

Was Angehörige und Freunde tun können

Zusammen Zeit verbringen	Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit den betroffenen Personen.
Unterstützung anbieten	Bieten Sie Hilfe an und ein offenes Ohr, auch wenn nicht um Unterstützung gebeten wurde.
Zuhören	Hören Sie zu, wenn Betroffene erzählen möchten. Manchmal tut es gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen.
Nicht persönlich nehmen	Nehmen Sie Wut und Aggression nicht persönlich.
Privatsphäre wahren	Ermöglichen Sie Betroffenen Ihre Privatsphäre zu wahren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten.
Eigenverantwortung fördern	Unterstützen Sie Betroffene, aber übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Betroffene aktiv bleiben.

Merk blatt

Merkblatt für Betroffene und Angehörige nach belastenden Ereignissen

CareLink
Kirchgasse 5a
CH-8302 Kloten

Telefon +41 44 876 50 50
Telefax +41 44 803 31 50
E-Mail info@carelink.ch
Internet www.carelink.ch

Belastendes Ereignis	Sie haben ein sehr belastendes Ereignis erlebt. Jeder Mensch hat seine Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Dennoch kann es jetzt oder später zu starken emotionalen und / oder körperlichen Reaktionen kommen. Dies sind häufige Reaktionen auf ein ausserordentliches Ereignis.	Körper	Häufige Stressreaktionen	Zeit für Gefühle	Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen sinnvoll erscheinen.
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.	Gedanken	Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit. Nervosität, Konzentrations-schwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen, Albträume, Unsicherheit, erhöhte Wachsamkeit.	Bewegung und Ruhe	Nehmen Sie sich Zeit, zu trauern und zu weinen, wenn Ihnen danach ist. Es kann Ihnen so besser gehen, als wenn Sie versuchen, diese Gefühle zu unterdrücken oder zu verstecken. Betätigen Sie sich körperlich (Spaziergehen, Sport). Nehmen Sie sich jedoch genügend Zeit zum Ausruhen.
Dauer	Die Dauer der Veränderungen schwankt zwischen einigen Tagen und mehreren Monaten. In Einzelfällen halten sie auch länger an, je nach dem, wie schwerwiegend das Ereignis war.	Gefühle	Angst, Niedergeschlagenheit, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, plötzliche Gefühlsausbrüche, Panik.	Ernährung	Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen und zu schlafen. Trinken Sie nicht mehr Alkohol als gewöhnlich.
Unterstützung	Es kann auch das Gefühl aufkommen, zusätzlich professionelle Unterstützung zu benötigen (Arzt oder Psychologe). Dies kann bedeuten, dass das Ereignis derart belastend und aussergewöhnlich war, dass man derzeit nicht alleine damit fertig wird.	Verhalten	Rückzug von anderen Menschen, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Rastlosigkeit, Gereiztheit, unangebrachte Reaktionen, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum.	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.
		Gespräche	Möglichkeiten zur Stressbewältigung	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.
		Alltag und Gewohnheit	Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber, was Sie bewegt und wie Sie sich fühlen. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf, wenn Sie nicht schlafen können oder keinen Ansprechpartner haben. Nehmen Sie Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus wieder auf. Gewohnte, alltägliche Verrichtungen geben Halt.		Sollten Ihre Beschwerden längere Zeit nach dem belastenden Ereignis anhalten und nicht schwächer werden, melden Sie sich bei einer Fachperson (z.B. bei Ihrem Hausarzt oder bei einem Psychologen).