

KIT-NEWS



Trotz Lockdown auf Zuversicht und
Fröhlichkeit nicht vergessen!

Einen ruhigen Advent wünschen euch
Katharina Purtscher-Penz, Edwin Benko,
Cornelia Forstner

*Einsatzstatistik...1
KIT-Hotline...1
KIT-Kommentar...2
Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit...2
KIT-intern...5
Dank...6
Geburtstage...7*

Einsatzstatistik November 2020

Herzlichen Dank für eure verlässliche Einsatzfähigkeit trotz erschwelter Mund-Nasenschutz-Bedingungen! Mit dem 2. Lockdown haben sich die Einsätze nun wieder auf ein „normales“ Maß eingependelt. So verzeichnen wir bis zu Redaktionsschluss 34 Einsätze. Die Haupteinsatzindikation stellte im November die Unterstützung und Begleitung von Hinterbliebenen, Familienangehörigen und Einsatzkräften nach Verkehrsunfällen dar. Im Einsatz standen wir auch nach Suiziden, plötzlichen Todesfällen und einmaligen Gewaltdelikten. SVE-Gespräche wurden mit MitarbeiterInnen im Gesundheitsbereich mit dem Ziel der Stressbewältigung und Stabilisierung geführt.

Die Stadt Graz und der Bezirk Deutschlandsberg führen die Liste mit sieben Einsätzen an, gefolgt von der Südoststeiermark mit vier, Voitsberg und Weiz mit drei. Im Einsatz standen wir auch in den Bezirken Graz-Umgebung, Murau, Leoben, Leibnitz, Bruck-Mürzzuschlag und Hartberg-Fürstenfeld.

Jede Eintragung in der Dienstliste erleichtert die rasche Abdeckung des Einsatzes enorm. Vielen Dank an jene, die sich regelmäßig eintragen und an jene, die sich rasch auf SMS-Alarmierungen hin melden! Solltet ihr zurzeit nicht in den Einsatz gehen können, so tragt euch bitte im Dienstprogramm als abwesend ein – auch das ist vollkommen in Ordnung!

DANKESCHÖN!

Die FFP2 Masken sind bei euren KoordinatorInnen in den einzelnen Bezirken eingelangt! Die FFP2 Masken für die Bezirksteams Graz und Graz-Umgebung können zugeschickt oder in der Koordinationsstelle Krisenintervention abgeholt werden! Falls ihr für den Einsatz welche benötigt, so meldet euch bei euren Ansprechpersonen!



KIT-Hotline

Der 2. Lockdown lässt die Anzahl der Telefonate in der KIT-Hotline wieder steigen. Die Anliegen sind sehr unterschiedlich und betreffen Herausforderungen in allen Lebensbereichen. Wie auch im ersten Lockdown im März und April sind nun wieder Einkaufsdienste und eine funktionierende Nachbarschaftshilfe gefragt. Quarantäne, Homeoffice und Homeschooling, Partnerschaftsprobleme, Todesfälle ohne Abschied nehmen zu können, Krankenhausaufenthalte ohne Besuche, Einsam und Kontaktlos-Sein, fehlende Informationen, Stress mit Behörden und Arbeitgebern u.a.m. stellen für viele Menschen, unabhängig vom Alter, eine psychosoziale Belastungsprobe dar. Wir nehmen uns Zeit für jedes einzelne Gespräch, hören achtsam hin, orientieren uns nach den Bedürfnissen des Gegenübers mit dem Ziel der Stabilisierung, dem Ausblick auf kleine weitere Schritte und Ideen was, wer und zu welcher Zeit hilfreich sein könnten. **Herzlichen Dank an alle KIT'lerInnen am Telefon!**

KIT KOMMENTAR

Liebe KITlerInnen & liebe KITler!

