



**PROVINZIALES AUSBILDUNGSINSTITUT FÜR BEDIENTETE DER SICHERHEITS-  
UND RETTUNGSDIENSTE**

**Dienst Psychologische Unterstützung für Hilfeleistende (API)**

Seit Monaten nun schon durchleben wir außergewöhnliche und extrem belastende Zeiten. Es ist daher ganz normal, dass sich angesichts des Wiederaufflammens der Epidemie Müdigkeit, Frustration und Reizbarkeit bemerkbar machen. Damit einher gehen Verunsicherung, Unwohlsein, Angst, sich selbst oder andere anzustecken, und eine enorme Belastung für Sie als Berufsfachkraft des Gesundheits-, Sicherheits- und Notfallwesens. Sie werden auf eine harte Probe gestellt. Genau aus diesem Grund müssen Sie besonders auf sich selbst und das, was Ihr Körper Ihnen sagt, achten.

**Lassen Sie sich von der Situation nicht überwältigen und bleiben Sie nicht alleine!**

Sie sind Krankenpfleger/in, Sanitäter/in, Feuerwehrmann/-frau, Polizist/in und arbeiten derzeit unter besonders schwierigen Bedingungen an vorderster Front. Nachfolgend finden Sie einige Tipps, die Ihnen dabei helfen, Bilanz zu ziehen und auf sich selbst aufzupassen :

- Sie benötigen Informationen,
- Sie sind besorgt,
- gewisse Reaktionen beunruhigen Sie: Sie sind ängstlicher, zurückgezogener, weniger konzentriert, in Ihrem Handeln unsicherer, emotionaler, reizbar, weniger positiv eingestellt, mehr dazu geneigt, sich ungewöhnlich zu verhalten, usw.

**=> Diese Anzeichen deuten darauf hin, dass etwas nicht stimmt, und sollten Ihre volle Aufmerksamkeit verdienen!**

Es ist normal, dass in Zeiten wie diesen Schwierigkeiten auftreten. Sie müssen sich anpassen und werden besonders gefordert. Doch Sie bleiben wachsam und handeln für Ihr Wohlbefinden, damit Sie diese Zeit so gut wie möglich überstehen!

Durch schnelles Handeln können Sie unangenehmere Folgen vermeiden. Sich so zu entscheiden, zeugt von Stärke, und nicht von Schwäche. Es bedeutet außerdem, anzuerkennen, dass Sie Ihr Bestes tun – aber auch, dass es an der Zeit ist, dass Sie anders ausgerüstet werden – sowohl für sich selbst, Ihr berufliches Umfeld und Ihre Liebsten als auch für die Bürger, denen Sie als primäre Einsatzkraft weiterhin Hilfe leisten.

Als privilegierter Partner stehen wir Ihnen für ein vertrauliches telefonisches Gespräch zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen. Ab sofort sind wir da, um Ihnen zuzuhören. Bleiben Sie nicht alleine!

Wenn Ihr Dienst über API-Ansprechpartner verfügt, dann können diese Ihnen zuhören, Sie bestmöglich beraten und Sie bei Bedarf an andere Dienste weiterleiten. Zögern Sie nicht, sich an diese Ansprechpartner zu wenden!

Sie können aber auch direkt mit unserem API-Dienst Kontakt aufnehmen. Wir können E-Mails austauschen oder abhängig von Ihrer Verfügbarkeit einen telefonischen Termin vereinbaren via:

[serviceapi@provincedeliege.be](mailto:serviceapi@provincedeliege.be)  
[Laura.rusalen@provincedeliege.be](mailto:Laura.rusalen@provincedeliege.be)  
[Pauline.praillet@provincedeliege.be](mailto:Pauline.praillet@provincedeliege.be)

**Ihr Wohlbefinden sowie das Ihrer Angehörigen müssen an erster Stelle stehen. Passen Sie auf sich auf und denken Sie daran, neue Energie zu tanken, sobald dies möglich ist. Die jetzigen Zeiten sind besonders und werden auch noch weiterhin schwierig sein. Geben wir gemeinsam alles dafür, dass sie nicht noch schwieriger werden.**

#### Zusätzliche Informationen

**24-Stunden-Hotlines können hilfreich (sogar lebenswichtig) sein, vor allem in diesen schwierigen Zeiten:**

**Häusliche Gewalt: 0800 30 030**

**Suizidprävention: 0800 32 123**

**Télé-Accueil: 107 (FR) / Telefonhilfe: 108 (D)**

**API-Dienst**  
[serviceapi@provincedeliege.be](mailto:serviceapi@provincedeliege.be)  
[www.provincedeliege.be/formation/api](http://www.provincedeliege.be/formation/api)

