



Es braucht Zeit,
Geduld und
Zuversicht.

”



Jeder Mensch muss
seinen eigenen Weg
der Bewältigung
finden.

”

WENN NICHTS MEHR IST WIE ZUVOR

Ein Unfall, eine Naturkatastrophe, eine Gewalttat oder der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen ist geschehen.

Solche Ereignisse lösen bei betroffenen Personen oft eine starke psychische Erschütterung aus, eine seelische Verletzung, die Gefühle der Hilflosigkeit oder des Entsetzens erzeugen.

Die Folge ist eine **psychische wie physische Stressreaktion**. Menschen erleben traumatische Ereignisse **sehr unterschiedlich** und verarbeiten sie auf verschiedene Art und Weise.

Es gibt keinen „richtigen“ Weg, damit umzugehen.

VERSTEHEN, WIE WIR REAGIEREN

Belastende Reaktionen sind verbunden mit starken Emotionen wie:

- **Hilflosigkeit**
- **Orientierungslosigkeit**
- **starken Stimmungsschwankungen**
- **Schuldgefühlen**
- **Angst**
- **Schlafstörungen**
- **Alpträume**
- **quälende Erinnerungen**
- **Appetitlosigkeit**
- **starke Müdigkeit**
- **Aggressionen**
- **Konzentrationsschwierigkeiten**
- **sozialer Rückzug**

Die Reaktionen auf Angst und Stress sind jahrtausendealt und laufen weitgehend automatisch ab. Wie jemand reagiert, ist dabei nicht entscheidend. Wichtig ist, dass es **Zeit, Geduld und Zuversicht** braucht, um traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg der Bewältigung finden.

Lassen Sie die Symptome so weit es geht zu, eine Verdrängung führt erfahrungsgemäss zu einer Verschlimmerung. Oft klingen diese Angst- und Stressreaktionen innerhalb von Tagen oder Wochen von alleine ab, aber nicht immer. Dann ist es **Zeit, Hilfe und Unterstützung** von außen in Anspruch zu nehmen.

TIPPS FÜR BETROFFENE

Wenn Sie ein besonders belastendes Ereignis erlebt haben, ist es ratsam, sich **Ruhe zu gönnen**.

Sie brauchen diese Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

Nehmen Sie die Zeichen ernst.

Auch wenn es eine sehr persönliche Erfahrung ist, so haben schon viele Menschen Ähnliches erlebt und möchten folgende **Ratschläge und Hinweise** weitergeben:

„ **Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.**

„ **Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht. Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.**

„ **Versuchen Sie, sobald als möglich zum gewohnten Alltag und Ihrer täglichen Routine zurückzukehren.**

„ **Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.**

„ **Verbringen Sie Zeit mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten.**

„ **Nehmen Sie allenfalls psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.**

TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE & FREUNDE

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden trägt viel dazu bei, dass die betroffene Person mit dem Erlebten besser zurechtkommt. Oft tut das Gefühl sehr gut, nicht alleine zu sein.

„ **Verbringen Sie Zeit mit der betroffenen Person.**

„ **Wenn die betroffene Person über Erlebnisse reden möchte, dann**

- **hören Sie zu;**
- **werten Sie nicht;**
- **nehmen Sie sich viel Zeit;**
- **nehmen Sie die Gefühle des Betroffenen ernst;**
- **lassen Sie die Person immer wieder über das belastende Ereignis sprechen.**

Helfen Sie die ersten Tage gut zu strukturieren. Schaffen Sie **Rückzugsmöglichkeiten**, sodass die betroffene Person ihre **Privatsphäre wahren** kann.

Beachten Sie, dass Kinder und Jugendliche anders reagieren als Erwachsene. Sie sprechen meist nicht mit Gleichaltrigen über das Erlebte, darum ist es wichtig, dass Sie **Verständnis für das Kind** haben und es in seiner individuelle Form der Verarbeitung, durch **Spielen, Gespräche, Erholung, Sport** etc. unterstützen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so schnell wie möglich in die alte Routine (Schule, Hobbys, etc.) zurückkehrt.

Verbergen Sie Ihre Gefühle nicht, sondern teilen Sie Schmerz und Ängste mit Ihnen. Vorübergehende Entwicklungsrückschritte und ein vermehrtes Nähebedürfnis sind völlig normale Reaktionen. Kindliche Trauer kann zwischen Spielen und Weinen abrupt wechseln.

WEITERE HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Es kommt vor, dass belastende Ereignisse auf Betroffene so stark einwirken, dass es notwendig ist, Hilfe von aussen in Anspruch zu nehmen.

Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle über einen längeren Zeitraum hinweg nicht wieder normalisieren. Wenn Sie unter den folgenden Anzeichen leiden, dann ist es wichtig, **Hilfe von aussen zu suchen**, um ernsthafte Folgeerkrankungen zu vermeiden.

- **Schlafstörungen**
- **Alpträume**
- **quälende Erinnerungen**
- **Meidung von Orten und Situationen, die ans Ereignis erinnern**
- **Arbeitsleistung lässt nach**
- **Sozialer Rückgang**
- **Sie rauchen und trinken seit dem Erlebten oder nehmen Medikamente und Drogen**
- **Empfindungen und Gefühle normalisieren sich nach langer Zeit nicht**
- **Schulleistungen nehmen ab**
- **Kinder schildern das Ereignis immer wieder**

