

Welche Unterstützung?

Externer Dienst für Gefahrenverhütung und Schutz am Arbeitsplatz (EDGS):

Die Gemeindeverwaltung oder das ÖSHZ, wofür Sie arbeiten, ist einem EDGS angeschlossen:

	EDGS Gemeinde	EDGS ÖSHZ
Aiseau-Présles	Cohezio	Cohezio
Aywaille	Cohezio	Cohezio
Châtelet	Cohezio	Cohezio
Chaufontaine	Cohezio	Cohezio
Comblain-au-Pont	Cohezio	Cohezio
Dalhem	Cohezio	Cohezio
Durbuy	Mensura	Mensura
Esneux	Cohezio	Cohezio
Eupen	Cohezio	Cohezio
Ham-sur-Heure-Nalinnes	Mensura	Mensura
Hotton	Mensura	Mensura
Houyet	Cohezio	Cohezio
La Roche-en-Ardenne	Cohezio	Mensura
Liège	Cohezio	Cohezio
Limbourg	Cohezio	Cohezio
Marche-en-Famenne	CESI	CESI
Nassogne	Mensura	Mensura
Olné	Cohezio	Cohezio
Ottignies-Louvain-la-Neuve	Cohezio	Cohezio
Pepinster	Liantis	Liantis
Rochefort	Mensura	Mensura
Spa	Cohezio	Cohezio
Theux	CESI	CESI
Trooz	Cohezio	Cohezio
Tubize	Cohezio	Cohezio
Verviers	Cohezio	Cohezio
Walcourt	Cohezio	Cohezio
Wavre	Cohezio	Cohezio

Ein Antrag auf eine Gruppensitzung kann über Ihren Vorgesetzten gestellt werden. Für die **individuelle Unterstützung im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit** können Sie sich direkt an den EDGS Ihrer Organisation wenden (siehe Tabelle)

EDGS	Verfahren zur Kontaktaufnahme
CESI	Tel.: 02/761.17.74
Cohezio	Tel.: 02/533.74.88
Liantis	Mail: psy@liantis.be Tel.: 078/150 888
Mensura	Mail: info.sepp@mensura.be Tel.: 02/549 71 48

Alle Unterstützungsmaßnahmen, die der EDGS für die Mitarbeiter Ihrer Gemeindeverwaltung und Ihres ÖSHZ durchführt, sind **kostenlos**. Der EDGS wird die Rechnung direkt an das Belgische Rote Kreuz stellen.

Um diese kostenlose Dienstleistung in Anspruch nehmen zu können, geben Sie bitte bei der Kontaktaufnahme mit dem EDGS an, dass es sich um eine **Maßnahme im Zusammenhang mit dem Hochwasser handelt**.

Dies gilt für die in dieser Broschüre aufgeführten Gemeinden und für Maßnahmen im Zusammenhang mit dem Hochwasser.

Einsatzkräfte bei Hochwasser?



Um sich gut um andere kümmern zu können, ist es wichtig, gut auf sich selbst aufzupassen

VIELEN DANK für Ihre Arbeit

«Broschüre erstellt in Zusammenarbeit mit CESI, Cohezio, Co-Prev, Liantis, Mensura und dem FÖD Volksgesundheit»

Es ist normal und menschlich, dass die Aufgaben, die Sie infolge des Hochwassers im Rahmen Ihrer Arbeit erledigt haben oder noch erledigen, einen Auslöser von Stress darstellen. Sie sind mit Not und Leid konfrontiert worden, umso mehr, wenn Sie selbst oder Angehörige unmittelbar von dem Hochwasser betroffen sind.

Die Situation, in der Sie sich befinden, kann Auswirkungen auf Sie haben:

- Schwierige Arbeitsbedingungen
- Erhebliche Arbeitsbelastung
- Schwierigkeiten oder sogar Unmöglichkeit, sich zu entspannen oder sich auszuruhen
- Mangel an Freizeit oder sozialem Leben
- Unsicherheit
- Beeinträchtigung der persönlichen Ausgeglichenheit und Gesundheitsrisiken
- Konfrontation mit dem anhaltenden Leid und den schmerzlichen Erfahrungen der Opfer
- Feindseligkeiten oder Aggression im Zusammenhang mit den nicht erfüllten Bedürfnissen der Empfänger
- Keine Zeit für die Familienmitglieder oder sogar mangelndes Verständnis seitens der Familienmitglieder
- ...

Die Reaktionen und Gefühle in solchen Situationen sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich: Wut, Angst, Traurigkeit, Besorgnis, Schuldgefühle, Flucht, psychische Erschöpfung, Hilflosigkeit, Frustration, ... Unabhängig von ihrer Intensität sind diese Reaktionen und Emotionen **zunächst einmal normal** und eine Folge des Erlebten.

Die häufigsten Anzeichen für Stress

Die Reaktionen auf extremen Stress sind unterschiedlich. Typische körperliche Reaktionen sind Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und körperliche Schmerzen, erhöhte Herzfrequenz und Übelkeit. Typische Gefühls- und Verhaltensreaktionen sind Angst, erhöhte Aufmerksamkeit, Konzentrationsschwäche, negative Gefühle wie Schuldgefühle, Traurigkeit und Wut.

