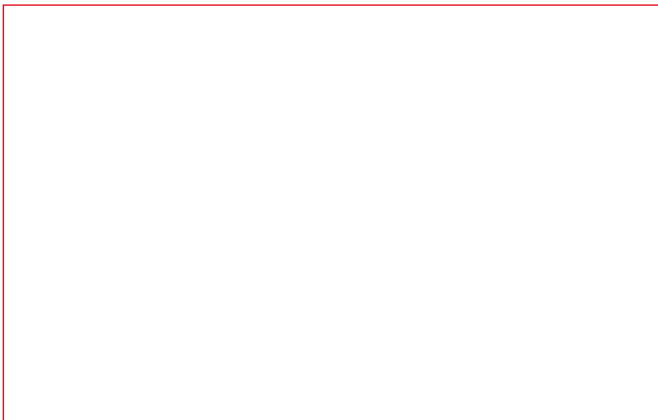


Sollten Sie weitere Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der folgenden Einrichtungen:



Aufhebung

Sein Unglück ausatmen können
Tief ausatmen, so dass man wieder einatmen kann.

Und vielleicht auch sein Unglück sagen können,
in Worten
in wirklichen Worten, die zusammenhängen und Sinn haben
und die man selbst noch verstehen kann und die vielleicht
sogar irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte.

Und weinen können.

Das wäre schon fast wieder Glück.
(Erich Fried)



Wir sind für Sie da!



Informationen für Betroffene

**Wenn Ereignisse
Spuren hinterlassen**

**DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e. V.**
Servicestelle Ehrenamt
Sperlichstraße 25
48151 Münster

Tel.: 0251 9739 176
Fax: 0251 9739 4176
ehrenamt@drk-westfalen.de
www.drk-westfalen.de

Ganz normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis

Sie haben ein außergewöhnliches Ereignis erlebt. Eine Einsatzkraft des Deutschen Roten Kreuzes hat bereits unmittelbar danach mit Ihnen gesprochen.

In diesem Faltblatt möchten wir Ihnen einige wichtige zusätzliche Informationen geben.

Nach besonders belastenden Ereignissen können folgende Zustände/Gefühle auftreten:



- Trauer
- Angst
- Wut
- Schuldgefühle
- Leere
- Handlungsunfähigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Appetitlosigkeit / Heißhunger
- Übermäßige Schreckhaftigkeit

Solche oder ähnliche Reaktionen sind nach einem belastenden Ereignis völlig normal und klingen in den nächsten Tagen und Wochen in der Regel wieder ab.

Jeder Mensch reagiert anders auf ein belastendes Ereignis und geht auch anders damit um.



© Foto: Armin Weigel / DRK

Folgende Anzeichen können Sie möglicherweise an sich selbst beobachten:



- Quälende, wiederholte Erinnerungen
- Belastende Träume oder Albträume
- Körperreaktionen bei Konfrontationen mit dem traumatischen Ereignis, zum Beispiel Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, Atembeschwerden
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Erinnerungslücken, bezogen auf das belastende Ereignis
- Interessensverlust
- Entfremdungsgefühl von anderen Menschen
- Gefühle der Hoffnungslosigkeit oder Sinnlosigkeit
- Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Personen und Orten, die Dich an das Ereignis erinnern

Diese Symptome lassen in der Regel mit der Zeit nach und verschwinden schließlich ganz.

Dabei ist der Umgang mit diesen Symptomen besonders wichtig. Lassen Sie diese Wahrnehmungen zu und sprechen Sie mit Personen Ihres Vertrauens darüber.

Das „Nicht-Wahrhaben-Wollen“ führt erfahrungsgemäß eher zu einer Verschlimmerung der Symptome.



Viele Menschen, die ähnliche Belastungen bewältigt haben, empfanden folgende Maßnahmen als hilfreich und entlastend:

- sich Zeit der Ruhe zugestehen
- Unterstützung von außen annehmen (Partner*in, Freund*innen, ggf. professionelle Hilfe)
- sich Zeit für eigene Bedürfnisse nehmen
- eventuelle Ablenkung durch Aktivitäten

Wenn Sie nach vier Wochen noch immer

- starke, negative Gefühle oder/und Niedergeschlagenheit
- lähmende Handlungsunfähigkeit
- Störungen von wichtigen Beziehungen

an sich feststellen, sollten Sie weitere Hilfe (siehe Rückseite) suchen und diese auch annehmen.



© Foto: Willing-Holtz / DRK