

Informationen und Ratschläge für Betroffene zum Umgang mit körperlich-seelischen Reaktionen nach einem Notfall oder Unglück

Vielleicht haben Sie ungewohnte Reaktionen bei sich festgestellt. Dies können akute Stresssymptome sein. Sie sind normale Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis.

Mögliche akute Belastungsreaktionen:

Körperliche Reaktionen

- Zittern
- Druck auf der Brust
- Herzrasen
- Schwitzen
- Übelkeit
- nervöser Magen
- starke Erschöpfungszustände
- unkoordinierte Bewegungen
- Muskelverkrampfungen
- Schlafstörungen
- Alpträume

Gedankliche Reaktionen

- Rückblenden (Zwangserinnerung)
- geringe Konzentrationsfähigkeit
- vermindertes Erinnerungsvermögen
- Schuldzuweisungen

Emotionale Reaktionen

- Schuldgefühle / Selbstvorwürfe
- Traurigkeit / depressive Verstimmung
- Verlust des Vertrauens in das Leben
- Hoffnungslosigkeit
- Angst vor den Folgen
- Gefühlstaubheit

Verhaltensreaktionen

- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Misstrauen gegenüber dem Leben
- verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten
- extreme Schweigsamkeit
- übermäßige Wachsamkeit
- Überempfindlichkeit und Reizbarkeit

Sie haben eine extreme Situation erlebt. Wir möchten Sie und ihre Angehörigen über **psychische und körperliche Reaktionen** informieren, die nach belastenden Ereignissen auftreten können, und Ihnen einige Hinweise geben, die Ihnen vielleicht in nächster Zeit helfen können.

Ihre Reaktionen sind normal

Jeder Mensch reagiert nach Extremsituationen anders und unterschiedlich stark und lang. Vielleicht erleben Sie gerade einige der links aufgeführten Symptome und finden das nicht normal. **Es sind aber völlig normale Reaktionen auf nicht normale Ereignisse.** Auf dem Hintergrund der starken Belastungen sind sie verständlich. Diese Symptome können sich in den ersten Tagen nach dem Ereignis noch verstärken, sollten dann aber langsam abklingen. Wenn sie nach vier Wochen nicht langsam nachlassen, sollten Sie nicht zu lange warten, bevor Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Erste Reaktionen

Die erste Zeit ist oft von **Unwirklichkeit** geprägt. Es kann sehr schwer sein, in vollem Umfang zu verstehen, was passiert ist. Vielleicht lässt man erst nach und nach das Unglücksgeschehen an sich heran. Heftige Gefühle können entstehen, wenn Sie das Ereignis innerlich wieder erleben. Die gedanklichen Bilder und Sinneswahrnehmungen (Gerüche, Geräusche...) können so realistisch erscheinen, dass Sie meinen, "jetzt passiert es wieder". Im Gegensatz dazu haben andere einfach ein Gefühl von **innerer Leere**.

Wiederholtes Erleben

Oft ist dieses wiederholte Erleben von Angst begleitet, die sich in **Ratlosigkeit** oder in **körperlichen Beschwerden** äußert wie Zittern, Schweißausbrüchen, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Übelkeit, Spannungen im Körper o.ä. Es kann sein, dass Sie sich leicht erschrecken, z.B. bei unerwarteten Geräuschen oder plötzlichen Bewegungen. Vielleicht meiden Sie auch aus Angst den Ort des Geschehens oder ähnliche Orte.

Schlafstörungen

Häufig gibt es auch **Schlafstörungen**. Sie können nur schlecht ein- oder durchschlafen, weil die Gedanken nicht zur Ruhe kommen oder Alpträume Sie aus dem Schlaf reißen. Schlafstörungen führen zur Erschöpfung und erhöhter Reizbarkeit.

Schlaf- oder Beruhigungsmittel können über einen kurzen Zeitraum erforderlich sein und werden dann vom Hausarzt verschrieben. Alkohol dagegen beruhigt nur scheinbar, stört in Wirklichkeit aber die Schlafphasen und die notwendigen Verarbeitungsvorgänge im Schlaf. Er löst keine Probleme, er schafft nur neue.

Selbstvorwürfe

Manche kommen schwer damit zurecht, dass andere zu Schaden oder gar zu Tode gekommen sind und sie ihnen nicht helfen konnten. Hier kann es zu Schuldgefühlen kommen, denen oft jede reale Grundlage fehlt. Oft erlaubt man sich nicht, erleichtert darüber zu sein, dass man überlebt hat.

Rückzug

Zu den typischen Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse zählt auch, sich zurückzuziehen. Dahinter steht der Wunsch, sich gegen alles zu schützen, was die genannten Gefühle verstärken könnte. Man versucht zu vergessen und zieht sich vor dem Kontakt mit anderen zurück. In einem bestimmten Maße ist dies verständlich, aber **Isolation** hilft nicht weiter und tut nicht gut.

