

Was können Angehörige und Freunde tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft tut schon das Gefühl nicht allein zu sein sehr gut.

Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, die Betroffenen dabei zu unterstützen, dass sie so bald wie möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.

Weitere Hilfe

Es kommt vor, dass Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam erscheint, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die zuvor beschriebenen normalen Reaktionen länger als vier Wochen andauern.

Besondere Anzeichen sind, wenn

- Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren.
- Sie ständig von Albträumen gequält werden oder andauernd an Schlafstörungen leiden.
- Sie häufige ungewollte Erinnerungen an das Ereignis haben.
- Sie gewisse Situationen oder Orte meiden, die Sie an das Ereignis erinnern oder damit in Beziehung stehen.
- Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder viele Medikamente einnehmen.
- Ihre Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt.

Nehmen Sie diese Zeichen ernst. Es ist dann besonders wichtig, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen, um ernsthafte Folgeerkrankungen zu vermeiden. Bundesweit gibt es eine Reihe von Institutionen, die Sie unterstützen können.

Wir sind erreichbar unter:

Landratsamt Wunsiedel i. Fichtelgebirge

Tel.: +49 (0)9232 80 - 612

Mail: arge-psnv@landkreis-wunsiedel.de

Mit belastenden Ereignissen umgehen



Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Notfallversorgung

Mit diesem Falblatt möchten wir Ihnen ein paar Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig und hilfreich sein können.

Arbeitsgemeinschaft

Sie haben heute mit einer Mitarbeiterin / einem Mitarbeiter der ARGE PSNV gesprochen.

Die Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Notfallversorgung im Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge ist ein Angebot verschiedener Hilfsorganisationen für die psychosoziale Erstversorgung von Betroffenen bei Schadensereignissen.

Diese können direkt betroffen sein, Angehörige, Vermisste, Zeugen, sowie weitere in das Ereignis direkt oder indirekt involvierte Personen.

Alle Mitarbeiter der Arbeitsgemeinschaft haben eine spezielle Ausbildung hierfür durchlaufen. Der Einsatz der ARGE PSNV erfolgt generell kostenfrei.

Mögliche Reaktionen

Außergewöhnliche belastende Ereignisse wie Unfälle, Gewalttaten oder Katastrophen, aber auch der plötzliche Tod einer nahestehenden Person, rufen bei vielen Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor.

Unmittelbar nach einem solchen Erlebnis treten bei vielen Menschen zum Beispiel folgende Reaktionen auf:

- Hilflosigkeit
- Angst
- Niedergeschlagenheit
- Schuldgefühle
- heftige Stimmungsschwankungen
- Ratlosigkeit
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis nicht ungewöhnlich.

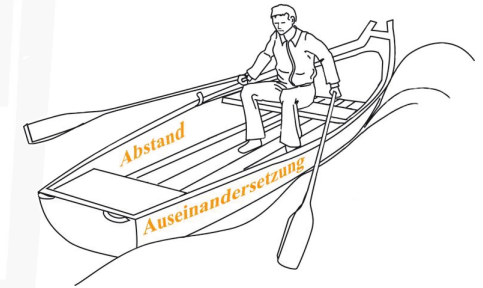
Diese Reaktionen lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz.

Was können Sie für sich selbst tun?

Die Erfahrung hat gezeigt, es hilft, wenn Betroffene sich nach einem schlimmen Ereignis mit dem Geschehen auseinandersetzen und sich selbst ganz bewusst etwas Gutes tun.

Man kann diese beiden Seiten mit den Paddeln eines Bootes vergleichen.

Man kommt mit einem Ruderboot besser voran, wenn man beide Riemen gleichmäßig einsetzt.



Möglichkeiten hierfür sind zum Beispiel:

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Versuchen Sie sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- Geben Sie sich Zeit. Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.
- Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.