Nach 3 Monaten endet nun mein Langzeitpraktikum am 20. November bei Cornelia in der Koordinationsstelle Krisenintervention. Gar nicht zu glauben, aber eine sehr spannende, lustige und erkenntnisreiche Zeit geht nun für mich zu Ende und zu behaupten ich wäre nicht ein wenig wehmütig würde einfach nicht richtig sein. Neben tiefgehenden Einblicken in die Organisationsstrukturen und Abläufe konnte ich

mich auch in einigen Auswahlgesprächen erproben, die Ausbildung zur psychosozialen Akutbetreuerin absolvieren, an Online-Teamabenden teilnehmen und weiters Cornelia und Roswitha in der Administration, Koordination und Planung für das Jahr 2021 unter die Arme greifen. Neben all diesen To Do's, die dazu führten, dass es auch mal hektisch zu ging, habe ich in Cornelia eine Praktikumsanleiterin gefunden, welche sich stets bemühte mit mir in Reflexion zu gehen und meine zahlreichen Fragen zu beantworten, wofür ich auf diesem Wege nochmal herzlich Danke sagen möchte. Hilfsbereitschaft, Wertschätzung, Motivation und Freude an der Tätigkeit prägen den Arbeitsalltag im

KIT-Land Steiermark und sorgen dafür, dass ich mich im Team rund um Cornelia und Roswitha sehr wohl gefühlt habe. Doch jedes Ende ist bekanntlich auch ein neuer Anfang und so bin ich sehr glücklich nun offizielles Mitglied des KIT-Land Steiermark zu sein. Ab sofort unterstütze ich das Bezirksteam in Weiz und freue mich sehr auf ein persönliches Kennenlernen mit euch.

Ich wünsche euch allen eine schöne und besinnliche

Adventzeit!

Bleibt Gesund!

Alles Liebe!

Jessi



Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Trauma bewältigen | Wie soll man an diesen Tagen nicht den Mut verlieren?

Cornelia Forstner vom Kriseninterventionsteam des Landes Steiermark erklärt, was Betroffene des Terrorattentats in Wien nun brauchen und wie man angesichts der negativen Nachrichtenlage nicht den Lebensmut verliert.



Frau Forstner, viele Menschen waren gestern in der Wiener Innenstadt unterwegs, mussten sich in Sicherheit bringen und lange ausharren bis sie nachhause konnten. Sie sind nun traumatisiert und verängstigt. Wie soll man mit diesem Gefühlscocktail umgehen, den dieses Erlebnis ausgelöst hat?

Bei solch außergewöhnlichen Ereignissen, gibt es Wirkfaktoren, die für Menschen extrem wichtig sind: Schutz, Sicherheit und Information sind diese drei großen Begrifflichkeiten. Wo fühle ich mich wohl und sicher? Und wie komme ich zu gesicherten Informationen. Was passiert gerade? Sind die Einsatzkräfte präsent?

Sind die Täter gefasst? Das bringt einem zumindest ein Stück weit Sicherheit in diese unsichere Situation. Man sollte auch soziale Kontakte, im Rahmen des derzeit Möglichen, aktivieren und sich Unterstützung holen. Auch der Faktor Selbstwirksamkeit ist wesentlich: Wo kann ich selbst entscheiden? Was habe ich selbst in der Hand? Das nimmt Machtlosigkeit und das Gefühl von außen gesteuert zu sein, die solche Ereignisse in einem auslösen.

Sie haben bereits erwähnt, dass es wichtig ist, mit dem sozialen Umfeld darüber zu sprechen. Wie kann man in so einem Gespräch Trost spenden und helfen?

Wesentlich ist ein achtsamer Umgang mit dem Gegenüber: zuhören, sich auf die andere Person einlassen und nicht die eigenen Geschichten in den Vordergrund stellen. Bei Ratschlägen muss man in diesem Fall sehr vorsichtig sein und sich am besten zurückhalten. Es geht ums aktive Begleiten und Unterstützen. Man erkundet mit dem Gegenüber, was für diese Person nun hilfreich sein könnte. Wir alle haben unterschiedliche Zugänge zu Situationen und wir reagieren auch so individuell, dass allgemeine Floskeln oder Verharmlosungen nicht helfen. Alles, was verallgemeinernd gesagt wird, ist in diesem Fall oftmals sehr schwer annehmbar.

Coronavirus, Lockdown, Terror: Momentan überschlagen sich die negativen Meldungen. Was kann man in dieser Zeit für seine Psyche tun, um nicht in dieser Traurigkeit zu versinken?

