



Wenn fürchterliche Ereignisse geschehen ...

können anschließend einige Beschwerden auftreten. Beispielsweise:

- Hoffnungslosigkeit bezüglich des eigenen Lebens oder der Zukunft anderer
- Leicht traurig oder ärgerlich zu werden
- Schwierigkeiten sich zu konzentrieren
- Ständig auf der Hut, wachsam oder schreckhaft zu sein
- Innerlich wie taub zu sein, keine Freude zu empfinden
- Vermeiden von Menschen, Orten oder Aktivitäten
- unangenehme Träume zu haben.

**Diese Beschwerden sind eine
normale Reaktion auf ein
außergewöhnliches Ereignis!**

Was hilft...

- durch Gespräche mit anderen Unterstützung erfahren.
- mit anderen Menschen Zeit verbringen.
- angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken (z.B. Sport, Hobbys ...).
- Entspannungsmethoden anwenden (z.B. Atemübungen, Meditation, beruhigende Selbstgespräche).
- genug Schlaf und gesunde Mahlzeiten.
- Pausen einlegen.
- versuchen, einen normalen Tagesablauf aufrecht zu erhalten.
- gemäßigte körperliche Betätigung.
- professionelle Beratung aufsuchen.
- angenehme Aktivitäten in den Tagesablauf einplanen.
- Tagebuch schreiben.

Was nicht hilft...

- zur Bewältigung der Belastung Alkohol oder Drogen benutzen.
- sich zu überarbeiten.
- es extrem zu vermeiden, über das Ereignis nachzudenken oder zu sprechen.
- sich von Familienmitgliedern und Freunden zurückziehen.
- Wut oder Gewalt.
- nicht auf sich selbst Acht geben.
- sich überessen oder zu wenig essen.
- riskante Dinge tun.
- übermäßiges Fernsehen oder Videospiele.
- sich von angenehmen Aktivitäten zurückziehen.
- anderen die Schuld geben.



Wenn die Beschwerden zu belastend sind oder längere Zeit anhalten, wenden Sie sich an:

Die Leitstelle Feuerwehr 02303/16001

Sie vermittelt einen Notfallseelsorgenden

www.notfallseelsorge-unna.de



Evangelischer
Kirchenkreis Unna



Dekanat
Unna

© National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.nctsn.org>). Taken from the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition."

Überreicht von: