



## **Empfehlungen für den Umgang nach einem belastenden Ereignis:**

Mit den nachstehenden Informationen möchten wir Ihnen ein paar Anhaltspunkte an die Hand geben, die in Ihrer Situation wichtig sein können.

Außergewöhnliche belastende Ereignisse wie Massenpanik, Unfälle, Suizid oder Gewalt können bei Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervorrufen. Davon können auch Augenzeugen oder Helfer betroffen sein. Diese Reaktionen sind völlig normale Reaktionen auf solche Ereignisse.

Unmittelbar nach einem solchen Erlebnis können zum Beispiel folgende Reaktionen auftreten:

- Hilflosigkeit
- Angst
- Stimmungsschwankungen, Überflutung von Gefühlen
- Orientierungslosigkeit
- Ratlosigkeit
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen
- das Gefühl unter einer Glasglocke zu sein

**Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis völlig normal. Diese Reaktionen lassen meist in wenigen Tagen nach.**

Weitere, nach einem solchen Ereignis völlig normale Beschwerden können sein:

- Starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme
- Quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln
- Wunsch sich zurückzuziehen

**Auch diese Reaktionen lassen üblicherweise in der nächsten Zeit nach und verschwinden schließlich ganz.**

## Was können Sie für sich selbst tun?

- Versuchen Sie, sobald als möglich zu ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- Organisieren sie sich Geselligkeit, bleiben Sie aktiv, betätigen Sie sich sportlich, gehen sie einen Einkaufsbummel machen, etc.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber. Wenden Sie sich an Fachpersonen, wie Psychologische Psychotherapeuten, Seelsorger, etc., wenn Sie über Dinge reden wollen, die Ihre Familie nicht belasten soll.
- Ihre momentanen Gefühle können Sie noch längere Zeit beschäftigen, haben Sie Geduld mit sich.
- Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen, die ihnen üblicherweise Freude bereiten können.
- Zögern Sie nicht, auch psychologische oder seelsorgerische Hilfen in Anspruch zu nehmen. Diese haben gute Ideen, die Körperreaktionen schneller verschwinden lassen.

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass Sie mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft tut schon das Gefühl, nicht alleine zu sein, sehr gut.

**Auch Angehörige sollten sich Unterstützung holen, wenn sie merken, dass sie selbst oder mit dem veränderten Verhalten der Betroffenen Schwierigkeiten haben.**

Es kommt vor, dass Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam erscheint, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die eben beschriebenen normalen Reaktionen länger als vier Wochen andauern.

### **Besondere Anzeichen sind, wenn**

- Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren
- Sie ständig von Alpträumen gequält werden oder andauernd an Schlafstörungen leiden
- Sie häufige ungewollte Erinnerungen an das belastende Ereignis haben
- Sie gewisse Situationen oder Orte meiden, die sie an den das belastende Ereignis erinnern
- Sie seit dem belastenden Ereignis mehr rauchen, trinken, Drogen oder viele Medikamente einnehmen
- Ihre Arbeitsleistungen dauerhaft nachlassen
- Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickelt haben
- Sie mit niemandem über ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie das Bedürfnis dazu haben.

**Die zuletzt genannten Symptome treten nur selten auf. Achten Sie aber auf sich und nehmen Sie diese Zeichen ernst.** Es ist dann besonders wichtig, Hilfen von Außen in Anspruch zu nehmen, um ernsthafte Folgeerkrankungen zu vermeiden. Bundesweit gibt es eine Reihe von Institutionen, die sie unterstützen können. Hierzu gehören zum Beispiel Ärzte und psychologische Psychotherapeuten, Beratungsstellen sowie Seelsorger.

zusammengestellt von Dipl. - Psychologe Christoph Fleck

---

**Notfallseelsorge & Krisenintervention Saarland e.V.**

[www.psnv-saarland.de](http://www.psnv-saarland.de)