Mehr von jenen Dingen tun, die gut laufen und zum eigenen Wohlbefinden beitragen. Es kann auch helfen, sich gedanklich an positive Erfahrungen und Erlebnisse zu erinnern. Das kann man auch gemeinsam mit anderen machen. Positive Gedanken bringen auch positive Gefühle mit sich. Das sind wesentliche Dinge, die wir selbst in der Hand haben. Es gibt auch Übungen, wo man sich einen gesicherten oder schönen Ort vorstellt und sich in Gedanken verbildlicht und dadurch sich selbst beruhigen kann. Das nennt sich imaginatives Verfahren. Gerade in der Psychotraumatologie arbeitet man viel mit Sinneseindrücken, negativen Sinneseindrücken werden hier positive gegenübergestellt. Das können Gerüche sein, ein besonderer Geschmack, positive Bilder oder auch Musik. Wichtig ist auch, sich nicht zu viel zu erwarten, sondern in kleinen Schritten zu gehen.

Das Coronavirus und nun der Terror lassen die Welt vor der eigenen Haustür immer mehr wie ein gefährliches und feindliches Gebiet erscheinen. Man könnte sich anstecken oder gar attackiert werden. Wie kann man diesen Ängsten entgegentreten?

Wenn sichere Orte unsicher werden, ist das eine schwierige Frage. Dadurch, dass anscheinend noch nicht alle Täter gefasst sind, könnte es sein, dass die Sicherheit auch ein Stück weit durch die vermehrte Polizeipräsenz wiederhergestellt werden kann. So kann man der Bevölkerung ein Sicherheitsgefühl vermitteln. Vertrauen in Situationen erlernen wir aber durch erfahren. Um wieder Vertrauen in diese Situationen zu bekommen, muss man sich auch wieder in diese Situationen begeben, wo dann nichts passiert. Deshalb darf man auch nicht damit aufhören und sich nur noch Zuhause verkriechen. Die Devise lautet: Hinausgehen und Vertrauen schaffen, damit das Umfeld wieder funktioniert.

Sie haben zuvor über die Macht der eigenen Gedanken gesprochen. Wann und bei welchen Beschwerden sollte man sich professionelle Hilfe suchen?

Ich möchte hier generell die Ermutigung aussprechen, dass sich Menschen in diesen herausfordernden Zeiten, egal was sie erleben, Hilfe und Unterstützung holen. Es gibt Hotlines und Webseiten, das Angebot ist

groß. Wenn man nun aber so etwas Außergewöhnliches erlebt hat, sagt man, dass Reaktionen vier bis sechs Wochen danach, normal sind. Das Gehirn muss sich erst erholen: Ängste, Bilder sehen, schlechter Schlaf, Appetitlosigkeit, Vergesslichkeit sind normal. Da braucht es wie bei einer körperlichen Verletzung, ein Stück weit Zeit zur Erholung und Pflege, die man sich auch selbst entgegenbringen muss. Wenn einen diese Bilder aber nicht loslassen, wenn man sich beispielsweise noch lange vor gewissen Geräuschen erschreckt, dann ist es Zeit, sich professionelle Unterstützung zu holen. Wenn es sich um traumatische Ereignisse handelt, gibt es auch Psychotherapeuten und Psychologen mit Zusatzqualifikationen zur Trauma-spezifischen Beratung.

Von Carmen Oster, 04.11.2020, Kleine Zeitung online

Radio Helsinki – frequently asked Questions

Das Corona- Update aus dem freien Radio: „Wir müssen einen neuen Umgang mit Krisen lernen“.

Beitrag von Edwin Benko zum Nachhören: <https://cba.fro.at/477422>



Hilfe während Krisenzeiten

VOITSBERG

Hilfe während Krisenzeiten

Beratungsangebote gibt es auch in Corona-Zeiten.

Das Corona-Virus hinterlässt seine Spuren nicht nur im Kulturbetrieb und dem Wirtschaftsgeschehen im Bezirk, auch psychosoziale Angebote sind betroffen.

So sagte der Verein Achterbahn, der erst Anfang Oktober diesen Jahres mit seinem Selbsthilfeangebot für Menschen in psychosozialen Notlagen begonnen hatte, alle Termine bis Ende 2020 ab. Weiterhin für Beratungen zur Verfügung steht hingegen die Frauen- und Mädchenberatungsstelle von akzente in Voitsberg. Das Büro ist wie gewohnt von Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr und am Freitag von 8 bis 12 Uhr geöffnet. „Natürlich sind Beratungen zu diesen Zeiten auch telefonisch möglich“, sagt Astrid Kniendl von Akzente.

