

Mit diesem Faltblatt möchten wir Ihnen Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig sein können.

Das Kriseninterventionsteam Hamburg

Aufgabe des Kriseninterventionsteams (KIT) ist die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) von nicht verletzten Opfern, Angehörigen und Augenzeugen. Das KIT leistet „Erste Hilfe für die Seele“ unter anderem nach

- schweren oder tödlichen Unfällen
- erfolglosen Wiederbelebungen
- Suiziden oder Tötungsdelikten
- plötzlichem Kindstod
- Gewaltverbrechen

In den ersten Stunden nach tragischen Ereignissen wie diesen bieten die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des KIT menschliche Nähe und praktische Hilfe. Sie unterstützen bei der Realisierung der Ereignisse und vermitteln weiterführende Unterstützungsangebote.

Das KIT ist rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr in ganz Hamburg einsatzbereit. Die Alarmierung erfolgt ausschließlich durch Einsatzkräfte von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst über (040) 19 222.

Sie wurden betreut durch das
Kriseninterventionsteam Hamburg:

Rufen Sie uns an:

Bei Rückfragen: (040) 766 092-69

Im Notfall rund um die Uhr: (040) 19 222

Die Betreuung ist kostenfrei!

Das KIT finanziert sich ausschließlich über Spenden.

Dieser Flyer wurde überreicht von:

Kriseninterventionsteam Hamburg (KIT),
DRK-Kreisverband Hamburg-Harburg e.V.
Rote-Kreuz-Straße 3-5
21073 Hamburg
Tel.: (040) 766 092-0
www.kit-hamburg.de

Spendenkonto:

DRK Kreisverband Hamburg-Harburg
Stichwort: KIT
IBAN: DE95 2005 0550 1382 1226 10
BIC: HASPDEHHXXX
Hamburger Sparkasse

Verantwortlich für den Inhalt:

Prof. Dr. Harald Karutz
Notfallpädagogisches Institut
Müller-Breslau-Straße 30a
45130 Essen
www.notfallpaedagogik.de

In Abstimmung mit:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Postfach 1867, 53008 Bonn
www.bbk.bund.de

© DRK KIT Hamburg 2025

Grafik: www.borgwardt-design.de, Bildnachweis: © Oliver Ahrens, inklephotocase.de, Artflex67/shutterstock.com – Gestaltung: borgwardtdesign.de



Erste Hilfe für die Seele

Wichtige

Informationen
für Betroffene

Mögliche Reaktionen

nach einem belastenden Ereignis

Sie wurden gerade mit einem außergewöhnlichen Ereignis konfrontiert. Unmittelbar danach zeigen viele Menschen starke Reaktionen und Gefühle wie beispielsweise:

- Unwirklichkeit/Fassungslosigkeit
- Angst
- Traurigkeit
- Hilflosigkeit
- Unruhe und Verwirrtheit
- Stimmungsschwankungen
- Wahrnehmungsstörungen oder Orientierungslosigkeit
- Unfähigkeit, Alltagshandlungen auszuführen

Dies sind normale und teilweise notwendige Reaktionen auf ein dramatisches Erlebnis, um dieses nach und nach verarbeiten zu können.

Lassen Sie Ihre Gefühle und Gedanken zu und verdrängen Sie das Ereignis nicht!



Auch in den nächsten Tagen können weitere Belastungsreaktionen auftreten:

- quälende Erinnerungen an das Geschehen
- Gefühle der Sinn- und Hoffnungslosigkeit
- Nervosität oder Schreckhaftigkeit
- Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe
- Albträume oder Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme oder Erinnerungslücken
- Gereiztheit
- Interessensverlust
- Körperliche Stressreaktionen wie Zittern, Übelkeit, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Verspannungen, Appetitlosigkeit, Druck auf der Brust

Diese Reaktionen lassen meist von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz.

Was können Sie für sich tun?

Betroffene berichten, dass es ihnen gut tut:

- sich Zeit und Ruhe für sich zu nehmen und „nicht funktionieren zu müssen“
- auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und zu tun, wonach ihnen ist
- Unterstützung von Familie, Freunden und Bekannten anzunehmen
- Gefühle nicht zu unterdrücken, sondern das Gespräch zu suchen
- mit anderen Menschen Zeit zu verbringen
- mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches erlebt haben (z. B. in Selbsthilfegruppen)
- sobald als möglich in den gewohnten Alltag zurückzukehren

- sich durch wohltuende Aktivitäten abzulenken (z.B. Spaziergänge, Sport, Hobbys, etc.)
- Gedanken und Gefühle aufzuschreiben z. B. in einem Tagebuch

Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen. Versuchen Sie das Geschehene anzunehmen und zu akzeptieren. Dies ist der erste Schritt zu einer Verarbeitung der Ereignisse. Seien Sie geduldig mit sich selbst und anderen.

Jeder Mensch reagiert in Notsituationen unterschiedlich, jeder hat andere Bewältigungsstrategien. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

Wie können Familie und Freunde helfen?

Verständnisvolle Unterstützung von Angehörigen und Freunden kann viel dazu beitragen, mit dem Erlebten besser zurechtzukommen. Oft tut schon das Gefühl gut, nicht allein zu sein. Nahestehende Menschen helfen, indem sie:

- einfach da sind, sich Zeit nehmen und zuhören
- die Gefühle und die Wünsche der Betroffenen ernst nehmen
- ein wenig Ablenkung anbieten



Welche Hilfen gibt es in Hamburg?

Es kommt vor, dass Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam erscheint, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die zuvor beschriebenen normalen Reaktionen länger als 4 Wochen andauern. Besondere Anzeichen sind, wenn

- Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren
- Sie ständig von Albträumen gequält werden oder andauernd an Schlafstörungen leiden
- Sie häufige sich aufdrängende und stark belastende Erinnerungen an das Ereignis haben
- Sie gewisse Situationen oder Orte meiden, die Sie an das Ereignis erinnern
- Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder viele Medikamente einnehmen

- Ihre Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt
- Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickelt haben
- Sie mit niemanden über Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie das Bedürfnis dazu haben

Scheuen Sie nicht davor zurück, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen! Sie müssen diese kritische Lebenssituation nicht alleine bewältigen!

Es gibt in Hamburg zahlreiche Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und andere professionelle Angebote, die Ihnen gezielt weiterhelfen können. Wir empfehlen Ihnen in Ihrer Situation die unten stehende Einrichtung. Weisen Sie bitte bei der Kontaktnahme darauf hin, dass Sie vom Kriseninterventionsteam (KIT) betreut wurden.

Unsere Empfehlung:
