



Merkblatt und Informationen

**Für Betroffene eines belastenden
Ereignisses und deren Angehörige**



Eine belastende Situation ist eingetreten

Sie haben eine belastende Erfahrung gemacht. Jeder Mensch findet seinen eigenen Weg, um mit schwierigen Situationen und den damit verbundenen Belastungen fertig zu werden.

Die nachfolgenden Hinweise und Informationen sollen Ihnen bei der Bewältigung dieser Situation in den nächsten Tagen und Wochen nützlich sein.

Häufige Reaktionen

Ein stark belastendes Ereignis und seine Folgen betreffen den ganzen Menschen, und vielleicht stellen sich grundsätzliche Fragen nach dem Warum und dem Sinn unseres Lebens.

Reaktionen können sich auf verschiedenen Ebenen einstellen:

körperlich: Übelkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit

gedanklich: Konzentrationsschwäche, wiederkehrende Erinnerungen, Alpträume, Leere, Unsicherheit, Hilflosigkeit

gefühlsmässig: Angst, Wut, Schuldgefühle, Panik, Schamgefühle, Niedergeschlagenheit

verhaltensmässig: Unruhe, Rückzug, Empfindlichkeit, Weinkrämpfe

Diese Reaktionen können auftreten, dies muss jedoch nicht sein. In Anbetracht der erlebten Situation sind sie normal. Es gibt noch keinen Grund, sich darüber zu beunruhigen.

Die nächsten Stunden

Um mit dem Erlebten umgehen zu können, ist es wichtig, die Zeit und die nächsten Schritte zu strukturieren. Sie können hier die wichtigsten Dinge notieren, die Sie nun angehen wollen:

-
-
-

Eine wertvolle Unterstützung können Personen aus Ihrem Umfeld sein. Hier ist Platz für wichtige Telefonnummern wie die von Angehörigen, Freunden, des Hausarztes, des Ortspfarramtes:

-
-
-

Die nächsten Tage und Wochen

Betroffene berichten einhellig, dass es ausserordentlich günstig ist, sich durch folgende Massnahmen zu entlasten:

- Gespräche:** Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen über das Erlebte und über Ihre Gefühle.
- Alltag:** Halten Sie an Ihrem gewohnten Lebensrhythmus fest. Ihre Arbeit und Freizeitaktivitäten sind unterstützende Faktoren der Ereignisbewältigung, auch wenn es Ihnen anfangs schwer fällt.
- Gefühle:** Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gefühle auszudrücken. Unterdrücken Sie diese nicht und halten Sie Tränen nicht zurück.
- Erholung:** Betätigen Sie sich regelmässig körperlich, treiben Sie Sport, gönnen Sie sich genügend Zeiten der Entspannung und Erholung.

- Ernährung:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit Früchten, Gemüse und genügend Ballaststoffen.
- Achtsamkeit:** Durch Schreiben, Zeichnen, Malen, Musizieren können Sie Ihre Empfindungen ausdrücken.

Nach 4 bis 6 Wochen

Stressreaktionen lassen mit der Zeit nach. Schritt für Schritt wird es Ihnen möglich sein, Ihren normalen Lebensrhythmus wieder zu finden, auch wenn mit dem Ereignis verbundene Gefühle nach wie vor gegenwärtig sein können. Sollten Sie längerfristig mit der Verarbeitung des Erlebten Mühe bekunden und sollten sich Ihre Reaktionen darauf nicht vermindern, zögern Sie nicht, einen Spezialisten zu kontaktieren: Ihren Hausarzt, das Ortspfarramt, eine psychologische Fachperson, eine Beratungsstelle oder die Opferhilfe.

Für Angehörige, Freundinnen und Freunde

Nehmen Sie sich Zeit für die Betroffenen, schenken Sie ihnen Ihre Aufmerksamkeit, unterstützen Sie sie in praktischen Dingen, dem Einhalten ihrer Tagesstruktur sowie dem Schutz ihrer Privatsphäre. Ermutigen Sie sie, zu sich selber Sorge zu tragen. Ermöglichen Sie betroffenen Kindern, ihre Erfahrungen und Gefühle in Worten, Zeichnungen und beim Spielen auszudrücken und so rasch als möglich in ihren gewohnten Alltag mit Schule und Freizeitaktivitäten zurückzufinden.

Ein Wunsch

Im Namen der Notfallseelsorge Kanton Zürich wünschen wir Ihnen viel Kraft, die notwendigen Ressourcen und Zuversicht.