Dass es gerade jetzt besonders wichtig ist, einen „externen“ Gesprächspartner zu haben, weiß auch Hermine Moitz vom Kriseninterventionsteam im Bezirk Voitsberg (KIT). „Ich glaube, es ist sogar noch wichtiger als im Frühjahr“, meint die Freiwillige. Damals hätte man das Ausmaß der Konsequenzen, die das Virus nach sich zieht, noch nicht einschätzen können. Täglich bietet das KIT deshalb von 9 bis 21 Uhr eine kostenlose Hotline an.

„Wir sind für alle Anliegen da. Damit man einfach einmal loslassen kann und sich ohne Angst vor Konsequenzen einem Fremden anvertrauen kann“, erklärt Moitz. Das KIT könne natürlich auch nicht alle Probleme lösen. „Aber wir helfen beim Tragen des schweren Rucksacks.“

Heike Krusch

Bezirk Voitsberg, Kleine Zeitung 10.11.2020

Interview der Woche www.Kanal3.tv

Interview der Woche - Edwin Benko, Fachliche Leitung KIT Land Steiermark

Steiermark Magazin KW 48 / 2020

kanal3 Steiermark
Später ans... Teilen

WEITERE VIDEOS

20:00 / 55:11

Vielleicht haben Sie schon einmal etwas vom Kriseninterventionsteam gehört. Für unser Interview der Woche haben wir uns mit Edwin Benko, dem fachlichen Leiter des Kriseninterventionsteams Land Steiermark, getroffen und Spannendes über die Organisation selbst und die Arbeit des KIT erfahren. Außerdem gibt es Tipps für alle, die gerade jetzt an Ihrer eigenen psychischen Gesundheit arbeiten möchten.

[Link zum Nachschauen](#)

KIT-intern

Ein voller
Bildschirm –
Teamabend online



WICHTIG: Barauslagenersatz – **neue MAILADRESSE**

Die Barauslagenersätze werden zukünftig über ein neues Verrechnungssystem im Land Steiermark verwaltet und ausbezahlt. Wir bitten euch daher die Barauslagenersätze per Mail direkt an folgende Adresse zu übermitteln: **lad-rechnung@stmk.gv.at**

Im Formular wurde die Mail-Adresse bereits geändert. Die Postadresse bleibt gleich.

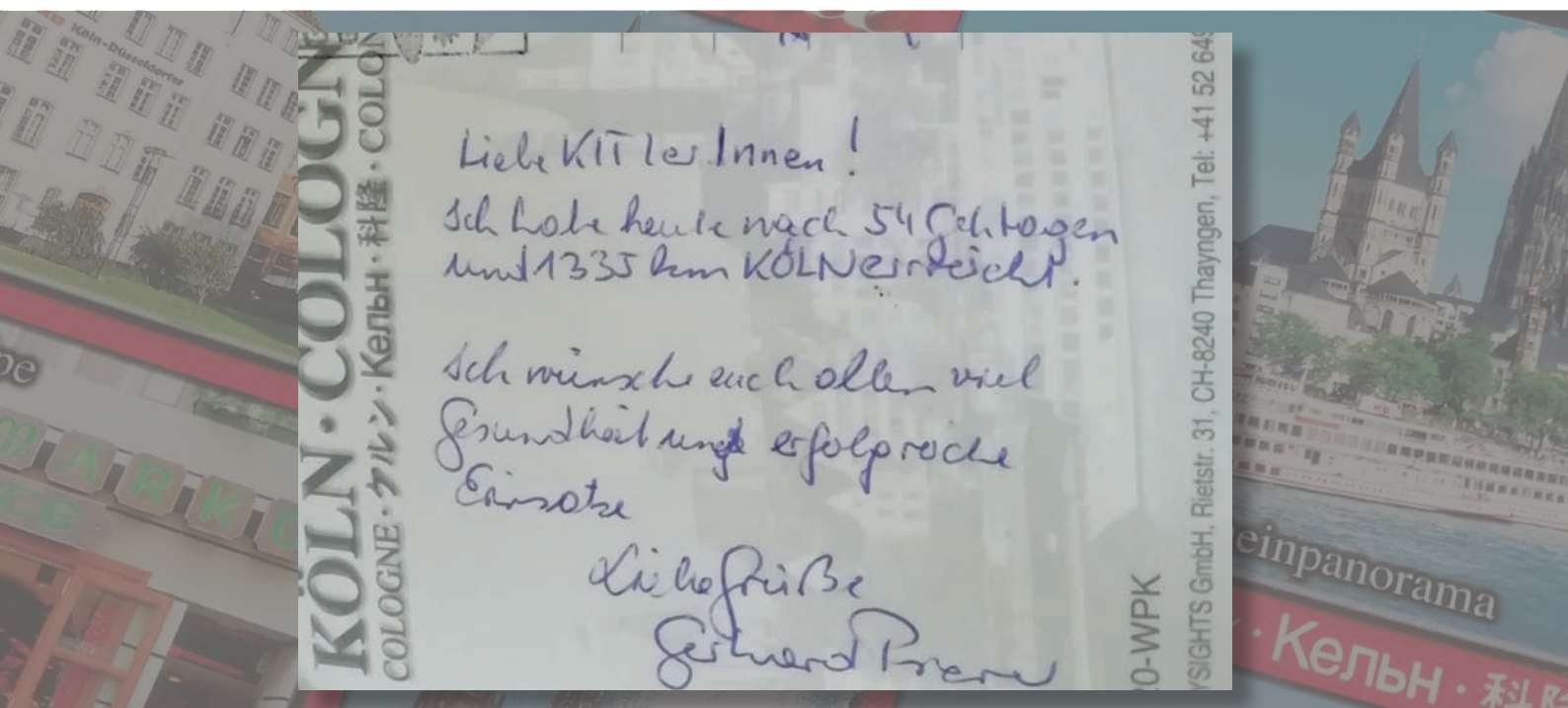
Dank von vielen Seiten...

