

## WANN SOLLTE HILFE IN ANSPRUCH GENOMMEN WERDEN?

### Sofort

- › Wenn die Reaktionen auf das Ereignis so stark sind, dass wichtige Lebensfunktionen nicht möglich sind (z. B. Essen, Schlafen, Körperpflege, Schutz und Fürsorge für sich selbst oder für anvertraute Personen, insbesondere Kinder).

**Care Team AR/AI via Kantonale Notrufzentralen:**  
**Appenzell Ausserrhoden: 071 343 66 66**  
**Appenzell Innerrhoden: 071 788 95 00**

### Später

- › Wenn nach ca. 4-6 Wochen die Reaktionen nicht abgenommen haben.
- › Wenn Sie das Ereignis immer wieder nach-erleben und/oder an schweren Schlafstörungen leiden.
- › Wenn Sie Ihr früheres Alltagsleben nicht wiederfinden, sich verändert fühlen oder ruhelos geworden sind.

### Hier finden sie Hilfe

- › Hausärztinnen und Hausärzte
- › Psychiaterinnen und Psychiater
- › Psychologinnen und Psychologen

## CARE TEAM AR/AI DER KANTONE APPENZELL AUSSERRHODEN UND APPENZELL INNERRHODEN

### Was ist das Care Team AR/AI?

Das Care Team AR/AI ist eine Nothilfeorganisation, die Einzelpersonen oder Gruppen nach ausserordentlichen, belastenden Ereignissen unterstützt.

### Wer ist das Care Team AR/AI

Die Mitglieder des Care Teams AR/AI sind spezifisch für diese Aufgaben ausgebildet. Sie unterstehen dem Amtsgeheimnis und der Schweigepflicht. In Appenzell Ausserrhoden untersteht das Care Team dem Departement für Inneres und Sicherheit, in Appenzell Innerrhoden dem Justiz-, Polizei- und Militärdepartement.

### Was bietet das Care Team AR/AI

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

- › Betroffene und deren Umfeld.
- › Einsatzkräfte (Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst).
- › Dritte (z.B. Zeuginnen und Zeugen, Ersthelfende).

Beratung im Zusammenhang mit seelischer Extrembelastung. Bei Bedarf unterstützen wir Sie, weiterführende professionelle Beratung/Begleitung zu organisieren.

Herausgeber:  
Care Team AR/AI

Ausgabe 2025



## UNTERSTÜTZUNG BEI SCHWIERIGEN SITUATIONEN

Plötzlicher Todesfall  
Lebensgefährliches Ereignis  
Existenzielle Bedrohung

# AUSSERORDENTLICHE EREIGNISSE KÖNNEN REAKTIONEN AUSLÖSEN

## Gefühle

---

- › Gefühllosigkeit
- › Hilflosigkeit
- › Überforderung
- › Schuldgefühle
- › Trauer
- › Angst
- › Verzweiflung
- › Ärger, Wut
- › Scham
- › Stimmungsschwankungen

## Verhalten/Erinnerungen

---

- › Vermeidung von allem, was mit dem Ereignis zu tun hat oder daran erinnert
- › Sozialer Rückzug
- › Bedürfnis nach Alkohol, Drogen, Nikotin oder Beruhigungs- und Schlafmitteln
- › Erinnerungen an andere Ereignisse (z. B. Verlust eines Menschen)
- › Belastende Bilder, Alpträume
- › Erinnerungslücken

## Körper

---

- › Nervosität
- › Schreckhaftigkeit
- › Herz- und/oder Atembeschwerden
- › Konzentrationsschwierigkeiten
- › Müdigkeit
- › Schlafstörungen
- › Magen-Darm-Probleme (Appetitlosigkeit, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen)
- › Muskelverspannungen
- › Schmerzen (z. B. Bauch, Nacken, Rücken)

## Empfehlungen für Betroffene

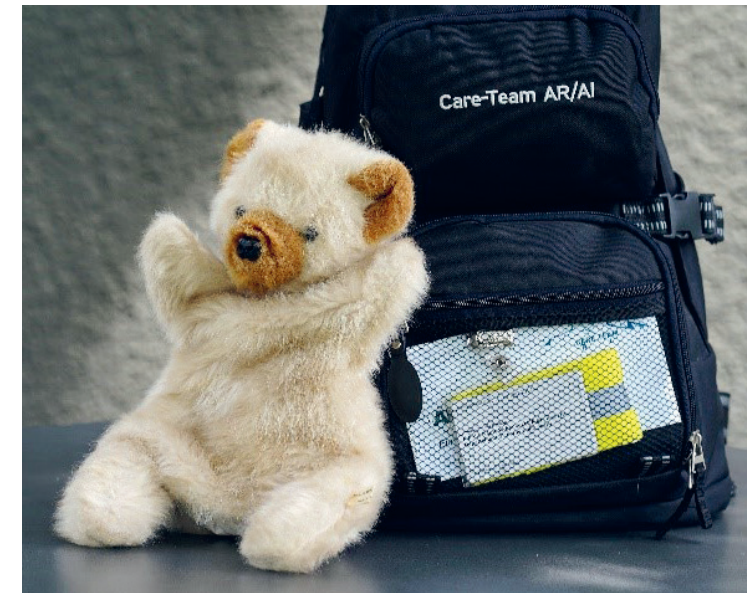
---

- › Kehren Sie baldmöglichst in den Alltag zurück.
- › Unterdrücken sie Gefühle und Erinnerungen nicht, sondern sprechen Sie darüber - es kann auch hilfreich sein, sich mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, auszutauschen.
- › Nehmen Sie Unterstützung an.
- › Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise – ausgewogenes Essen, ausreichend Bewegung und Freizeitaktivitäten.
- › Meiden Sie alkoholische Getränke. Diese betäuben nur und erschweren die Verarbeitung des Erlebten.
- › Seien Sie zurückhaltend mit Medikamenten, die Ihnen nicht von Ihrem Arzt verschrieben wurden.

## Empfehlungen für Angehörige/Freunde

---

Nehmen Sie sich Zeit für die Betroffenen, unterstützen Sie sie in praktischen Dingen, beim Einhalten ihrer Tagesstruktur sowie dem Schutz ihrer Privatsphäre. Ermutigen Sie sie, zu sich selber Sorge zu tragen.



## Reaktionen von Kindern

---

Kinder haben eigene Mechanismen, um Erlebtes zu verarbeiten:

- › Spiel und Zeichnungen
- › Ungewöhnliche innere Unruhe
- › Reizbarkeit, Rückzug, Wunsch, allein zu sein
- › Ängstliches Verhalten und Trennungsangst
- › Angst vor der Dunkelheit
- › Wunsch nach Normalität

## Empfehlungen für Kinder

---

- › Kinder orientieren sich an Bezugspersonen. Vermitteln Sie Ihnen Sicherheit und Zuversicht.
- › Versuchen Sie, mit Kindern sobald als möglich in den gewohnten Alltag zurückzukehren.
- › Lassen Sie die Kinder über das Ereignis sprechen und sich im Spiel und in Zeichnungen ausdrücken.