

Im Folgenden geben wir einige Empfehlungen:

1) Sprechen Sie mit anderen

Auch wenn es schwer fällt, hilft es, die Gedanken, Gefühle und Erlebnisse mit anderen zu besprechen und zu teilen. Häufig besteht auch das Bedürfnis, wieder und wieder über bestimmte Aspekte des schlimmen Ereignisses zu sprechen.

Auf diese Weise kann man leichter durch eine schwierige Situation hindurchkommen. Wenn Sie keine Gesprächspartner finden oder zeitweilig nicht über das belastende Ereignis reden möchten, kann es gut sein, die eigenen Erlebnisse wie in einem Tagebuch aufzuschreiben.

2) Sprechen Sie mit Ihren Kindern

Die Kinder können die gleichen Reaktionen zeigen wie Sie, ohne zunächst hierüber sprechen zu wollen. Sie fürchten, durch ein Sprechen über diese ungewohnten Reaktionen ihre Eltern zu belasten, oder sie schämen sich ganz einfach darüber (z.B. Angstgefühle, Wutanfälle, nächtliches Einnässen).

Gelegentlich werden bisher nicht bekannte Lern- und Konzentrationsstörungen in der Schule beobachtet. Unter bisher vertrauten Spielgefährten können Streitereien auftreten oder Freude am Spiel will nicht mehr richtig aufkommen. Sprechen Sie ruhig mit Ihren Kindern, was sie jetzt am liebsten tun würden und geben sie ihnen Freiraum dazu. Wenn Feste anstehen, sprechen Sie auch darüber, wie Sie diese jetzt gestalten und z.B. den evtl. anstehenden Geburtstag eines verstorbenen Angehörigen begehen wollen.

3) Sprechen Sie mit denjenigen, die sich beruflich für eine Hilfe bereithalten

Der Hausarzt kann bei der Behandlung der oben aufgeführten Reaktionen helfen. Zögern Sie nicht, sich an die Lehrer Ihrer Kinder zu wenden oder mit dem Schulleiter zu sprechen. Sie können sich mit allen Fragen an kirchliche Seelsorger wenden. Gute Gesprächspartner und geduldige Zuhörer finden Sie auch bei der Telefonseelsorge 0800 111 0 222 oder 0800 111 0 111 und in örtlichen Beratungsstellen.

Ihr(e) Gemeindepfarrer(in) nennt Ihnen gern Adressen und Telefonnummern und steht Ihnen auch persönlich zur Verfügung.

4) Körperliche Aktivitäten und regelmäßige Tätigkeit sind wichtig, um sich abzureagieren.

Betreiben Sie die Aktivitäten, von denen Sie aus Erfahrung wissen, dass sie Ihnen gut tun. Bemühen Sie sich, bei Spaziergängen und anderen Aktivitäten die Landschaft, ihre Umwelt, die Dinge, mit denen Sie sich beschäftigen bewusst und detailliert wahrzunehmen. Für die meisten ist es vorteilhaft, so früh wie möglich den geregelten Tagesablauf wieder aufzunehmen. Die Gemeinschaft mit anderen, die das Gleiche erlebt haben, hilft meist. Vielleicht können Sie sich zu regelmäßigen Treffen verabreden, um über das gemeinsam Erlebte zu sprechen, aber auch über das, was sie gegenwärtig machen und wie sie ihre nächste Zukunft gestalten wollen.

5) Meiden Sie Alkohol und Drogen!

Beim Gebrauch von Alkohol sollten Sie vorsichtig sein, auch wenn der Alkohol zunächst zu beruhigen und zu lindern scheint. In Wirklichkeit löst er kein Problem, er schafft nur neue. Bei Auftreten von akuten Belastungsreaktionen sollten Sie wenigstens in den ersten 3-4 Tagen nicht selbst Auto fahren. Ihre Konzentrationsfähigkeit ist in Stresssituationen erheblich vermindert, auch wenn Sie das selbst zunächst nicht wahr haben wollen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Notfallseelsorge wünschen Ihnen Kraft und Mut, wieder Schritte in eine positive Zukunft zu gehen

Notfallseelsorge im Kreis Unna



*Betroffene
und
Angehörige*

...

