



**LANDESAPOTHEKERKAMMER**  
R H E I N L A N D - P F A L Z  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Landesapothekerkammer Rheinland-Pfalz • Am Gautor 15 • 55131 Mainz

An alle Mitglieder der  
Landesapothekerkammer Rheinland-Pfalz

Geschäftsführer  
Dr. jur. Tilman Scheinert, M. Sc.  
Am Gautor 15  
55131 Mainz  
Tel : 06131/27012-0  
Fax: 06131/27012-22  
Email: Tilman.Scheinert@lak-rlp.de

8. Februar 2022

### **Kritische Infrastruktur:**

**Omikron-Welle kann die Arbeitsfähigkeit von Betrieben gefährden:  
Stellenmarkt-Modul auf der Kammerhomepage soll freie Arbeitnehmer-  
kräfte und Arbeitgeber zusammenbringen**

Sehr geehrte Damen und Herren,

die aktuellen Corona-Infektionszahlen führen zu nie dagewesenen Krankenständen und Personalausfällen in zahlreichen Betrieben und Einrichtungen.

Die Betroffenheit der Apothekenbetriebe in Rheinland-Pfalz ist bisher glücklicherweise nicht groß. Apotheken zählen als Bestandteil der Kritischen Infrastruktur zu den systemrelevanten Einrichtungen unserer Gesellschaft. Wir stellen Ihnen nochmal mögliche Gegenmaßnahmen zusammen, um sich, Ihre Mitarbeiter und Betriebe und damit auch die qualifizierte Arzneimittelversorgung der Menschen in unserem Land zu schützen:

Maßnahmen und Arbeitsschutzstandards zum Gesundheitsschutz der Beschäftigten finden Sie vor allem auf den Internetseiten des BMAS und unserer BGW:

- \* [www.bmas.de](http://www.bmas.de) → Coronavirus: Informationen zu Kurzarbeit und Sozialschutz: → Schutz der Beschäftigten
- \* [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de) → Corona → Arbeitsschutzstandards → Apotheken (aktualisiert am 22.12.2021)

Der Vorstand der Landesapothekerkammer regt an, die bestehende Struktur des Moduls "**Stellenmarkt**" auf der Homepage der Landesapothekerkammer Rheinland-Pfalz vorübergehend als Vermittlungsportal für betroffene Betriebe und mögliche Vertretungsapotheker und Vertretungsapothekerinnen – zum Beispiel aus dem Ruhestand – zu nutzen.

Bitte öffnen Sie dazu [www.lak-rlp.de](http://www.lak-rlp.de) → Apotheker/Team → Stellenmarkt und platzieren Sie dort als mögliche Vertretungskraft/Springer ein "Stellengesuch" unter der Berufsgruppe "**VERTRETUNG**". Genauso können dann betroffene Betriebe Stellenangebote unter der Berufsgruppe "**VERTRETUNG**" schalten bzw. auf Stellengesuche reagieren.

Die Idee ist, vorübergehend das Häkchenfeld "Vertretung" bevorzugt zur Vermittlung von bereitstehenden Einsatzkräften und betroffenen Apothekenbetriebe zu nutzen.

Wenn Sie sich vorstellen können, kurzfristig Vertretungen in einer betroffenen Apotheke zu übernehmen oder Ihre Tätigkeit als Einsatzkraft in einem Impfzentrum beendet ist und Sie noch freie Valenzen haben, dann merken Sie sich bitte mit einem Stellengesuch "**Vertretung**" im Stellenmarkt-Portal der Landesapothekerkammer vor. Das geht auch ganz anonym und ist befristbar bzw. wird nach spätestens 3 Monaten automatisch gelöscht, wenn Sie es nicht aktiv verlängern oder vorher löschen.

Wir hoffen, betroffenen Apotheken damit ein wenig helfen zu können.

Für Ihren Einsatz und Ihr Engagement im Dienste der qualifizierten Arzneimittelversorgung der Menschen in unserem Land, egal an welcher Stelle Sie sich dafür engagieren, ein ganz herzliches Dankeschön!

Ihnen allen, Ihren Familien, Teams, Kollegen und Betrieben die besten Wünsche und im Falle einer Infektion einen harmlosen Verlauf bzw. beste Besserung!

