

# Hat deine Schale einen Riss?

Es gibt Situationen im Leben, da kann unsere Schutzhülle schon mal einen Riss bekommen. Viele von uns kennen das.

Im Einsatz funktionieren wir. Sobald der Einsatz aber vorbei ist und der Alltag wieder einkehrt, beginnt die Phase des Nachdenkens; man macht sich Gedanken zum Erlebten und Erinnerungslücken werden möglicherweise mit Interpretationen gefüllt.

***"Bin ich traumatisiert...gehen die Gedanken und Bilder wieder von alleine weg?"***

Sätze wie dieser oder ähnliche sind nur ein Beispiel davon, was einem nach einem schwierigen Einsatz durch den Kopf gehen kann. An diesem Punkt ist es für uns Einsatzkräfte erleichternd zu wissen, wie und in welcher Form sich ein "normaler" Verarbeitungsprozess zeigt.

Um diese Fragen zu klären oder um Informationslücken zu schliessen, kann man sich an einen Peer wenden.

## **Peer was ist das?**

Peers sind Berufskollegen / Berufskolleginnen, die zusätzlich in der psychologischen Nothilfe ausgebildet sind und um die verschiedenen Stressoren sowie auch um wirksame Stressbewältigungsstrategien wissen.

Hast du Fragen oder brauchst du mehr Informationen?

Melde dich, wir freuen uns auf deinen Anruf.



Deine Peers – diskret, kompetent, kameradschaftlich

Lehmann Denise	056 200 81 49	079 445 06 41 P 079 411 26 19 G	Denise.Lehmann@baden.ch
Berchtold Urs	056 268 68 27	076 247 44 08	Urs.Berchtold@repolzurzibiet.ch
Meier Daniel	056 200 81 66	078 755 78 59 P 079 238 75 52 G	Daniel.Meier@baden.ch
Obrist Caroline	056 200 82 16	079 311 04 17 P 079 229 25 91 G	Caroline.Obrist@baden.ch