

Was Angehörige und Freunde tun können

**Zusammen
Zeit verbringen** Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit der betroffenen Person.

**Unter-
stützung
anbieten** Bieten Sie Hilfe an und ein offenes Ohr, auch wenn Sie nicht um Unterstützung gebeten werden.

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

**Nicht persön-
lich nehmen** Nehmen Sie Wut und Aggression nicht persönlich.

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

**Eigenverant-
wortung
fördern** Unterstützen Sie Betroffene, aber übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Betroffene aktiv bleiben.



Information

für Betroffene und
Angehörige nach
belastenden Ereignissen



CAREINK

CareLink | Sägereistrasse 20 | CH-8152 Glattbrugg

T +41 44 876 50 50 | F +41 44 876 50 69
info@carelink.ch | www.carelink.ch

CAREINK



Belastende Ereignisse

Sie haben ein belastendes Ereignis erlebt. Jeder Mensch hat seine Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Dennoch kann es jetzt oder später zu unerwarteten 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 auftreten.

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

Unterstützung Es kann das Bedürfnis aufkommen, professionelle Unterstützung durch eine medizinisch oder psychologisch geschulte Fachperson in Anspruch zu nehmen. Dies kann bedeuten, dass das Ereignis derart belastend und aussergewöhnlich war, dass Sie derzeit nicht allein damit fertig werden.

Häufige Stressreaktionen

Körper Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit.

Gedanken Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen, Alpträume, Unsicherheit, erhöhte Wachsamkeit.

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

Verhalten Interesselosigkeit, innerer Rückzug, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Rastlosigkeit, Gereiztheit, unangebrachte Reaktionen, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum.

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 schon vorher gut getan haben.

Zeit für Gefühle Nehmen Sie sich Zeit, zu trauern und zu weinen, wenn Ihnen danach ist. Setzen Sie sich nicht unter Druck, möglichst rasch wieder «normal» zu funktionieren.

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

Ernährung Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen und genügend 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.

Sollten Ihre Beschwerden längere Zeit nach dem belastenden Ereignis anhalten und nicht schwächer werden, melden Sie sich bei einer medizinisch oder psychologisch geschulten Fachperson.