen Erlebnissen.