Weitere Unterstützung

Bei folgenden Anzeichen ist es ratsam, weitere Unterstützung zu suchen:

- Sie leiden unter ständigen Alpträumen und Schlafstörungen
- Sie haben ungewollt sich aufdrängende Erinnerungen
- Sie meiden Orte und Situationen, die Sie an das Ereignis erinnern
- Ihre Arbeitsleistung lässt nach
- Ihre Beziehung leidet unter dem Erlebten
- Sie können mit niemandem darüber sprechen, obwohl Sie das Bedürfnis dazu hätten
- Die Reaktionen dauern länger als 4 Wochen

Fachhilfe hilft Ihnen, Folgeerkrankungen zu vermeiden. Sie finden sie bei folgenden Stellen:

- Bei Ihrem Hausarzt
- Bei niedergelassenen Psychiatern und Psychologen, den sozial-psychiatrischen Beratungsstellen oder der psychiatrischen Klinik
- Bei der Opferhilfe-Beratungsstelle Ihrer Region
- Bei Seelsorgerinnen und Seelsorgern Ihrer Region

Innert 48 Stunden nach einem belastenden Ereignis sind Beruhigungs- und Schlafmittel nicht zu empfehlen!

Bei Fragen

Wenden Sie sich an die Organisation, die Ihnen diesen Flyer überreicht hat. Informationen finden Sie auf der Website www.nnpn.ch

Unterstützung in Akutsituationen:

- Ärztlicher Notfalldienst im Kanton Zürich: 0800 33 66 55
- Kriseninterventionszentrum (KIZ), Militärstrasse 8, 8021 Zürich
  Tel. 058 384 65 00
- Kriseninterventionszentrum (KIZ), Bleichestrasse 9, 8400 Winterthur
  Tel. 052 264 37 00

Weitere Unterstützungsangebote:

DEUTSCH

Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen

Informationen für Betroffene und Angehörige

different languages

herausgegeben vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS)
und der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

mit Unterstützung des Nationalen Netzwerks psychologische Nothilfe (NNPN)

www.nnpn.ch

Ein sehr belastendes Ereignis hat Sie oder eine Ihnen nahe stehende Person getroffen. Wir wollen Ihnen einige Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig und hilfreich sein können.

Dieser Flyer wurde Ihnen überreicht durch:
Notfallseelsorge Kanton Zürich
zertifiziertes Care Team
www.nfszh.ch

Häufige Reaktionen

Aussergewöhnlich belastende Ereignisse rufen bei vielen Menschen vorübergehend (Tage bis Wochen) starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein.
Die folgenden und ähnliche Reaktionen nach einem aussergewöhnlich belastenden Ereignis sind normal und lassen meist nach wenigen Tagen nach:

- Verspannungen, Zittern, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Störungen, Schwitzen, Übelkeit, Kloss im Hals
- Konzentrationsschwierigkeiten, Leere im Kopf, sich aufdrängende Erinnerungen, erhöhte Wachsamkeit, Gedankenkreisen, Alpträume
- Angst, Hilflosigkeit, Trauer, Gefühlsausbrüche, Schuldgefühle, Scham, Wut und Ärger, Enttäuschung
- mangelndes Interesse an dem, was vorher wichtig war, Vermeidungsverhalten, erhöhte Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Heisshunger, Rastlosigkeit, vermehrter Konsum von Alkohol und andern Suchtmitteln, sozialer Rückzug

Was können Betroffene für sich selbst tun?

Es kann Erleichterung bringen, sich von vertrauten Menschen unterstützen zu lassen, mit ihnen Zeit zu verbringen und mit ihnen zu sprechen.

- Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Erlebnisse.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe und Erholung.
- Ernähren Sie sich möglichst gesund und meiden Sie Alkohol und andere Suchtmittel.
- Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen schon vor dem Ereignis gut getan haben, wenn belastende Bilder oder Ihre innere Anspannung zu quälend werden
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Trauer und Ihre Verarbeitung. Setzen Sie sich nicht unter Druck, möglichst schnell "normal" zu funktionieren.
- Nehmen Sie die angebotene Hilfe Ihres Umfeldes an.
- Versuchen Sie, sobald wie möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren. Strukturieren Sie den Tagesablauf und leben Sie regelmässig.
- Nehmen Sie gewohnte alltägliche Tätigkeiten und Hobbys wieder auf, auch wenn Ihr Interesse nicht mehr so stark wie vor dem Ereignis ist.

Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden nicht einfach verschwinden, sondern Sie noch länger beschäftigen.

Und meine Kinder?

Normale Gefühle und Reaktionen bei Kindern sind:

- ungewöhnliche, innere Unruhe
- sie spielen das Erlebte immer wieder genau gleich
- Reizbarkeit, der Wunsch allein zu sein
- ängstliches Verhalten, starke Reaktion im Augenblick einer Trennung, Angst vor dem Dunkeln

Was können Angehörige und Freunde tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die betroffene Person mit dem Erlebten besser zurecht kommt. Oft tut schon das Gefühl sehr gut, nicht alleine zu sein.

- Verbringen Sie Zeit mit der betroffenen Person und bieten Sie Hilfe und ein offenes Ohr an, auch wenn Sie nicht um Unterstützung gebeten wurden.
- Hören Sie zu, wenn die betroffene Person erzählen möchte. Manchmal tut es gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen.
- Helfen Sie, die ersten Tage gut zu strukturieren, um wenig Platz für Grübeleien zu lassen
- Lassen Sie der betroffenen Person Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeiten.
- Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es aber wichtig, dass Sie die betroffene Person dabei unterstützen, möglichst bald den gewohnten Tagesablauf wieder aufzunehmen und autonom zu handeln.
- Lassen Sie auch Ihre Kinder über Gefühle sprechen, sich in Spiel und Zeichnungen ausdrücken. Schicken Sie sie bald wieder zur Schule und zu den gewohnten Aktivitäten

Nehmen Sie Wut und Aggressionen von belasteten Menschen nicht persönlich.