Weitere Hilfe

Es kommt vor, dass Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam erscheint, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die zuvor beschriebenen normalen Reaktionen länger als 4 Wochen andauern.

Besondere Anzeichen sind, wenn:

- Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren
- Sie ständig von Albträumen gequält werden oder andauernd an Schlafstörungen leiden
- Sie häufige ungewollte Erinnerungen an das Ereignis haben
- Sie gewisse Situationen oder Orte meiden, die Sie an das Ereignis erinnern
- Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder viele Medikamente einnehmen
- Ihre Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt
- Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickelt haben
- Sie mit niemanden über Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie das Bedürfnis dazu haben

Nehmen Sie diese Zeichen ernst. Es ist dann besonders wichtig, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen, um ernsthafte Folgeerkrankungen zu vermeiden. Bundesweit gibt es eine Reihe von Institutionen, die Sie unterstützen können. Dazu gehören z.B. Beratungsstellen, Psychotherapeuten, Seelsorger und Ärzte.

Informationen über professionelle Hilfe erhalten Sie durch

- Sigrid Engewald, Schulseelsorgerin
  sigrid.engewald@rfes.de

- Ulf Schlotthauer, Schulsozialarbeiter
  ulf.schlotthauer@rfes.de

- Jugend- und Familienberatungsstelle des Schwalm-Eder-Kreises
  beratungsstelle@schwalm-eder-kreis.de
  05681-775-600

- Kinder- und Jugendtelefon
  Tel: 116111 (Mo.-Sa.14.00-20.00 Uhr)

Schule ohne Rassismus
Schule mit Courage

Schule & Gesundheit

Umwelt Schule
Lernen und Handeln
für unsere Zukunft

Selbstständige Berufliche Schule

Dieses Faltblatt wurde in der ursprünglichen Version erstellt vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe Bonn in Anlehnung an die Faltblätter der Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg und der Akuthilfe Wien. Anpassung durch Sigrid und Achim Engewald.

Rel. 30.01.2021

Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Schule
Berufliche Schulen des Schwalm-Eder-Kreises in Fritzlar und Homberg

Mit belastenden Ereignissen umgehen

Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen

www.rfes.de

Mit diesem Faltblatt möchten wir Ihnen ein paar Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig sein können.

Mögliche Reaktionen

Außergewöhnliche belastende Ereignisse wie Unfälle, Gewalt oder Katastrophen rufen bei vielen Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein. Unmittelbar nach einem solchen Erlebnis treten bei vielen Menschen zum Beispiel folgende Reaktionen auf:

- Hilflosigkeit
- Angst
- Niedergeschlagenheit
- Schuldgefühle
- heftige Stimmungsschwankungen
- Orientierungslosigkeit
- Ratlosigkeit
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis normal. Die Reaktionen lassen meist in wenigen Tagen nach.

Manchmal können aber auch zusätzliche Beschwerden auftreten, wie z.B.:

- starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Albträume
- Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme
- quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln

Auch diese Reaktionen lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz.

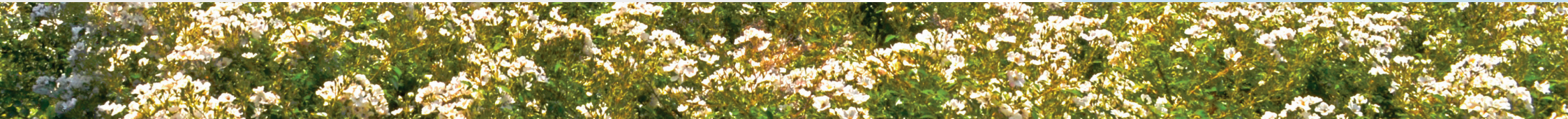
Was können Sie für sich selbst tun?

Wenn Sie ein besonders belastendes Ereignis erlebt haben, kann es hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Nehmen Sie sich Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber
- Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren
- Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.
- Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen
- Zögern Sie nicht, auch psychologische und seelsorgliche Hilfe in Anspruch zu nehmen

Was können Angehörige und Freunde tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zurecht kommen. Oft tut schon das Gefühl nicht allein zu sein sehr gut. Wenn Betroffene über ihre Erlebnisse sprechen, dann

- hören Sie zu
- nehmen Sie sich viel Zeit
- nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst

Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, die Betroffenen dabei zu unterstützen, dass sie so bald wie möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.