Mit freundlichen Grüßen und den besten Wünschen  
Ihre  
Landesapothekerkammer Rheinland-Pfalz



Dr. jur. Tilman Scheinert, M. Sc.  
Geschäftsführer

## Netzwerk Soforthilfe Psyche

Einen ersten, orientierenden Selbsttest darüber, ob Sie möglicherweise von einer Behandlungsbedürftigen Posttraumatischen Behandlungsstörung betroffen sind, können Sie hier anonym durchführen: [www.psychenet.de/de/selbsttests/posttraumatischen-belastungsstoerungen.html](http://www.psychenet.de/de/selbsttests/posttraumatischen-belastungsstoerungen.html)

### Strategien zur Stärkung Ihrer seelischen Gesundheit

Sie können folgende Tipps zur Stärkung ihrer seelischen Gesundheit nutzen:

- ▶ Bewusster Umgang mit Informationen: Suchen Sie Informationen gezielt bei vertrauenswürdigen Quellen und nehmen sich regelmäßige Informationspausen
- ▶ Routinen: Behalten Sie Ihre Routinen bei, wo es möglich ist, und entwickeln Sie neue Routinen. Setzen Sie sich zum Beispiel feste Uhrzeiten zum Schlafengehen und Aufstehen
- ▶ Kontakt halten: Treffen Sie sich mit Ihren Freunden und Bekannten oder telefonieren Sie
- ▶ Versuchen Sie anzunehmen, was Sie nicht ändern können und sich auf die Bereiche zu konzentrieren, in denen Sie etwas erreichen können
- ▶ Planen: Halten Sie, vielleicht gemeinsam mit der Familie, fest, welche Schritte Sie als nächstes gehen werden
- ▶ Selbstsorge: Gönnen Sie sich bei all den anliegenden Arbeiten genügend Pausen und schlafen Sie ausreichend. Bewegung und gesundes Essen stärken und tun gut
- ▶ Nehmen Sie bei sehr starken oder anhaltenden Belastungen professionelle Hilfe in Anspruch

Leiden Sie unter einigen der oben beschriebenen Symptomen? Dann sollten Sie nicht zögern, sich Hilfe zu holen. Hilfe und Unterstützung bieten Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Psychiaterinnen und Psychiater. Informationen bekommen Sie auch über Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Das Netzwerk „Soforthilfe Psyche“ bietet mit approbierten psychologischen und ärztlichen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen und -psychotherapeuten Informationsgruppen zur Orientierung bei Stress und nach dem Erleben eines Traumas an. Finanziert und unterstützt wird dieses Angebot durch das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit und die Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz. Neben Aufklärung und Fortbildung bietet das Netzwerk „Soforthilfe Psyche“ Einzelgespräche und Kurzinterventionen zur Entlastung an.

Nähere Informationen zum Angebot von „Soforthilfe Psyche“ finden Sie unter: [www.sofortaktiv.de](http://www.sofortaktiv.de) und unter: **0163 2565010**, Dienstags und Donnerstag von 9 Uhr bis 11 Uhr

Eine Übersicht über **weitere Hilfsangebote** finden Sie unter: <https://hochwasser-ahr.rlp.de/de/hilfsangebote/>.



## Mögliche psychische Folgen der Flutkatastrophe

## Informationen und Hilfsangebote



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM  
FÜR WISSENSCHAFT  
UND KULTUR

LPK RLP  
Landespsychotherapeutenkammer  
Rheinland-Pfalz

soforthilfe Psyche





## Welche Folgen kann das Erleben einer Katastrophe haben?

*Liebe Bewohnerinnen und Bewohner des Altrails,*

*in der Nacht vom 14. auf den 15. Juli wurde Ihre Heimat von einer nie dagewesenen Naturkatastrophe heimgesucht. Durch die Flutkatastrophe haben viele von Ihnen ihre Liebsten, ihr Zuhause, ihr Hab und Gut verloren oder mussten um ihr eigenes Leben oder um das Leben von Angehörigen, Freundinnen und Nachbarn bangen. Neben allen praktischen, teilweise existenziellen Folgen, können solche schrecklichen Erlebnisse auch Spuren in der Psyche hinterlassen.*

