

Mi Vas potičemo da svoju situaciju ispravno procijenite te ako je potrebno da nam se obratite!

Ime:

Telefon:

Bitte rufen Sie die Einrichtung an, um einen Termin zu vereinbaren.

Beziehen Sie sich darauf, dass ein Mitarbeiter von KIT-München Sie auf diese Einrichtung aufmerksam gemacht hat.

**Krisenintervention im Rettungsdienst  
das Krisen- Interventions- Team KIT-München**

ist eine Einrichtung, in der Rettungsdienstmitarbeiterinnen und Rettungsdienstmitarbeiter professionell und ehrenamtlich Menschen betreuen, für die sich im laufenden Einsatz sonst niemand Zeit nehmen kann.

Es ist unser Anliegen, Betroffene in den ersten Minuten und Stunden nach einem plötzlich eintretenden, besonders schwerwiegenden Ereignis zu begleiten.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben für diese Aufgabe eine besondere Ausbildung abgeschlossen. Das KIT-München wird in der unmittelbaren Situation tätig und kann nur von Einsatzkräften aus Rettungsdienst, Feuerwehr oder Polizei vor Ort angefordert werden.

Für KIT besteht derzeit keine gesicherte Finanzierung.  
Die Einsätze bleiben für Betroffene aber stets kostenfrei!

Die Einrichtung KIT finanziert sich aus der ehrenamtlichen Arbeit, Spenden, Geldern von Gerichten, Mitgliedsbeiträgen des ASB RV München/ Oberbayern e.V, der Träger dieser Einrichtung ist, einem Zuschuss der Stadt München und einem Zuschuss des Landkreises München.



Arbeiter-Samariter-Bund RV München/ Obb. e.V.  
Krisen- Interventions- Team KIT-München  
Adi- Maislinger- Straße 6 – 8 81373 München  
Telefon KIT-Büro: 0 89 / 7 43 63 – 1 05

[www.kit-muenchen.de](http://www.kit-muenchen.de)    [www.asb-muenchen.de](http://www.asb-muenchen.de)

Spendenkonto: Stadtparkasse München  
ASB RV München Obb. e.V.  
BIC: SSKMDEMMXXX

IBAN: DE66 7015 0000 0043 1439 99

Verwendungszweck KIT-München

Bitte bei Spenden **immer** die eigene Adresse angeben!



Gefördert durch die Landeshauptstadt München Referat für Gesundheit und Umwelt und den Landkreis München

Informacije za Vas

**KIT** Rettungsdienst  
**Krisen-Interventions-Team**

Deposited by:

**Kroatisch**

## Opće informacije o posljedicama traumatskih događaja

Psihičko opterećenje ljudi koji su imali neki traumatski doživljaj vrlo je jak. Ali i rođacima i bližim osobama, osobito djeci i mladima, često je potrebna pomoć i potpora.

Sljedeći osjećaji mogu se pojaviti kod Vas poslije jako opterećenih situacija:

- osjećaj straha
- osjećaj bespomoćnosti
- nesposobnost reagiranja
- žalost
- emocionalna nestabilnost
- gubitak orijentacija

Ove su reakcije potpuno normalne neposredno nakon jednog teškog traumatskog doživljaja.

Težina traumatskog iskustva, pomoć koju vam pružaju Vaša socijalna okolina i Vaša osobna strategija za rješavanje problema jesu odlučujući utjecajni faktori za prebrođivanje krize. Ovisno o situaciji možete kod sebe primijetiti sljedeće:

Simptomi/znakovi:

- uplašenost
- mučna sjećanja
- košmar
- smetnje pri spavanju
- nametanje opterećujućim slikama
- prisjećanje
- osjećaj beznadnosti
- osjećaj besmislenosti
- gubitak interesa
- prekidi pamćenja
- problemi s koncentracijom
- fizičke reakcije na stres
- izbjegavajuće ponašanje

Ovi simptomi po pravilu bi trebali nestajati iz tjedna u tjedan i na kraju potpuno iščeznuti. Dopustite, koliko možete, da Vas ovi simptomi ovladaju, jer njihovo potiskivanje po iskustvima dovodi do pogoršanja.

Ljudi koji su imali takve doživljaje izjavljuju, da je izuzetno dobro rasteretiti se sljedećim metodama:

- priuštiti sebi duži period mira
- uzeti vrijeme za osobne potrebe
- potražiti pomoć (od partnera, obitelji, prijatelja)
- potražiti razonodu i opuštanje u raznim aktivnostima.

Ponekada je opterećenje takvim događajem ipak teško pa je potrebna i profesionalna pomoć.

To vrijedi osobito onda, ako gore opisani simptomi potraju duže od četiri tjedna. Od toga mogu za Vas nastati sljedeća opterećenja:

- jako negativni osjećaji, npr. depresija
- paralizirajuća nesposobnost djelovanja
- poremećaji, odnosno prekidi važnijih odnosa (socijalni kontakti, krug prijatelja, profesionalni život)

Takvo stanje može dovesti do stvarnog oblijenja! Ako na sebi primjećujete ovakve znakove, želimo Vas ohrabriti da se obratite profesionalnim ustanovama. Osobito ako imate osjećaj, da opterećenje ne možete sami prebroditi, važno je potražiti pravu pomoć.