



Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen

Informationen für Betroffene und Angehörige

Dieses Informationsblatt soll Ihnen ein paar Informationen an die Hand geben, von denen wir denken, dass Sie Ihnen hilfreich sein können.

Außergewöhnlich belastende Ereignisse wie z.B. Unfälle, Gewalt, der Verlust nahestehender Menschen oder Katastrophen rufen bei vielen Menschen vorübergehende, nicht selten starke, Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können daneben auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein. Unmittelbar nach einem entsprechenden Erlebnis können folgende Reaktionen möglich sein und in unterschiedlicher Ausprägung auftreten:

Mögliche Reaktionen

- Hilflosigkeit, Ratlosigkeit
- Angst, Schuldgefühle
- Niedergeschlagenheit
- Heftige Stimmungsschwankungen
- Orientierungslosigkeit
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen
- Starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Erinnerungs- und Konzentrationsprobleme
- Wiedererleben, aufdrängende Erinnerungen
- Appetitlosigkeit, Müdigkeit
- Verstärktes Bedürfnis nach Alkohol, Beruhigungsmittel...

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem belastenden Ereignis völlig normal und lassen in der Regel nach wenigen Tagen bis einigen Wochen nach.

Was können Sie für sich selbst tun?

Es kann hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Nehmen Sie sich Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

Erholung

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie darauf Rücksicht.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sondern sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Verbringen Sie Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen. Tun Sie sich bewusst etwas Gutes!
- Bewegung kann helfen. Treiben Sie etwas Sport.
- Wenn Sie nicht in der Lage sind zu arbeiten, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Dieser kann Sie ggf. krankschreiben.

Rückkehr

- Versuchen Sie so bald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren.
- Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre derzeitigen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.



Was können Angehörige und Freunde tun?

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

Wenn Betroffene über Ihre Erlebnisse sprechen, dann

- hören Sie zu.
- nehmen Sie sich ausreichend Zeit.
- nehmen Sie die Gefühle Betroffener ernst.

Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, dass sie schnellstmöglich ihren gewohnten Tagesablauf selbstständig und eigenverantwortlich wieder aufnehmen können.

Weitere Hilfe

Es kommt vor, dass Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam scheint, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Insbesondere ist es in Fällen ratsam, in denen die vorne beschriebenen Symptome länger als 4 Wochen andauern. Besondere Anzeichen sind, wenn

- Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle auch nach längerer Zeit nicht normalisieren.
- Sie ständig von Albträumen gequält werden oder unter anhaltenden Schlafstörungen leiden.
- Sie häufig ungewollte, sich aufdrängende Erinnerungen an das Ereignis haben.
- Sie Situationen und Orte meiden, die Sie an das Ereignis erinnern.
- Sie seit dem Ereignis (mehr) Rauchen, Trinken, Drogen oder Medikamente einnehmen.
- Ihre Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt.
- Ihre Beziehungen stark darunter leiden, Sie sich zurückziehen.
- sich sexuelle Schwierigkeiten entwickeln.
- Sie mit niemandem über Ihre Bedürfnisse sprechen können, obwohl Sie das Bedürfnis haben.

Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Hausarzt, der Sie durch das Gesundheitssystem leitet.

Adressen und weiterführende Hilfen:

- Telefonseelsorge (ev.): 0800-1110111
- Telefonseelsorge (kath.): 0800-1110222
- Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie www.degpt.de
- App „CoachPTBS“ für iOS und Android www.degpt.de/app-coach-ptbs.html
- www.psychotherapiesuche.de
- Psychiatrische Institutsambulanz Buchholz Tel. 04181 13 19 60
www.pk.lueneburg.de/institutsambulanz-buchholz/
- Psychiatrische Institutsambulanz Winsen Tel. 04171 679 4600
www.pk.lueneburg.de/institutsambulanz-winsen/