*Ein seelisches Trauma kann die psychischen Schutzmechanismen überfordern und eine Art Blockade verursachen. Dies kann zum Beispiel Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit oder Schlafstörungen zur Folge haben und auch zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen. Glücklicherweise sind Gehirn und Psyche in hohem Maße zur Selbstheilung in der Lage. Nicht wenige Menschen benötigen jedoch Hilfe, um seelische Traumata zu bewältigen. Hierbei möchten wir Sie unterstützen.*

*Dieser Flyer soll Sie darüber informieren, wie sich ein traumatisches Erlebnis auf Ihre psychische Verfassung und Ihren Alltag auswirken kann und welche Hilfsangebote es gibt. Unterstützung anzunehmen ist hier kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil! Die Folgen von Traumatisierung können erfolgreich behandelt werden. Bitte nehmen Sie diese Hilfe bei Bedarf in Anspruch!*

Mit herzlichen Grüßen



**Sabine Maur**  
Präsidentin der Landes-  
psychotherapeutenkammer



**Clemens Hoch**  
Gesundheitsminister des  
Landes Rheinland-Pfalz



**Daniela Lempertz**  
Koordinatorin Soforthilfe Psyche

In den **ersten Wochen** nach einer Katastrophe können Symptome wie gesteigerte Schreckhaftigkeit, Ängste, Alpträume, Schlafstörungen, Unruhe, Traurigkeit, Nachhallingerinnerungen (sogenannte „Flash-backs“), Verzweiflung, Intrusionen (d. h. sich immer wieder aufdrängende innere Bilder, Geräusche oder Gerüche des Erlebten) auftreten. Es kann zu körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen kommen.

In dieser Zeit ist es wichtig, Beruhigung und Orientierung im Hier und Jetzt zu erfahren, zu spüren, dass die Gefahr vorbei und man wieder in Sicherheit ist.

In den **nachfolgenden Wochen** kommt es häufig spontan zu einem langsamen Rückgang der Symptome der Übererregung. Bei manchen Menschen tritt jedoch keine schrittweise Verbesserung der Symptomatik ein und ihr Denken, Fühlen, Erleben – kurz gesagt: der Alltag – kann weiterhin massiv beeinträchtigt sein.

## Dies kann sich folgendermaßen äußern:

- ▶ Kreisende, belastende Gedanken: Sie erleben das Trauma immer und immer wieder. Manchmal kann eine Kleinigkeit dazu führen, dass Sie das Ereignis erneut gedanklich durchleben müssen, als würde es gerade erst passieren
- ▶ Alpträume und Schlafprobleme, Konzentrations-schwierigkeiten
- ▶ Ständige Müdigkeit, Energiemangel, Appetitlosigkeit
- ▶ Schuld- und Schamgefühle

- ▶ Schmerzen und körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen
- ▶ Eine Art von Übererregtheit: Sie haben das Gefühl, ständig wachsam und in Alarmbereitschaft zu sein, können sich nicht gut konzentrieren. Sie reagieren eventuell sehr stark auf Reize, welche Sie an das Geschehene erinnern, wie bestimmte Gerüche, Geräusche oder Bilder
- ▶ Beim erneuten Durchleben der Ereignisse kann es auch zu Herzklopfen, Engegefühl in der Brust, Atembeschwerden und Zittern kommen
- ▶ Vermeidungsverhalten: Sie versuchen Situationen, Orten oder Menschen, die mit dem Erlebten in Verbindung stehen und den dazugehörigen Erinnerungen aus dem Weg zu gehen
- ▶ Reizbarkeit und Aggressivität, ungewohnte Impulsivität oder Nervosität
- ▶ Sozialer Rückzug: Sie igeln sich ein, verlieren das Interesse an Dingen, die Ihnen früher wichtig waren
- ▶ Innere Taubheit: Sie fühlen sich emotionslos, wie leer und wissen nicht, wie Sie das Erlebte einordnen und verarbeiten sollen, Sie empfinden zunehmende Lustlosigkeit und Apathie
- ▶ Negative Gedanken und Stimmungen: Sie sind oft traurig, depressiv oder haben große Stimmungsschwankungen; das Vertrauen in sich selbst und andere ist möglicherweise erschüttert, das Selbstwertgefühl zerrüttet
- ▶ Ängste: Das Trauma hat Ihnen ein vorher selbstverständliches Gefühl von Sicherheit genommen, Ihnen mit Ihrem Zuhause auch möglicherweise eine sichere Heimat zerstört. Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit, aber auch im Allgemeinen gesteigertes ängstliches Verhalten können die Folge sein.

