

Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis

Für Betroffene

- ▶ Sport und Fitness-Training in den nächsten 1-2 Tagen kann etliche der körperlichen Stressreaktionen erleichtern.
- ▶ Teil dir deine Zeit ein - lass dich nicht hängen.
- ▶ Du bist normal und hast normale Reaktionen - mach dich nicht selber verrückt.
- ▶ Rede mit Menschen - Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.
- ▶ Versuche nicht, deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern - sie kommen wieder!
- ▶ Bleib in Kontakt mit anderen - du bist den anderen nicht egal!
- ▶ Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter.
- ▶ Verbringe Zeit mit anderen Menschen.
- ▶ Wenn möglich, hilf anderen Betroffenen, indem du schaust, wie es ihnen geht und indem ihr über eure Gefühle redet.
- ▶ Es ist normal, wenn du dich schlecht fühlst -es ist hilfreich, wenn du darüber mit anderen redest.
- ▶ Wenn du nachts nicht schlafen kannst, kann es gut sein, in diesen Stunden deine Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- ▶ Tu Dinge, die dir gefallen.
- ▶ Denke daran, dass auch die Menschen in deiner Umgebung ihren Stress haben.
- ▶ Fäll jetzt keine großen Entscheidungen.
- ▶ Den täglichen kleinen Entscheidungen solltest du nicht ausweichen. So behältst du die Kontrolle über dein Leben. Wenn Dich z.B. jemand fragt, was du essen willst, solltest du antworten, auch wenn es dir eigentlich egal ist.
- ▶ Sieh zu, dass du viel Ruhe bekommst.
- ▶ Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuche nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden.
- ▶ Iß regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Du keinen Hunger hast.

Für Freunde und Familienmitglieder

- ▶ Das wichtigste, das ihr tun könnt ist Zeit mitbringen und zuhören.
- ▶ Wenn Ihr nicht gefragt werdet, bietet von Euch aus an, dass Ihr da seid und zuhören könnt.
- ▶ Fühlt euch nicht zurückgesetzt, wenn eure Bekannten jetzt viel Zeit mit anderen Menschen verbringen. Die Gemeinschaft und das Gespräch mit Menschen, die die gleiche oder eine ähnliche Erfahrung gemacht haben, wirkt oft heilend.
- ▶ Achtet zusammen mit euren Bekannten in dieser Zeit besonders auf persönliche Sicherheit.
- ▶ Helft bei den täglichen Arbeiten wie sauber machen, kochen, auf die Kinder aufpassen. Solche Entlastung tut gut.
- ▶ Nehmt Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- ▶ Erzählt euren Bekannten nicht, dass es noch schlimmer hätte sein können. Das ist kein Trost. Versichert ihnen, dass Ihr mit ihnen leidet, dass Ihr Euch bemüht, sie zu verstehen und dass Ihr ihnen helfen wollt.

Zusätzliche Unterstützung können Ihnen anbieten:

Ihre örtlichen Pfarrämter (Im Telefonbuch unter „Kirchen“)

Die Telefonseelsorge
(Kostenfrei unter 0800-1110111 und 0800-1110222)

Die Beratungsstellen der Caritas und der Diakonie
(Im Telefonbuch unter „Kirchen“)

Notfallseelsorge