Nach dem Terroranschlag in Wien: Liebe Conny! Lieber Edwin! Vielen Dank für euer nettes Angebot der Unterstützung. Die eigenen Ressourcen sind ausreichend, um dieser Herausforderung gerecht zu werden. Wir sind sehr stolz auf unser Team, es ist immer ein ausreichender Personalpool vorhanden. Wir wünschen euch ein schönes Wochenende. Passt auf euch auf und bleibt gesund. Liebe Grüße in die Steiermark, Michaela Lackner und Elke Schmiedl (Akutbetreuung Wien)

Nach einem Einsatz: Das KIT Team war super professionell, wirklich toll und es gab von Seiten der MitarbeiterInnen nur positives Feedback an die KIT Kolleginnen.

Nach dem Zeitungsinterview: Ich wollte dir zuerst einmal zum so guten Interview (Kleine Zeitung) gratulieren. Es ist wirklich hervorragend, wie du die Dinge beschreiben und auch in Krisensituationen gleichzeitig Mut machen kannst. Ich bin dann immer ganz stolz darauf, in einer Organisation mit so kompetenten Menschen tätig sein zu können!

Nach der Zusendung der Masken: Liebe Cornelia, hoffe es geht euch und dem ganzen Team gut... herzlichen Dank für die Masken! Es freut uns immer, wenn wir was von Euch hören! Wünschen Euch alles Gute viel Kraft und natürlich gute Gesundheit!



Geburtstage im November

ABLASSER Wolfgang, BERGHOFFER Thomas, BIBERICH Manuela Maria, BROTTTRAGER Franz, FELDERER Alfred, FRIESACHER Wolfgang, GRILLITSCH Petra, HAMMERLE Barbara, HIER Ingrid, HÖDL Marlies, HUBMANN Vera, JANISCH Herbert, JESSENKO Nina, KADLETZ Julia, KAPLAN Monika, KÖHL Elisabeth, KOUBA Gerhard, LACKERER Gerda, LORBER Almut, MAHLER Ewald, MAIER Hubert, PASSLER Diethard, PIERER Gerhard, PURTSCHER-PENZ Katharina, RAUCH Kathrin, REITER Isolde, SCHACHNER Martin, SIEGL Dieter, SZALAY Susanne, UHL Heribert, WEISSENBERGER Viola, ZWEYTIK Elke, GELTER Claudia, und STIENE Anna.

Einen runden Geburtstag feierten:

KUWAL Vanessa UND SCHEER Rut



Wir gratulieren sehr herzlich!



IMPRESSUM

Amt der Steiermärkischen Landesregierung
 FAKS – Koordinationsstelle (KIT) Krisenintervention
 Paulustorgasse 4, 8010 Graz
www.kit.steiermark.at