## Wie Sie Ihr Kind unterstützen:

- ▶ Halten Sie den gewohnten Tagesablauf aufrecht mit den üblichen Schlaf und Essenszeiten usw., dies vermittelt Orientierung und Sicherheit
- ▶ Seien Sie verlässlich und halten Absprachen, z. B. zu einer vereinbarten Zeit von der Kita abholen, ein
- ▶ Vermitteln Sie Sicherheit über körperliche Zuwendung und Nähe – falls Ihr Kind dies möchte
- ▶ Haben Sie Geduld und Verständnis für die beschriebenen Belastungsreaktionen: Es ist zunächst eine „normale“ Reaktion auf ein „unnormales“ Ereignis
- ▶ Falls Ihr Kind Fragen zu dem Ereignis stellt, beantworten Sie diese kindgerecht und altersangepasst offen und ehrlich
- ▶ Vermeiden Sie überfordernde und unnötige Informationen oder Details
- ▶ Falls Ihr Kind sich schuldig fühlt, erklären Sie Ihrem Kind, dass es für das Ereignis nicht verantwortlich ist und erläutern Sie so gut aber auch so kurz wie möglich die tatsächlichen Ursachen
- ▶ Unterstützen Sie alternative Bewältigungsstrategien wie z. B. Sport, Spiel, Freunde treffen oder gemeinsame Aktivitäten
- ▶ Falls Sie selbst – verständlicherweise – unter dem Erlebten leiden und verunsichert sind, seien Sie auch geduldig mit sich und nehmen ggf. Unterstützung in Anspruch

## Netzwerk Soforthilfe Psyche

Sollte nach ca. vier bis sechs Wochen keine Besserung eintreten, die Belastungszeichen weiterhin ausgeprägt sein oder stärker werden und Sie bezüglich des Verhaltens Ihres (anvertrauten) Kindes oder Jugendlichen verunsichert oder besorgt sein, zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu suchen. Hilfe und Unterstützung bieten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten und Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater. Informationen bekommen Sie auch über Ihre Kinder- oder Hausärztin oder Ihren Kinder- oder Hausarzt.

Das Netzwerk „Soforthilfe Psyche“ bietet mit approbierten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten und psychologischen und ärztlichen Psychotherapeutinnen und -therapeuten Informationsgruppen zur Orientierung bei Stress und nach dem Erleben eines Traumas an. Finanziert und unterstützt wird dieses Angebot durch das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit und die Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz. Neben Aufklärung und Fortbildung bietet das Netzwerk „Soforthilfe Psyche“ Einzelgespräche und Kurzinterventionen zur Entlastung an.

Nähere Informationen zum Angebot von „Soforthilfe Psyche“ finden Sie unter: [www.sofortaktiv.de](http://www.sofortaktiv.de) und unter: **0163 2565010**, Dienstags und Donnerstag von 9 Uhr bis 11 Uhr

Eine Übersicht über **weitere Hilfsangebote** finden Sie unter:

<https://hochwasser-ahr.rlp.de/de/hilfsangebote/>.



## Folgen der Flutkatastrophe bei Kindern und Jugendlichen

## Informationen und Hilfsangebote



Rheinland-Pfalz

PARTEIUM  
FÜR WISSENSCHAFT  
UND GESUNDHEIT



LandesPsychologischerKammer  
Rheinland-Pfalz

Soforthilfe - Psyche



[www.sofortaktiv.de](http://www.sofortaktiv.de)



*Liebe Eltern, Erzieherinnen und Erzieher,  
Lehrerinnen und Lehrer und andere Bezugspersonen,*

