

## Wann benötigen Sie Hilfe

### Veränderte Beziehungen

Wenn die beschriebenen Reaktionen Ihr Alltagsleben und Ihre Beziehungen massiv stören.

### Unveränderte Reaktionen

Wenn Ihre Reaktionen nach vier Wochen noch so stark sind wie am ersten Tag.

### Verborgene Gefühle

Wenn Sie mit niemandem über das Geschehene und Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie möchten.

### Steigende Suchtkonsumation

Wenn Sie seit dem Ereignis mehr rauchen, Alkohol trinken, Medikamente oder Drogen einnehmen.

## Massnahmen

### Hausarzt

Bleiben die Symptome unverändert, melden Sie sich beim Hausarzt.

## 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. Es tut gut, immer wieder über das Geschehene zu sprechen.

### Nicht persönlich nehmen

Nehmen Sie Wut und Aggressionen nicht persönlich.

### Privatsphäre wahren

Ermöglichen Sie Betroffenen ihre Privatsphäre zu wahren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten.

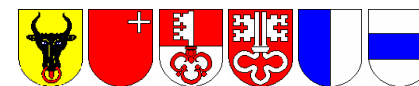
### Eigenverantwortung fördern

Unterstützen Sie Betroffene, aber übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Betroffene aktiv bleiben.

### CARE TEAM

Nidwalden/Engelberg  
CTNWE  
Knirigasse 6  
6370 Stans

CTNWE@nw.ch



Care Organisation Zentralschweiz

# Merk blatt

Merkblatt für Betroffene und Angehörige nach belastenden Ereignissen

CTNWE, 2017

## **Belastendes Ereignis**

Sie haben ein belastendes Ereignis erlebt. Jeder Mensch hat seine Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Dennoch kann es früher oder später zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen.

## **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 (meist vom Umfeld) wahrgenommen werden.

## **Dauer**

Die Dauer der Veränderungen schwankt zwischen einigen Tagen und mehreren Monaten. In Einzelfällen halten sie auch länger an.

## **Unterstützung**

Es kann auch das Gefühl aufkommen, professionelle Unterstützung zu benötigen. Dies bedeutet, dass das Ereignis derart belastend und aussergewöhnlich war, dass Sie derzeit nicht alleine damit fertig werden.

## **Häufige Stressreaktionen**

### **Körper**

Rastlosigkeit, erhöhte Wachsamkeit, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schreckhaftigkeit, Appetitverlust oder -zunahme, Übelkeit, Gereiztheit, Schwitzen, Erschöpfung, Benommenheit

### **Gefühle**

Hilflosigkeit, Schuldgefühl, Panik, Angst, Wut, Niedergeschlagenheit, Scham, Trauer, Leere

## **Verhalten**

Rückzug von anderen Menschen, sich wie in einer anderen Welt fühlen, plötzliches Weinen, vermeiden von Orten, Menschen, Tätigkeiten, unangebrachte Reaktionen, plötzliche Gefühlsausbrüche, vermehrter Drogenkonsum (Alkohol, Medikamente...).

## **Erinnerung**

Sich aufdrängende Erinnerungen, Bilder, Geräusche und Gerüche, die immer wieder aufkommen, Albträume, sich wiederholende Gedanken, Unsicherheit.

## **Möglichkeiten zur Stressbewältigung**

### **Gespräche**

Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber, was geschehen ist, was Sie bewegt und wie Sie sich fühlen. Schreiben Sie die Geschichte und Ihre Gedanken auf, wenn Sie nicht schlafen können oder keinen Ansprechpartner haben.

### **Alltag und Gewohnheit**

Nehmen Sie Ihre normalen Tätigkeiten, Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus wieder auf. Gewohnte, alltägliche Verrichtungen geben Halt. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen gut tun und Freude bereiten.

### **Zeit für Gefühle**

Achten Sie auf Ihre Gefühle. Falls Sie traurig sind, 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 verdrängen.

### **Ernährung**

Achten Sie darauf, regelmässig und ausgewogen zu essen.

## **Bewegung und Ruhe**

Betätigen Sie sich körperlich (Spaziergehen, Sport, zusammen mit Freunden oder alleine). Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Ausruhen und 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.

## **Verlauf**

Die Stressreaktionen, wiederkehrende Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis werden in der Regel mit der Zeit seltener und weniger intensiv. Kämpfen Sie nicht dagegen an.

## **Kinder**

Bei Kindern können zudem nachstehende Reaktionen auftreten (zeitnah oder verzögert):

### **Unruhe**

Ungewöhnliche, innere und äussere Unruhe.

### **Erlebtes spielen**

Sie spielen das Erlebte immer wieder genau gleich.

### **Reizbarkeit und Aggression**

Reizbarkeit und/oder der Wunsch allein zu sein.

### **Ängstliches Verhalten**

Ängstliches Verhalten, starke Reaktion im Augenblick einer Trennung, Angst vor der Dunkelheit.