Weitere häufige Reaktionen sind Desorientierung, sich aufdrängende Erinnerungen und der Versuch, Erinnerungen an die kritische Situation zu verdrängen. Manche Menschen reagieren auch, indem sie überhaupt nichts fühlen, Schwierigkeiten haben Entscheidungen zu treffen oder sich von anderen isolieren. Manche Menschen steigern ihren Alkohol-, Medikamenten- und Drogenkonsum, um dem Leid zu entgehen, das sie empfinden.

Einige Tipps zur Bewältigung

- Wenn Sie sich von der Situation oder Ihrer Aufgabe überfordert fühlen, seien Sie tolerant mit sich selbst, denn das Erleben einer ungewöhnlichen Situation ruft zwangsläufig ungewöhnliche Reaktionen hervor.
- Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf Routinetätigkeiten zu richten. **Seien Sie geduldig mit sich selbst!**
- Finden Sie ausreichend Ruhe und Schlaf!
- Schränken Sie Ihren Alkohol- und Tabakkonsum ein!
- Wenn Sie Probleme mit Schlaflosigkeit oder Angstzuständen haben, vermeiden Sie Koffein, Zucker und Bildschirme vor dem Schlafengehen.
- Machen Sie Übungen zur Entspannung!
- Ernähren Sie sich gesund und halten Sie regelmäßige Arbeitszeiten ein!
- **Bleiben Sie mit Ihren Familienangehörigen in Kontakt!**
- Sprechen Sie mit Kollegen und Vertrauenspersonen über Ihre Erfahrungen und Gefühle (auch über die beängstigenden und seltsamen), wenn Sie das Bedürfnis dazu haben.
- Hören Sie sich an, wie Ihre Kollegen auf die Ereignisse reagieren und wie sie mit ihnen umgehen. Sie können Ihnen eine nützliche Sichtweise vermitteln.
- Bringen Sie Ihre Gefühle durch kreative Aktivitäten wie Zeichnen, Malen, Schreiben oder Musik zum Ausdruck.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Freizeit!
- Versuchen Sie, sich bewusst zu entspannen, indem Sie Dinge tun, die Ihnen Spaß machen wie Meditation oder Yoga.

Wenn Ihr Stressniveau trotz der Umsetzung dieser Empfehlungen nicht abnimmt, ist es wichtig, dass Sie dies mit Ihrem Vorgesetzten besprechen können. Dieser kann möglicherweise andere präventive Maßnahmen in Bezug auf Ihre berufliche Tätigkeit in Erwägung ziehen, die Ihnen helfen könnten, Ihre Tätigkeiten anders zu planen oder Sie durch die Beanspruchung/Intervention Ihres EDGS zu unterstützen.

Gestresst?

Wir schlagen vor, dass Sie den folgenden Fragebogen nutzen, um einen Moment „innezuhalten“ und Bilanz zu ziehen, was Sie gerade durchmachen. Wählen Sie die zutreffendsten Antworten für jede Aussage entsprechend der folgenden Häufigkeit (im letzten Monat)

- Fast immer: 4 Punkte
- Oft: 3 Punkte
- Selten: 2 Punkte
- Fast nie: 1 Punkt

1. Sie haben nicht genug Zeit, um die Dinge zu tun, die Sie mögen.	
2. Sie wünschen sich mehr Unterstützung oder Hilfe.	
3. Sie haben nicht genug Zeit, um Ihre Arbeit zufriedenstellend zu erledigen.	
4. Es fällt Ihnen schwer, einzuschlafen, weil Ihnen zu viel durch den Kopf geht.	
5. Sie haben das Gefühl, dass die Leute einfach zu viel von Ihnen erwarten.	
6. Sie fühlen sich überfordert.	
7. Sie leiden unter Gedächtnisverlust oder haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, weil Ihnen zu viel durch den Kopf geht.	
8. Sie stellen fest, dass Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie sich stark unter Druck gesetzt fühlen.	
9. Sie haben das Gefühl, dass Sie zu viel Verantwortung tragen.	
10. Am Ende des Tages sind Sie erschöpft.	
Gesamt Ergebnis: 0 bis 25 (mäßiger Stress) - über 25 (hoher Stress)	

J. Thiboutot « Gestion de stress et travail policier », traduction libre (non validée) de Girdano et J. Thiboutot „Gestion de stress et travail policier“, freie Übersetzung (nicht validiert) von Girdano et al. (1977). und Änderungen von M. Berclaz.

Zurzeit ist es normal, ein höheres Maß an Stress zu haben. Dieses Maß an Stress wird aller Voraussicht nach sinken, wenn sich die Lage normalisiert. Wenn Ihre Punktzahl jedoch über 25 liegt, sollten Sie sich dessen bewusst sein und auf sich aufpassen. Die kurzen Empfehlungen in dieser Broschüre können Ihnen helfen, diesen Stress zu verringern.