**Merkblatt für die Tage nach
einem belastenden Ereignis**

<http://www.notfallseelsorge-unna.de>

Mögliche Belastungsreaktionen:

Körperliche Reaktionen

- **Schwitzen**
- **Übelkeit**
- **Zittern**
- **Herzrasen**
- **nervöser Magen**
- **unkoordinierte Bewegungen**
- **Muskelverkrampfungen**
- **starke Erschöpfungszustände**
- **Schlafstörungen**

Emotionale Reaktionen

- **Schuldgefühle**
- **Traurigkeit**
- **depressive Verstimmung**
- **Hoffnungslosigkeit**
- **Besorgnis**
- **Unfähigkeit, Emotionen und Anteilnahme zu empfinden**
- **Angst, auch vor „Strafe“**
- **Furcht**

Gedankliche Reaktionen

- **Rückblenden (Zwangserinnerung)**
- **geringe Konzentrationsfähigkeit**
- **vermindertes Erinnerungsvermögen**
- **Alpträume**
- **Schulduweisungen**

Verhaltensreaktionen

- **Rückzug aus sozialen Beziehungen**
- **wachsendes Misstrauen**
- **verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten**
- **übermäßige Wachsamkeit**
- **übertriebene Lustigkeit**
- **extreme Schweigsamkeit**
- **Überempfindlichkeit**
- **schnelles Aufbrausen**

Was geschehen kann:

Als Notfallseelsorgende überreichen wir Ihnen dieses Merkblatt aufgrund vielfältiger Erfahrungen mit schweren Belastungen, Unfällen und Katastrophen. Dabei hat es sich oft als hilfreich erwiesen, den Betroffenen und Angehörigen Informationen zu geben über die gängigen Reaktionen, die in solchen Situationen auftreten können und einige einfache Hinweise, die Ihnen vielleicht in nächster Zeit von Nutzen sein können.

Da die meisten Menschen mit solchen **gewöhnlich auftretenden Reaktionen** nicht vertraut sind, neigen sie dazu, eigene Reaktionen als unnormal und ungewöhnlich aufzufassen. Auf dem Hintergrund der starken Belastungen sind sie jedoch durchaus verständlich.

Es sind normale Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse.

In der Regel ist es günstig, wenn auch die nächsten Familienangehörigen und Arbeitskollegen hiervon Kenntnis haben. Die **erste Reaktion** ist oft von **Unwirklichkeit** geprägt. Viele haben ein starkes Gefühl von innerer **Leere**. Es kann auch sehr schwer sein, in vollem Umfang zu **verstehen, was passiert ist**. Erst nach und nach lässt man das Unglücksgeschehen an sich heran, und es entstehen dann nicht selten sehr starke Emotionen, vor allem **Angstgefühle**, wenn das Geschehen innerlich wiedererlebt wird. Die gedanklichen **Bilder** können so realistisch sein, dass man das Gefühl bekommt, "jetzt passiert es wieder".

Es kann schwierig oder unmöglich sein, sich gedanklich von den am meisten belastenden Ereignissen zu lösen. Die Angst führt zu **Ratlosigkeit** und kann sich auch in **körperlichen Beschwerden** äußern.

Es kann sein, dass Sie sich leicht erschrecken, z.B. bei unerwarteten Geräuschen oder plötzlichen Bewegungen. **Furcht vor bestimmten Situationen** kann plötzlich auftreten, wenn es dunkel wird, wenn

Sie allein sind und **vor bestimmten Orten**, wenn Sie sich dem Unfallort oder ähnlichen Orten nähern.

Schlafprobleme äußern sich in Einschlafschwierigkeiten, oft wacht man häufig und zu früh auf. Möglich sind auch typische Träume vom Geschehen. Auf verschiedene Weise erlebt man das Unglücksgeschehen immer wieder als **Albtraum**. Dies kann zu angsterfülltem Aufwachen führen. Wenn der Schlaf über längere Zeit gestört ist, führt dies zu Erschöpfung und erhöhter Reizbarkeit. Schlaf- oder Beruhigungsmittel sollten nur über einen kurzen Zeitraum erforderlich sein und nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt eingenommen werden.

Oft macht sich **Verzweiflung** und **Grübeln** breit. Einige Menschen bekommen dadurch Probleme, dass sie überlebt haben, während Verwandte oder Freunde ums Leben gekommen sind. Das kann zu übertriebenen **Selbstvorwürfen** und **Schuldgefühlen** führen. Oft erlaubt man sich nicht, erleichtert darüber zu sein, dass man überlebt hat. Die Tendenz, sich zu isolieren, äußert sich in einem übermäßigen Bedürfnis, allein zu sein. Dahinter steht der Wunsch, sich gegen alles zu schützen, was die genannten Gefühle verstärken könnte. Man versucht zu vergessen, zieht sich vor dem Kontakt mit anderen zurück. In einem bestimmten Maße ist dies verständlich, aber auf Dauer kann **Isolation** nicht helfen.

Diese Reaktionen können manchmal auch so stark, quälend und von so langer Dauer sein, dass eine Behandlung notwendig wird. Sollten die Reaktionen nicht innerhalb von vier Wochen deutlich abgeklungen sein, sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen. Wenn auch nicht wenige Betroffene derart starke Reaktionen erleben, heißt das nicht, dass jeder in gleichem Maße betroffen ist.