Wir empfehlen Ihnen

Sprechen Sie mit vertrauten Menschen

Erzählen Sie vertrauten Menschen von Ihren Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen. Und das nicht nur einmal, sondern so oft Sie das Bedürfnis haben. Das wiederholte Erzählen von Details oder von dem, was Sie belastet, wird Ihnen beim Verarbeiten helfen.

Wenn Sie keine Gesprächspartner finden oder zeitweilig nicht über das belastende Ereignis reden möchten, kann es hilfreich sein, die eigenen Erlebnisse wie in einem Tagebuch aufzuschreiben.

Fachkundige Hilfe

Der **Hausarzt** kann bei der Behandlung der oben aufgeführten Reaktionen helfen. Zögern Sie nicht, sich an die **Lehrer und Lehrerinnen** Ihrer Kinder zu wenden, wenn diese mit betroffen sind.

Sie können sich mit allen Fragen an kirchliche **Seelsorger und Seelsorgerinnen** wenden.

Gute Gesprächspartner und geduldige Zuhörer finden Sie auch bei der **Telefonseelsorge** und in örtlichen **Beratungsstellen**.

Tun Sie, was Ihnen aus Ihrer Erfahrung gut tut

Bewegung und körperliche Aktivitäten sind wichtig, um den Stress, der den Körper in ständiger Anspannung hält, zu mindern.

Bemühen Sie sich, bei Spaziergängen und anderen Aktivitäten die Landschaft, ihre Umwelt, die Dinge, mit denen Sie sich beschäftigen, bewusst und detailliert wahrzunehmen.

Die **Gemeinschaft** mit anderen, die das Gleiche erlebt haben, hilft oft. Verabreden Sie sich, um über das Erlebte zu sprechen, aber auch über das, was sie gegenwärtig machen und wie sie ihre nächste Zukunft gestalten wollen.

Geregelter Tagesablauf

Meist ist es gut, so früh wie möglich den **geregelten Tagesablauf** wieder aufzunehmen. Strukturieren Sie ihren Tag, teilen Sie Ihre Zeit ein. Ein vertrauter Tagesablauf kann Ihnen Halt und Sicherheit geben, die Sie gerade jetzt benötigen.

Den täglichen kleinen Entscheidungen sollten Sie nicht ausweichen. So behalten Sie die Kontrolle über Ihr Leben.

Essen Sie regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Sie keinen Hunger haben. Vergessen Sie nicht genügend zu trinken, auch wenn Sie keinen Durst haben.

Wenn Sie ins Grübeln verfallen, setzen sie sich eine zeitliche Grenze: nicht länger als 10-15 Minuten.

Was Sie sonst noch tun können

Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Und auch, dass Sie sich jetzt nicht gut fühlen. Versuchen Sie nicht, dies wegzudrücken. Es wird mit der Zeit weniger werden und verschwinden.

Sehen Sie zu, dass Sie -neben allen Aktivitäten- auch viel Ruhe bekommen.

Fällen Sie jetzt keine großen Entscheidungen.

Bei Auftreten von akuten Belastungsreaktionen sollten Sie wenigstens in den ersten Tagen **nicht selbst Auto fahren**. Ihre Konzentrationsfähigkeit ist in Stresssituationen erheblich vermindert, auch wenn Sie das selbst zunächst selbst gar nicht bemerken.

Für Familienmitglieder und Freunde

Das Wichtigste, das Sie tun können, ist Zeit mitbringen und zuhören.

Wenn Sie nicht gefragt werden, bieten Sie von sich aus an, dass Sie da sind und zuhören können.

Helfen Sie -wenn nötig- bei den täglichen Arbeiten wie sauber machen, kochen, auf die Kinder aufpassen.

Nehmen Sie Stimmungsschwankungen nicht persönlich.

Erzählen Sie den Betroffenen nicht, dass es noch schlimmer hätte sein können. Das ist kein Trost. Versichern Sie ihnen, dass Sie sich bemühen, zu verstehen und zu helfen.

Achten Sie zusammen mit Ihren Bekannten in dieser Zeit besonders auf persönliche Sicherheit, da die Konzentrationsfähigkeit vermindert ist.

Wichtige Telefonnummern:

Telefonseelsorge (kostenlos Tag und Nacht erreichbar) Tel.: **0800 1 11 01 11**

Ev. Beratungsstelle Duisburg/Moers, Humboldtstr. 64, 47441 Moers, Tel.: **02841 / 99 82 600**

Ev. Beratungsstelle Duisburg/Moers, Duisburger Str. 172, 47166 Duisburg, Tel.: **0203 / 99 06 90**

Die Mitarbeiter/innen der Ev. Beratungsstelle Duisburg/Moers wünschen Ihnen Kraft und Mut, wieder Schritte in eine positive Zukunft zu gehen.