



Empfehlung für den Umgang mit belastenden Ereignissen

Care Team Obwalden

Informationen für Betroffene und Angehörige



**Kanton
Obwalden**

Sicherheits- und Sozialdepartement SSD
Kantonspolizei KAPO
Zivilschutz

Häufige Reaktionen

Aussergewöhnlich belastende Ereignisse rufen bei vielen Menschen vorübergehend (Tage bis Wochen) starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein.

Die folgenden und ähnliche Reaktionen nach einem aussergewöhnlich belastenden Ereignis sind normal und lassen meist nach wenigen Tagen nach:

- Rastlosigkeit, Schreckhaftigkeit, erhöhte Wachsamkeit, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit, Appetitverlust oder -zunahme.
- Sich aufdrängende Erinnerungen, Bilder, Geräusche und Gerüche die immer wieder aufkommen, Alpträume, sich wiederholende Gedanken.
- Hilflosigkeit, Angst, Niedergeschlagenheit, Scham, Wut, Schuldgefühle, Panik, Trauer.
- Rückzug von anderen Menschen, sich wie in einer anderen Welt fühlen, vermeiden von Orten, Menschen, Tätigkeiten, plötzliches Weinen, unangebrachte Reaktionen, plötzliche Gefühlsausbrüche, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum.

Was können Betroffene für sich selbst tun?

Es kann Erleichterung bringen, sich von vertrauten Menschen unterstützen zu lassen, mit ihnen Zeit zu verbringen und zu sprechen.

- Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber, was geschehen ist, was Sie bewegt und wie Sie sich fühlen. Schreiben Sie die Geschichte und Ihre Gedanken auf, wenn Sie nicht schlafen können oder keinen Ansprechpartner haben.
- Achten Sie auf Ihre Gefühle. Falls Sie traurig sind, nehmen Sie sich Zeit zu trauern und zu weinen, wenn Ihnen danach ist. Es kann Ihnen so besser gehen, als wenn Sie versuchen, diese Gefühle zu unterdrücken oder zu verstecken.
- Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen und zu schlafen. Trinken Sie nicht mehr Alkohol als gewöhnlich.

- Nehmen Sie Ihre normalen Tätigkeiten, Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus wieder auf. Gewohnte, alltägliche Verrichtungen geben Halt.
- Betätigen Sie sich körperlich regelmässig (Spaziergehen, Sport, zusammen mit Freunden oder allein). Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Ausruhen. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen sinnvoll erscheinen.
- Setzen Sie sich kleine und erreichbare Ziele, um Veränderungen zu bewältigen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, anstatt alles auf einmal zu versuchen.

Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden nicht einfach verschwinden, sondern Sie noch länger beschäftigen. Die Stressreaktionen, wiederkehrende Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis werden in der Regel mit der Zeit seltener und weniger intensiv. Kämpfen Sie nicht dagegen an.

Innert 48 Stunden nach einem belastenden Ereignis sind Beruhigungs- und Schlafmittel nicht zu empfehlen!

Und meine Kinder?

Normale Gefühle und Reaktionen bei Kindern sind:

- Ungewöhnliche, innere und äussere Unruhe.
- Sie spielen das Erlebte immer wieder genau gleich.
- Reizbarkeit und der Wunsch allein zu sein.
- Ängstliches Verhalten, starke Reaktion im Augenblick einer Trennung, Angst vor dem Dunkeln.

Was können Angehörige und Freunde tun?

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

- Verbringen Sie Zeit mit den betroffenen Personen und bieten Sie Hilfe und ein offenes Ohr an, auch wenn nicht um Unterstützung gebeten wurde.

- Hören Sie zu, wenn Betroffene erzählen möchten. Manchmal tut es gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen.
- Helfen Sie, die ersten Tage gut zu strukturieren, um wenig Platz für Grübeleien zu lassen.
- Lassen Sie der betroffenen Person Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeiten.
- Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedenen Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es aber wichtig, dass Sie die betroffene Person dabei unterstützen, möglichst bald den gewohnten Tagesablauf wieder aufzunehmen und autonom zu handeln.
- Lassen Sie auch Ihre Kinder über Gefühle sprechen, sich in Spiel und Zeichnungen ausdrücken. Schicken Sie sie bald wieder zur Schule und zu den gewohnten Aktivitäten.

Nehmen Sie Wut und Aggression von belastenden Menschen nicht persönlich.

Weitere Unterstützung

Bei folgenden Anzeichen ist es ratsam, weitere Unterstützung zu suchen:

- Sie leiden unter ständigen Alpträumen und Schlafstörungen
- Sie haben ungewollt aufdrängende Erinnerungen
- Ihre Arbeitsleistung lässt nach und Ihre Beziehung leidet unter dem Erlebtem
- Die Reaktionen dauern länger als 4 Wochen an

Fragen

Wenden Sie sich an die Person, die Ihnen diesen Flyer überreicht hat.

CARE TEAM Obwalden

mit Unterstützung des Nationalen Netzwerks psychologische Nothilfe (NNPN)

www.nnpn.ch