



# Care-Team Aargau

Informationen für Betroffene und Angehörige  
der Feuerwehr nach belastenden Ereignissen



## Das Care-Team Aargau steht Einsatzkräften nach einem belastenden Ereignis oder einer Krise zur Seite. Belastende Ereignisse können sein:

- tödlicher Unfall (Verkehrs- und Betriebsunfall)
- plötzlicher Todesfall in der eigenen Feuerwehr
- ein Brand oder eine Explosion
- Naturereignisse (Hochwasser, Sturm usw.)
- andere belastende Ereignisse

Wir begleiten dich/euch in ausserordentlichen Situationen, bieten Hilfe zur Selbsthilfe und sind immer rasch dort, wo es uns braucht. Die Gespräche mit uns sind vertraulich und wir sind neutral in unserer Grundhaltung, sowohl konfessionell wie auch politisch. Die Mitglieder des Care-Team Aargau sind in der psychologischen Nothilfe qualifiziert und erfüllen die Vorgaben gemäss NNPN (Nationales Netzwerk Psychologische Nothilfe). Strukturierte Nachbesprechungen (sog. Defusings) sind für Einsatzorganisationen ein wichtiger Bestandteil des Verarbeitungsprozesses. Wir unterstützen dich/euch bei der Vorbereitung und Durchführung dieser Nachbesprechungen.

## Was bedeutet Care?

Im Einsatz funktionierst du. Sobald der Einsatz vorüber ist, können nach ausserordentlichen Ereignissen Gefühle und Gedanken aufkommen, die du noch nie hattest. Eine Begleitung in den ersten 24 bis 72 Stunden nach einem solchen Ereignis kann entlastend wirken und dir als Einsatzkraft helfen, deine Selbstständigkeit und die eigenen Ressourcen wieder zu finden. Care-Arbeit in der Akutphase kann helfen, Stress zu reduzieren und sensibilisiert dich, auf mögliche Anzeichen und Reaktionen zu achten.

## Nimm professionelle Hilfe in Anspruch

... wenn die Situation für dich über mehr als 4 Wochen so belastend ist, dass du sie nicht mehr erträgst.

... wenn die Reaktionen auf das Ereignis so stark sind, dass lebenswichtige Handlungen nicht mehr möglich sind (z.B. Essen, Schlafen, Körperpflege, Schutz und Fürsorge für sich selbst oder für anvertraute Personen, insbesondere Kinder).

**Du kannst das Care-Team Aargau jederzeit über die Sanitätsnotrufzentrale 144 anfordern. Unsere Dienste sind kostenlos.**

**Abteilung Militär und Bevölkerungsschutz**  
Kantonales Katastrophen Einsatzelement KKE  
Rohrerstrasse 7, 5001 Aarau  
062 835 31 40, kke.amb@ag.ch

