

## Wann benötigen Sie Hilfe?

1. 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.
2. Wenn Sie sich noch einen Monat nach dem Ereignis abgestumpft fühlen oder extrem aktiv sein müssen, um nichts zu spüren.
3. Wenn Sie ständig von Alpträumen gequält werden und an Schlafstörungen leiden.
4. Wenn Sie mit niemandem über Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie den Wunsch und das Bedürfnis dazu haben.
5. Wenn Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickelt haben.
6. Wenn Sie immer wieder Unfälle haben.
7. Wenn Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder viele Medikamente einnehmen.
8. Wenn Ihre Arbeitsleistung nachlässt.

## Wo finden Sie Hilfe?

- Bei Ihrem Hausarzt
- Bei niedergelassenen Psychiatern und Psychologen und den externen psychiatrischen Diensten (EPD)
- **143** (Die dargebotene Hand)
- **144** (Sanitätsnotruf)

Überreicht durch:



## Bewältigen einer persönlichen Krise

Verursacht durch Unglücksfälle  
und Katastrophen

## Heilungsprozess

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

### Normale Gefühle. Empfindungen in dieser Situation

<b>Angst</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>alleingelassen zu werden</li><li>vor einem Zusammenbruch oder Verlust der Selbstkontrolle</li><li>dass sich das Ereignis in ähnlicher Form wiederholen könnte</li></ul>
<b>Hilflosigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>in Krisen werden sowohl die menschlichen Schwächen wie auch Stärken sichtbar.</li></ul>
<b>Trauer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>über die Verstorbenen, die Verletzten oder andere Verluste</li></ul>
<b>Sehnsucht</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>nach allem, was Sie verloren haben</li></ul>
<b>Schuldgefühl</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>dafür, dass es Sie beispielsweise weniger hart als andere getroffen hat, dass Sie überlebt haben und nicht Ihr ganzes Hab und Gut verloren haben, Schuldgefühle, nicht genug getan zu haben</li></ul>
<b>Scham</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>weil Sie der Hilflosigkeit ausgesetzt waren und andere benötigt haben</li><li>dass Sie nicht reagiert haben, wie Sie und Ihre Umwelt es von Ihnen erwartet hätten</li></ul>
<b>Ärger</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>über das, was geschah und über diejenigen, die dieses Ereignis auslösten oder es nicht verhinderten</li><li>über die Ungerechtigkeit und Sinnlosigkeit des Ganzen</li><li>über Schamgefühle und die Würdelosigkeit</li><li>über das fehlende Verständnis und die Unzulänglichkeit Ihrer Umgebung</li><li>Wieso gerade ich?</li></ul>
<b>Erinnerungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>an frühere Gefühle und Verluste von Menschen, welche verletzt wurden oder gestorben sind</li></ul>
<b>Enttäuschung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>darüber, dass einige Pläne nie mehr durchgeführt werden können</li></ul>
<b>Hoffnung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>auf eine bessere Zukunft</li></ul>

Lassen Sie diese Empfindungen zu. Das wirkt heilend! Dies heisst nicht, dass Sie dabei die Selbstkontrolle verlieren. Im Gegenteil: Das Unterdrücken Ihrer Empfindungen kann zu ganz anderen und möglicherweise schwierigeren Problemen führen.

## 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 dem 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. Auch kann es Ihnen Erleichterung bringen, anderen Menschen zu 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. Andererseits können aber auch vorhandene alte 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 von Ihnen erwartet.

## Einige Ratschläge und Hinweise

*«Unfälle passieren häufiger in Stresssituationen.  
Seien Sie vorsichtig im Strassenverkehr  
und bei Arbeiten, vor allem mit Maschinen.»*

- 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 zurück zu kehren.
- 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.

*«Weinen kann  
Erleichterung bringen!»*