



Wann brauche ich
professionelle Hilfe?



Anonyme & kostenlose
Unterstützung

Stressreaktionen dauern länger als 2 Wochen.

Ich fühle mich dauerhaft schlecht.

Alpträume vom Einsatz drängen sich auf.

Ich vermeide alles, was an den Einsatz erinnert.

Ich ziehe mich sozial zurück.

Ich mache schneller Fehler als üblich.

Trifft eine oder mehrere Aussagen zu?
Suchen Sie professionelle Unterstützung.

www.plattformpsyche.at

Psychosoziale Beratungsstellen

Kostenlose Unterstützungsmöglichkeiten in der Steiermark



PsyNot

Psychiatrisches Krisentelefon

Schnelle Hilfe in psychischen Krisen

0800 44 99 33

Telefonseelsorge

Oft braucht es nur ein offenes Ohr

Auch per WhatsApp möglich (17:30-19:30)

142

Männernotruf

Bei Krisen aller Art

Von Mann zu Mann

05 76 77

hilfe@maennernotruf.at

Ö3 Kummernummer

Täglich 16 - 24 Uhr

Anlaufstelle für Menschen in persönlichen Notlagen

116 123

Männerinfo

Telefonische & Chatberatung

Viele verschiedene Sprachen

0800 400 777

www.maennerinfo.at

Sämtliche Einrichtungen unterliegen der Verschwiegenheitspflicht

Wenn der eine Einsatz nicht
mehr aus dem Kopf geht ...



Informationen nach
nicht alltäglichen Einsätzen





Belastende Einsätze

Die Arbeit bei Einsatzorganisationen ist fordernd. Die meisten Einsatzkräfte verarbeiten das Erlebte gut, gleichzeitig können einzelne Einsätze besonders belastend sein.

Nicht alltägliche Einsätze können sein:

- Akute Gefahr gegen das eigene Leben
- Einsätze mit schweren Verletzungen
- Verletzte Bekannte/Kolleg:innen
- Wenn Kinder beteiligt sind
- Suizide
- Gewalt
- Überbringen von Todesnachrichten
- Einsätze mit Medieninteresse



Stressreaktionen nach belastenden Einsätzen

Selbstzweifel

Reizbarkeit

Schuldgedanken

Sozialer Rückzug

Hilflosigkeit

Angst

Trauer

Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren

Vermehrter Alkohol- / Nikotinkonsum

Scham

Verlust von Lebensfreude

Schwindelgefühle

Magenschmerzen

Schlafstörungen

Grübeln

Kopfschmerzen

Überforderung

Bluthochdruck



Was ist nach belastenden Einsätzen hilfreich?



Unterstützung annehmen
(Peers, Kolleg:innen, Fachkräfte)



Bewegung



Erholung und Pausen



Darüber reden



Ausreichend Schlaf



**Ablenkung und sich etwas
Gutes tun (Hobbies)**