## Welche Folgen kann das Erleben einer Katastrophe haben?

## Belastungsanzeichen könnten zum Beispiel sein:

*in der Nacht vom 14. auf den 15. Juli wurde die Heimat vieler Kinder und Jugendlicher von einer nie dagewesenen Naturkatastrophe heimgesucht. Manche Kinder und Jugendlichen haben große Angst erlebt, sich möglicherweise verletzt, ihr Zuhause und ihre Spielsachen sowie persönliche Gegenstände verloren. Andere haben erlebt, wie auch ihre Eltern und Geschwister Angst hatten. Manche haben Verwandte oder Nachbarn verloren.*

*Die Welt ist für sie aus den Fugen geraten. Der Alltag, wie sie ihn kennen, existiert auf einmal nicht mehr. Sie sehen viel Zerstörung, viele müssen neue Schulen oder neue Schulgebäude besuchen. Einige erleben zum ersten Mal, dass die Erwachsenen um sie herum selbst sehr belastet sind und ihnen nicht mehr den gleichen Schutz und Halt geben können wie zuvor.*

*Wir möchten Ihnen Informationen darüber geben, wie sich ein solch traumatisches Erlebnis auf die Seele von Kindern und Jugendlichen auswirken kann und Sie über Hilfsangebote informieren. Es geht darum, die Folgen von Traumatisierung erfolgreich zu behandeln. Bitte nehmen Sie diese Hilfe bei Bedarf für Ihre Kinder und vielleicht auch sich selbst in Anspruch.*

Mit herzlichen Grüßen



**Sabine Maur**  
Präsidentin der Landes-  
psychotherapeutenkammer



**Clemens Hoch**  
Gesundheitsminister des  
Landes Rheinland-Pfalz



**Daniela Lempertz**  
Koordinatorin Soforthilfe Psyche

Nicht jedes Kind oder jede/r Jugendliche/r reagiert auf eine solch belastende Situation wie die der Flutkatastrophe in der gleichen Art und Weise. Je nach Alter, Vorerfahrungen und dem, was Kinder oder Jugendliche während der Flutkatastrophe erlebt haben, können die Folgen sehr unterschiedlich sein.

Viele Kinder und Jugendliche zeigen zu Beginn Symptome der Übererregung eines bestimmten Bereiches des Gehirns, d. h., dass das „Alarmsystem“ aktiviert ist. Manche Kinder und Jugendlichen werden ganz still und ziehen sich eher zurück. Es kann auch sein, dass sie zunächst nicht belastet scheinen und Symptome erst nach Wochen oder Monaten auftreten.

Bei vielen Kindern und Jugendlichen klingen diese innerhalb der ersten vier Wochen mit Ihrer Unterstützung, Ihrem Einfühlungsvermögen und einer Orientierung und Sicherheit vermittelnden Haltung und der Rückkehr in den Alltag ab.

- ▶ Unruhe, Anspannung, „Zappeligkeit“
- ▶ Alpträume und Schlafprobleme
- ▶ Gereiztheit
- ▶ Stimmungsschwankungen von traurig bis aggressiv und oft schnell wechselnd
- ▶ Traurigkeit
- ▶ Entwicklungsrückschritte, z. B. kindliches Verhalten, das nicht mehr altersangemessen erscheint wie z. B. Babysprache, Einnässen oder Einkoten
- ▶ Vermehrte Anhänglichkeit
- ▶ Ängste oder Unruhe, ausgelöst durch bestimmte Auslöser wie Regen, Wasser oder Hubschrauberlärm
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Teilnahmslosigkeit, „verträumt“ wirkend
- ▶ Momente, in denen das Kind oder die/jugendliche durch z. B. einen Geruch oder ein Geräusch, in Momente der Flutkatastrophe zurückversetzt wird und diese wiedererlebt
- ▶ Körperliche Beschwerden wie Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen, die auch nach ärztlicher Untersuchung keine klare Ursache ergeben
- ▶ Auffälliges Spielverhalten, wie z. B. eine gleiche Szene immer wieder spielen oder malen
- ▶ Dinge, Menschen oder Situationen vermeiden, die an das Geschehene erinnern

Diese Veränderungen im Verhalten und Erleben eines Kindes können auftreten, müssen es aber nicht. Es sind Hinweise darauf, dass das Erlebte nachwirkt und die Verarbeitung der Ereignisse noch nicht abgeschlossen ist. Meist bessern sich solche Belastungsanzeichen im Laufe der Zeit.