



CARElink

Information

für Betroffene und Angehörige
nach belastenden Ereignissen

Belastende Ereignisse

Sie haben ein belastendes Ereignis erlebt. Dies kann jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt zu unerwarteten Reaktionen führen.

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.

Dauer

Die Dauer der Stressreaktionen ist sehr individuell und reicht von Stunden, über Tage, bis zu mehreren Monaten. In Einzelfällen halten sie auch länger an.

Unterstützung

Es kann das Bedürfnis aufkommen, professionelle Unterstützung durch eine medizinisch oder psychologisch geschulte Fachperson in Anspruch zu nehmen. Dies kann bedeuten, dass das Ereignis derart belastend und aussergewöhnlich war, dass Sie Hilfe zur Bewältigung benötigen.

Häufige Stressreaktionen

Körper

Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Herzrasen, Nervosität, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit, Zittern.

Gedanken

Konzentrationsschwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen, Albträume, Leere im Kopf, Gedankenkreisen.

Gefühle

Gefühlstaubheit, Gefühlsausbrüche, Angst, Niedergeschlagenheit, Scham, Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Trauer, Schuldgefühle.

Verhalten

Interesselosigkeit, innerer Rückzug, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Rastlosigkeit, Geiztheit, aussergewöhnliches Verhalten, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum.

Möglichkeiten zur Stressbewältigung

Gespräche

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.

Alltag und Gewohnheiten

Nehmen Sie Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus wieder auf. Gewohnte, alltägliche Verrichtungen geben Halt. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen schon vorher gutgetan haben.

Zeit für Gefühle

Nehmen Sie sich Zeit, zu trauern und zu weinen, wenn Ihnen danach ist. Setzen Sie sich nicht unter Druck, möglichst rasch wieder «normal» zu funktionieren.

Bewegung und Ruhe

Betätigen Sie sich körperlich (Spaziergänge, Sport). Nehmen Sie sich jedoch auch genügend Zeit zum Ausruhen.

Ernährung

Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen, genügend zu trinken und zu schlafen.

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.

Erinnerung

Wiederkehrende Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis sind häufige Reaktionen. Diese werden in der Regel mit der Zeit seltener und weniger intensiv.

Sollten Ihre Beschwerden längere Zeit nach dem belastenden Ereignis anhalten und nicht schwächer werden, melden Sie sich bei einer medizinisch oder psychologisch geschulten Fachperson.

Was Angehörige und Freunde tun können

Zusammen Zeit verbringen

Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit der betroffenen Person.

Unterstützung anbieten und Zuhören

Bieten Sie Hilfe an und hören Sie zu, wenn die betroffene Person erzählen möchte. 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. Lassen Sie ihr Rückzugsmöglichkeiten.

Eigenverantwortung fördern

Unterstützen Sie die betroffene Person dabei, wieder selbst Verantwortung zu übernehmen.

**Jeder Mensch
findet seinen
eigenen Weg der
Bewältigung.**

Kinder als Betroffene

In den ersten Wochen nach einem traumatischen Ereignis treten bei vielen Kindern ungewollte und belastende Erinnerungen an das Ereignis auf. Kinder vermeiden Dinge, die sie daran erinnern.

Sie können auch Trennungsängste entwickeln, angespannt und nervös sein und Mühe haben, sich auf etwas zu konzentrieren.

Normale Reaktionen bei Kindern

- Ungewöhnliche, innere Unruhe
- Wiederholtes Nachspielen des Erlebten
- Rasch wechselnde Gefühlsäusserungen, wie Weinen, Lachen, Blödeln
- Reizbarkeit
- Wunsch, alleine zu sein
- Ängstliches Verhalten, starke Trennungsreaktionen
- Angst im Dunkeln

Wie können Sie als Bezugsperson das Kind unterstützen?

- Nehmen Sie die Bedürfnisse des Kindes ernst
- Vermitteln Sie Ruhe und Sicherheit
- Lassen Sie das Kind am Familienleben teilhaben
- Bieten Sie dem Kind Möglichkeiten, über seine Gefühle und Sorgen zu reden
- Lassen Sie das Kind so schnell wie möglich in die alltägliche Routine zurückkehren
- Bieten Sie viel gemeinsame Zeit mit der Familie und mit Freunden an
- Nehmen Sie sich auch für sich und Ihre Gefühle genügend Zeit

Jedes Kind reagiert unterschiedlich auf belastende Ereignisse. Wie Sie das Kind am besten unterstützen können, hängt auch von seinem Alter ab.

Wann sollte fachlicher Rat in Anspruch genommen werden?

Wenn Sie sich grosse Sorgen machen oder wenn die ungewohnten Reaktionen des Kindes länger als vier Wochen andauern und sein Alltagsleben beeinträchtigen, sollte eine fachliche Beratung aufgesucht werden.



Stiftung Carelink

Sägereistrasse 20 • CH-8152 Glattbrugg
T + 41 44 876 50 50 • www.carelink.ch