

# Persönliche Krise in der Ausbildung/ Studium?



**immerda.info**

## **Persönliche Krise- Wo finde ich Unterstützung?**

Zunächst einmal- eine persönliche Krise kann jeden jederzeit treffen und eigentlich fast jeder hatte schon mal eine Krise. Gerade bei großen Einsätzen, aber auch im täglichen Dienst können Angehörige der Bundespolizei mit besonderen Belastungssituationen konfrontiert werden.

Im Rahmen der Fürsorge gibt es auf dienstlicher Ebene viel Unterstützung, u.a. durch Peers und psychosoziale Fachkräfte.

Man kann mit seinen Problemen/Anliegen natürlich auch zum Vorgesetzten (Lehrgruppenleiter, DGL, usw) gehen, aber oftmals gibt es hier eine nachvollziehbare dienstliche Hemmschwelle.

## **Was ist überhaupt die „persönliche Krise“?**

Eine Krise im Allgemeinen entsteht vor allem im Verlust des seelischen Gleichgewichts, wenn ein Mensch mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann.



**Gewerkschaft  
der Polizei**

Bundespolizeiakademie

# Persönliche Krise in der Ausbildung/ Studium?



**immerda.info**

## **Woran erkenne ich eine persönliche Krise?**

Eine Krise kann aus vielen verschiedenen Dingen und Faktoren entstehen. Meist äußert sich dies dann in

### Psychischen Symptomen

Angst /Panik

Gefühle der Hilflosigkeit und Verlorenheit; die Lage wirkt ausweglos

Zustand der Dauerhaften Anspannung, Orientierungslosigkeit der Gedanken, Konzentrationschwierigkeiten, Lern- und Leistungsprobleme

### Körperliche Beschwerden

Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Herzrasen, Atemnot, Zittern

Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel und Beschwerden

Appetitlosigkeit verbunden mit Gewichtsabnahme

Essattacken, Bulimie oder Magersucht

### Veränderung der sozialen Beziehungen

Abwendung von Freunden, Familie und Interessen/ Hobbys

Zurückziehen, Kontakte bewusst vermeiden



**Gewerkschaft  
der Polizei**

Bundespolizeiakademie

# Persönliche Krise in der Ausbildung/ Studium?



**immerda.info**

## **Die Bewältigung der Krise- Du bist nicht allein!**

Identifiziere den Krisenanlass!

Zunächst muss man sich klarmachen, was passiert ist, welche Gefühle man hat und warum.

Such positiven Kontakt!

In Krisen neigen wir dazu, uns von unseren Beziehungen zu isolieren. Positiver mitmenschlicher Kontakt fördert aber die Bewältigung einer Krise wesentlich: wir brauchen Menschen um uns, die sich um uns kümmern und uns Halt bieten.

## **Wo gibt es für mich Unterstützung? Innerhalb der Bundespolizei gibt es verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung.**

Scheue dich nicht, diese in Anspruch zu nehmen!

Unter anderem....

Polizeiärztlicher Dienst (PÄD) des jeweiligen AFZ

Zuständiger Seelsorger

Örtlicher Personalrat deiner Dienststelle

Sozialwissenschaftlicher Dienst (SWD)

Sucht- und Sozialberatung

Die meisten Erreichbarkeiten findest auf der Intranetseite deiner jeweiligen Dienststelle unter „Vertretungen, Beauftragte oder Gleichstellung/ Seelsorge“.



**Gewerkschaft  
der Polizei**

Bundespolizeiakademie