

---

# Stressverarbeitung und Psychohygiene



---

Nehmen Sie sich **einen Augenblick Zeit!**

---

# Stressverarbeitung und Psychohygiene

---

Außergewöhnliche Zeiten, ungewohnte Maßnahmen, besorgte, entsetzte oder auch verständnislose Angehörige, Tätigkeiten, bei denen man sich selbst einer gewissen Gefährdung aussetzt, Personen die man kennt und die zu PatientInnen werden – diese Bilder, Eindrücke und Gefühle lassen einen nicht leicht los.

Nach einem Dienst oder einer Krisenstab-Sitzung tauchen bei jedem einzelnen auch Emotionen auf: Trauer, Wut, Verzweiflung, das Gefühl, nicht optimal gehandelt zu haben oder Sprachlosigkeit. Jeder reagiert anders und drückt seine Betroffenheit in seiner Art aus.

Diese Betroffenheit ist eine menschliche Reaktion. Sie kann von kurzer Dauer sein, aber auch länger andauern und bei der Betroffenen/beim Betroffenen nachhaltige negative Auswirkungen zeigen, im Extremfall sogar eine Beeinträchtigung der Gesundheit bewirken.

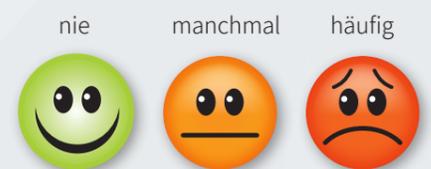
» **Nehmen Sie Ihre körperlichen, gedanklichen und gefühlsmäßigen Reaktionen ernst!**

---

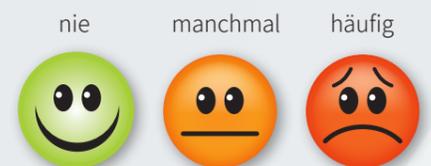
Nehmen Sie sich **einen Augenblick Zeit!**

# Stressverarbeitung und Psychohygiene

Habe ich wiederkehrende Ängste  
oder ein Gefühl der Hilflosigkeit?



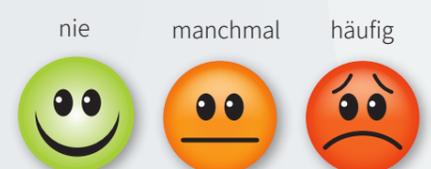
Fällt mir auf, dass ich unbedingt immer alles  
unter Kontrolle haben möchte?



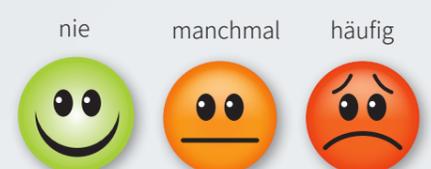
Muss ich mich in letzter Zeit ganz schnell  
aufregen, gehe ich „schnell an die Decke“?



Bin ich leicht erschreckbar?

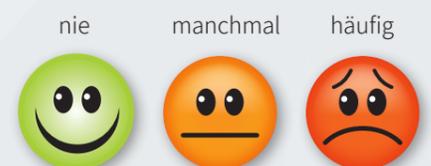


Meide ich Menschen oder bestimmte Orte,  
ohne genau zu wissen, warum ich das tue?

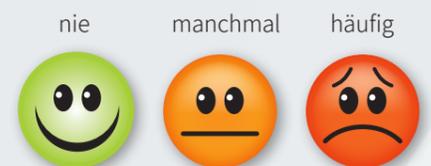


# Stressverarbeitung und Psychohygiene

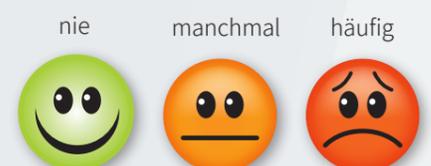
Rechne ich plötzlich immer  
mit dem Schlimmsten?



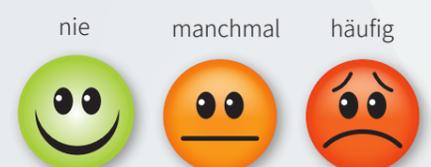
Fällt mir auf, dass ich in Gefühlsdingen  
distanziert, ja sogar kalt wirke?



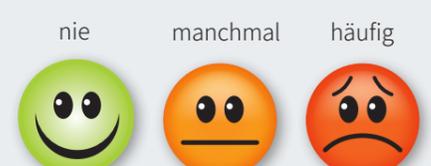
Verhalte ich mich selbstverletzend,  
werte ich mich häufig ab?



Leide ich unter Flashbacks und/oder  
Alpträumen oder meide ich Gedanken  
und Gefühle, die an das Erlebte erinnern?



Fällt es mir schwer,  
konzentriert zu bleiben?





---

# Stressverarbeitung und Psychohygiene

**Bezogen auf die letzten zwei Wochen:** Wenn ich mehr als zwei Fragen mit Gelb oder eine Frage mit Rot beantworte, sollte ich mich an eine AnsprechpartnerIn wenden.



---

**Wo kann ich mich hinwenden, wenn ich mich belastet fühle?**