

Merkmale für Betroffene und Angehörige nach belastenden Ereignissen

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. Das ist ganz normal.

Stressreaktionen

Manchmal treten Stressreaktionen oder emotionale Begleiterscheinungen sofort auf, manchmal erst nach Stunden oder Tagen. In einigen Fällen vergehen Wochen oder gar Monate, bevor plötzlich Stress-Reaktionen auftreten.

Häufige Stressreaktionen und ihre Symptome

Körperlich: Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit, „schlimme“ Träume, etc.

Gedanken: Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen, Albträume, Unsicherheit, erhöhte Wachsamkeit.

Gefühle: Angst, Niedergeschlagenheit, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, plötzliche Gefühlsausbrüche, Panik.

Verhalten: Rückzug von anderen Menschen, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Rastlosigkeit, Gereiztheit, im „Hier und Jetzt“ unangebrachte Reaktionen, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum, etc.

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.

Unterstützung

Es kann auch das Gefühl aufkommen, zusätzlich professionelle Unterstützung zu benötigen (Arzt / PsychotherapeutIn). Dies kann bedeuten, dass das Ereignis derart belastend und aussergewöhnlich war, dass an derzeit nicht alleine damit fertig wird.

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 sinnvoll erscheinen.

Zeit für Gefühle: 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.

Bewegung und Ruhe: Betätigen Sie sich körperlich (Spaziergehen, Sport). Nehmen Sie sich jedoch auch genügend Zeit zum Ausruhen.

Ernährung: Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen und zu schlafen. Trinken Sie nicht mehr Alkohol als gewöhnlich.

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. Kämpfen Sie nicht dagegen an.

Was Angehörige und Freunde tun können

Zusammen Zeit verbringen: Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit den betroffenen Personen.

Unterstützung anbieten: Bieten Sie ein offenes Ohr und Hilfe an, auch wenn nicht um Unterstützung gebeten wurde.

Zuhören: Hören Sie zu, wenn Betroffene erzählen möchten. Manchmal tut es in dieser Situation gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen.

Nicht persönlich nehmen: Nehmen Sie Wut und Aggression der betroffenen Person nicht persönlich.

Privatsphäre wahren: Ermöglichen Sie es betroffenen Personen, Ihre Privatsphäre zu wahren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für sie.

Eigenverantwortung fördern: Unterstützen Sie Betroffene, aber übernehmen Sie nicht zuviel Verantwortung. Achten Sie darauf, dass der / die Betroffene(n) aktiv bleiben.

Sollten Ihre Beschwerden längere Zeit nach dem belastenden Ereignis anhalten und nicht schwächer werden, melden Sie sich bei einer Fachperson (z.B. Opfer-Beratungsstelle oder direkt bei einem Psychotherapeuten).

AABP – Institut, Ruedi Steiger

Dipl. Psychologe (MA) / Psychotherapeut SPV-SVG-GedaP

Dipl. Paar- und Familientherapeut

Dipl. Supervisor (IAP / BSO) und Coach (BSO)

Praxis Schaffhausen:

Webergasse 45, Postfach 1062, 8201 Schaffhausen

052 - 624 92 12

Praxis Zürich:

Weinbergstr. 26, 8001 Zürich

044 - 272 82 30