

Bewältigung einer persönlichen Krise

verursacht durch Unglücksfälle
und Katastrophen



>> Weinen <<<

kann Erleichterung bringen!

Ein schwerer Unfall, Feuer oder Explosion

Ein gewalttätiger Überfall

Ein Suizid

Ein aussergewöhnlicher Todesfall

Eine Naturkatastrophe

Sie haben sehr belastende Erfahrungen gemacht. Jeder Mensch geht anders mit derartigen Belastungen um. Diese Broschüre soll Ihnen zeigen, wie andere Menschen in ähnlichen Situationen reagiert haben. Es soll Ihnen auch gezeigt werden, wie Sie selbst den Heilungsprozess beeinflussen können.



Ein Unglück – Wie werde ich damit fertig?

Normale Gefühle und Empfindungen in dieser Situation:

Angst

- alleingelassen zu werden
- vor einem Zusammenbruch oder Verlust der Selbstkontrolle
- dass sich das Ereignis in ähnlicher Form wiederholen könnte

Hilflosigkeit

- „Wie soll es jetzt mit mir, mit uns, weitergehen?“

Trauer

- über die Verstorbenen, die Verletzten oder andere Verluste

Sehnsucht

- nach allem, was Sie verloren haben

Erinnerungen

- an frühere Gefühle und Verluste von Menschen, welche verletzt wurden oder gestorben sind

Enttäuschung

- darüber, dass einige Pläne nie mehr durchgeführt werden können

Scham

- weil Sie der Hilflosigkeit ausgesetzt waren und andere benötigt haben
- dass Sie nicht reagiert haben, wie Sie und Ihre Umwelt es von Ihnen erwartet hätten

Schuldgefühl

- dass es Sie beispielsweise weniger hart als andere getroffen hat
- dass Sie überlebt haben und nicht Ihr ganzes Hab und Gut verloren haben
- dass Sie nicht genug getan haben

Ärger

- über das, was geschah und über diejenigen, die dieses Ereignis auslösten oder es nicht verhinderten
- über die Ungerechtigkeit und Sinnlosigkeit des Ganzen
- über Schamgefühle
- die Würde verloren zu haben
- über das fehlende Verständnis Ihrer Umwelt
- „Wieso gerade ich?“

Hoffnung

- auf eine bessere, weniger belastete Zukunft

Das Zulassen dieser Gefühle kann heilend wirken. Unterdrückten sie diese, können andere, schwerwiegende Probleme entstehen.

Bewältigung einer persönlichen Krise



Körperliche und seelische Empfindungen

Häufige Reaktionen sind Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Alpträume, Verwirrung bis hin zu Gedächtnisverlust und Konzentrationschwäche, Schwindel, Herzflattern, z.T. Herz-/Atembeschwerden, Druckgefühl im Hals und Brust, Brechreiz, Durchfall, Muskelverspannungen, die z.B. zu Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen führen können, Bauchschmerzen, Menstruationsstörungen und verändertes Sexualbedürfnis.



Gefühllosigkeit

Möglicherweise werden Sie sich anfänglich nur langsam des Ausmasses des Unglücks bewusst. Sie fühlen sich abgestumpft. Das Ereignis mag Ihnen unwirklich erscheinen, wie ein schlechter Traum vorkommen. Die Umgebung wertet dies häufig fälschlicherweise als „Stärke“ oder „Sorglosigkeit“.



Realität

Den Tatsachen ins Auge blicken – z.B. indem Sie an Beerdigungen teilnehmen, zum Ort des Geschehens zurückkehren – wird Ihnen helfen, mit dem Ereignis besser fertig zu werden. In der Masse, in welchem Sie sich mit der Katastrophe

auseinandersetzen, wird es zu einem Bedürfnis werden, darüber nachzudenken, darüber zu sprechen und in der Nacht immer wieder davon zu träumen. Kinder setzen das Erlebte häufig in Spielen und Zeichnungen um. Es kann hilfreich sein, wenn Sie anderen Menschen helfen.



Unterstützung

Es kann Erleichterung bringen, von anderen Menschen Unterstützung anzunehmen oder Gefühle und Erinnerungen mit Menschen zu teilen, die Ähnliches erlebt haben. Es kann aber auch wichtig sein, dass Sie sich von Zeit zu Zeit zurückziehen.



Familien und soziale Beziehungen

Durch das Teilen belastender Erfahrungen können sich neue Freundschaften und Beziehungen entwickeln. Es können aber auch vorhandene Beziehungen belastet werden und Konflikte entstehen. Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass Sie zu wenig oder auf falsche Weise unterstützt werden, oder dass Sie selbst nicht soviel geben können, wie man es von Ihnen erwartet.

>> Seien Sie
vorsichtig! <<

**Unfälle passieren häufiger in Stresssituationen –
seien Sie vorsichtig im Strassenverkehr und bei
Arbeiten, vor allem mit Maschinen.**



Einige Ratschläge und Hinweise

- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie darüber, auch mit Kindern.
- Benützen Sie jede Gelegenheit, die Ereignisse und Erfahrungen nochmals durchzugehen. Gestehen Sie sich zu, zu denjenigen Menschen zu gehören, die sich um sich und andere sorgen.
- Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden nicht einfach verschwinden, sondern Sie noch länger beschäftigen.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um zu schlafen, sich zu erholen, nachzudenken und mit denjenigen Menschen zusammen zu sein, die Ihnen nahe stehen.
- Drücken Sie Ihre Bedürfnisse klar und offen aus.
- Versuchen Sie, sobald wie möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren.
- Lassen Sie auch Ihre Kinder über Gefühle sprechen und sich in Spielen und Zeichnungen ausdrücken. Schicken Sie Ihre Kinder wieder zur Schule und lassen Sie sie ihre alltäglichen Aktivitäten aufnehmen.



Wann benötigen Sie Hilfe?

- Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren, wenn Sie sich angespannt, verwirrt, leer oder erschöpft fühlen.
- Wenn Sie sich noch einen Monat nach dem Ereignis abgestumpft fühlen oder extrem aktiv sein müssen, um nichts zu spüren.
- Wenn Sie ständig von Alpträumen gequält werden und an Schlafstörungen leiden.
- Wenn Sie mit niemandem über Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie den Wunsch und das Bedürfnis dazu haben.
- Wenn Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickelt haben.
- Wenn Sie immer wieder Unfälle haben.
- Wenn Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder viele Medikamente einnehmen.
- Wenn Ihre Arbeitsleistung nachlässt.

» Wo finden Sie Hilfe? «

- Bei Ihrem Hausarzt

- Über die Telefonnummern



- Bei Psychiatrischen Zentren
- Bei niedergelassenen Psychiatern und Psychologen
- Bei örtlichen Kirchgemeinden oder Glaubensgemeinschaften

Übersetzte und überarbeitete Ausgabe
des Britischen Roten Kreuzes

Impressum:
Psychologische Erste Hilfe des Kantons St.Gallen

1. Auflage, Dezember 2010

Überreicht durch

