

Was Angehörige und Freunde tun können...

Zeit miteinander verbringen

Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit den betroffenen Personen. Geben Sie ihnen das Gefühl und die Gewissheit, nicht allein gelassen zu sein.

Unterstützung anbieten

Bieten Sie Hilfe an und ein offenes Ohr, auch wenn Sie nicht ausdrücklich um Unterstützung gebeten werden. Betroffene haben oft Mühe, um Unterstützung zu bitten.

Zuhören

Hören Sie zu, wenn Betroffene erzählen möchten. Manchmal tut es gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen. Lassen Sie die Betroffenen erzählen, auch wenn Sie die Geschichte schon kennen.

Verständnis zeigen

Nehmen Sie Wut oder Reizbarkeit der betroffenen Person nicht persönlich.

Eigenverantwortung

Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie die betroffene Person dabei unterstützen, möglichst bald den gewohnten Tagesablauf wieder aufzunehmen und autonom zu handeln.



**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Waldshut e.V.**
Fuller Straße 2
79761 Waldshut-Tiengen

KIT@drk-kv-wt.de
drk-kv-waldshut.de
Tel: 07751 19 222

Ansprechpartner:
Margarete Lenz
Andreas Wagner

Spendenkonto:
Sparkasse Hochrhein
IBAN: DE44 6845 2290 0000 1382 89
BIC: SKHRDE6WXXX
Stichwort: KIT

DRK-Kreisverband
Waldshut e.V.

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Nach belastenden Ereignissen:
**Merkblatt für
Betroffene**



Wieder auf einen guten Weg kommen...

Situation

Belastendes Ereignis

Sie können sich nach einem belastenden Ereignis in einer schwierigen Lebenssituation befinden. Jeder Mensch hat unterschiedliche Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Es kann zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen. Diese Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis normal.

Stressreaktionen

Manchmal treten Stressreaktionen oder emotionale Begleiterscheinungen sofort auf, manchmal erst nach Stunden oder Tagen. In einigen Fällen vergehen Wochen oder gar Monate, bevor Reaktionen auftreten können.

Dauer des Zustandes

Die Dauer der Veränderungen schwankt zwischen einigen Tagen und mehreren Monaten. In Einzelfällen halten sie auch länger an, je nachdem, wie schwerwiegend das Ereignis war.

Unterstützung anfordern

Klingen die Reaktionen nach vier Wochen nicht ab, ist es sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese erhalten Sie unter anderem bei Ihrem Hausarzt, bei Psychologen, Psychiatern, Therapeuten und sozialen Einrichtungen.



Stressreaktionen



Folgende Stressreaktionen können bei Ihnen auftreten:

Körper

Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit u.a. Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen und zu schlafen. Trinken Sie nicht mehr Alkohol als gewöhnlich.

Gedanken

Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen, Albträume, Unsicherheit, erhöhte Wachsamkeit.

Gefühle

Angst, Niedergeschlagenheit, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, plötzliche Gefühlsausbrüche, Panik, Gefühl von innerer Leere, tiefe Traurigkeit.

Verhalten

Rückzug von anderen Menschen, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Rastlosigkeit, Geiztheit, unangebrachte Reaktionen, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum.

Bewältigung

Gespräche

Es kann Erleichterung bringen, sich von vertrauten Menschen unterstützen zu lassen, mit ihnen Zeit zu verbringen und mit ihnen zu sprechen. Das Aufschreiben Ihrer Gedanken ist eine weitere Option.

Alltag und Gewohnheit

Versuchen Sie, Ihren alten Tages- und Wochenrhythmus wieder aufzunehmen. Gewohnte alltägliche Verrichtungen geben Halt. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen sinnvoll erscheinen.

Zeit für Gefühle

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gefühle, die auch widersprüchlich sein können. Versuchen Sie, diese Gefühle nicht zu unterdrücken sondern zuzulassen.

Bewegung und Ruhe

Betätigen Sie sich körperlich (Spaziergehen, Sport etc.). Nehmen Sie sich jedoch auch genügend Zeit für Ruhe und Erholung sowie für Ihre Trauer und die Verarbeitung des Ereignisses.

Schritt für Schritt

Setzen Sie sich kleine und erreichbare Ziele, um Veränderungen zu bewältigen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, anstatt alles auf einmal zu versuchen.

Erinnerung

Wiederkehrende Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis sind häufige Reaktionen. Diese werden in der Regel mit der Zeit seltener und weniger intensiv. Kämpfen Sie nicht dagegen an. Sollten Ihre Reaktionen längere Zeit nach dem belastenden Ereignis anhalten und nicht schwächer werden, dann ist es möglich professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Der Hausarzt Ihres Vertrauens könnte diese Unterstützung vermitteln.