

Nach einem potentiell belastenden Ereignis wie dem Hochwasser im Juni 2024 ist es möglich, dass man körperliche oder psychische Veränderungen an sich wahrnimmt. Seien es:

- Schlaflosigkeit
- Bilder oder Geräusche, die immer wieder hochkommen
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder Schreckhaftigkeit
- Kopf- oder Bauchschmerzen

Wenn Sie generell Reaktionen an sich bemerken, die Sie so nicht kennen – diese Reaktionen sind zwar unangenehm, helfen aber in diesem Moment, das Erlebte zu verarbeiten. Derartige Reaktionen nach einem solchen Ereignis sind **normal**.

Sie können diese unangenehmen Reaktionen aber auch beeinflussen:

- Behalten Sie vertraute Alltagsgewohnheiten und gewohnte, aufmunternde Freizeitaktivitäten bei
- Gönnen Sie sich auch einmal Pausen und atmen Sie durch
- Tun Sie sich auch einmal etwas Gutes!
- Lassen Sie hilfreiche Unterstützung von Freunden, Familie, ... zu
- Sprechen Sie über das Erlebte
- Treiben Sie Sport, gehen Sie Spazieren, ...

Für den Fall, dass Sie:

- wiederkehrende Bilder nach dem Hochwasserereignis vor Augen oder
- Sorge vor dem nächsten Regen haben
- vergangene Ereignisse in ihrem Leben nun wieder hochkommen
- oder einfach jemanden benötigen, der Ihnen zuhört

haben wir für Sie einen psychosozialen Schutzschirm aufgespannt.

Wenden Sie sich gerne an:

- ***Akut-/Soforthilfe:***

**Krisendienst Schwaben:**

**Tel.: 0800 655 3000**

Hilfe bei psychischen/seelischen Krisen durch telefonische Beratung und Krisenhilfe, Vermittlung in ambulante/stationäre Krisenhilfe, mobile Einsätze vor Ort. Rund um die Uhr erreichbar.

**Telefonseelsorge:**

**Tel.: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222**

Gesprächsangebot, um in Krisensituationen, bei Einsamkeit, Verzweiflung, Sorgen, anonym über die eigene Lebenssituation sprechen zu können. Rund um die Uhr erreichbar.

- ***Mittelfristige Hilfe:***

**Psychosozialer Dienst, Landratsamt Aichach-Friedberg**

**Tel.: 08251 92 226**

Zeitnahe Vermittlung von Hilfsangeboten, Beratung und Selbsthilfeangeboten bei psychischen Krankheiten / Belastungen.

- ***Mittelfristige/langfristige Hilfe:***

**Sozialpsychiatrischer Dienst, Caritas Aichach-Friedberg**

**Tel.: 08251 93465 20**

Kurzfristige Hilfen in Krisensituationen, Informationsvermittlung und Beratung bei psychischer Erkrankung und seelischer Belastung, Erschließung von Möglichkeiten begleitender Hilfen.

**Mo – Fr. 09:00 – 12:00 und Mo, Mi, Do 13:00 – 16:30 Uhr**

- ***Telefonische Akutberatung für Bezugspersonen von Kindern:***

**Anleitung zur Unterstützung von Kindern mit hochwasserbezogener Traumasymptomatik und Selbsthilfematerial bei der**

**AETAS Kinderstiftung**

<https://www.aetas-kinderstiftung.de/>