

# 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. Psychologin (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