

Was soll ich NICHT tun?

- Unterdrücke deine Gefühle nicht – heftige Gefühle sind normal unter diesen Umständen, und indem du sie unterdrückst, steigert du dein Unbehagen
- Vermeide Medikamente und Alkohol – beides hilft dir zwar, deine Gefühle zu betäuben, kann dich jedoch daran hindern das Geschehene zu verarbeiten
- Es ist empfehlenswert, unter diesen Umständen keine wichtigen Lebensentscheidungen zu fällen. Deine Urteilsfähigkeit ist nicht klar, und du könntest Entscheidungen treffen, die du später bereust.

Wann benötige ich professionelle Hilfe?

In den meisten Fällen lassen die Belastung und die Stärke der Gefühle mit der Zeit nach. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass dies individuell unterschiedlich ist. Sollte einer der folgenden Punkte nach 4-6 Wochen nicht nachlassen und dir weiterhin Sorge bereiten, sollte der Rat eines Spezialisten eingeholt werden:

- Falls du dich immer noch in emotionalem Ungleichgewicht befindest, angespannt bist, innere Leere oder Erschöpfung empfindest
- Falls du antriebslos bist oder sehr viel zu tun haben musst, um nicht an das Ereignis denken zu müssen
- Falls du weiterhin Albträume hast und schlecht schläfst
- Falls die Folgen deine Ehe/Beziehung ernsthaft beeinträchtigen, wie z.B. Sex
- Falls du findest, dass dir vermehrt Missgeschicke unterlaufen
- Falls du Alkohol und Medikamente in zu hohem Maße konsumierst
- Falls dein Arbeitspotential nicht sein ursprüngliches Maß erreicht
- Falls du über deine Gefühle und Erlebnisse reden möchtest, jedoch niemanden hast, an den du dich wenden kannst

Professionelle Hilfe unterstützt den Betroffenen dabei sich bewusst zu machen, was für Folgen das Ereignis hatte, hilft ihm, mit seinen Emotionen und Ängsten umzugehen, und stärkt seine Anpassungsfähigkeit.

Wo kann ich professionelle Hilfe erhalten?

Die Beratungshotline des Roten Kreuzes **1717** ist 24 Stunden besetzt. Dort ist entweder direkte Unterstützung im Angebot oder erhält Informationen, an wen man sich am besten wenden kann. Die Telefongespräche sind kostenlos, anonym und vertraulich.



Das Rote Kreuz Islands

Das Rote Kreuz Islands erfüllt großangelegte Rettungseinsätze und soziale Hilfstätigkeiten gemäß des Vertrags mit dem Staatlichen Zivilschutz. Abteilungen des Roten Kreuzes errichten umfangreiche Hilfsstationen in Zeiten der Gefahr und der Not, in welchen Menschen erste Hilfsmaßnahmen erhalten, wie z.B. Informationen, Nahrung, Kleidung und Familienzusammenführungen. Das Rote Kreuz reagiert auch auf plötzliche tragische Ereignisse außerhalb der Belange des Zivilschutzes, wie z.B. auf Hausbrände und Flut.



Das Rote Kreuz Islands
Efstaleiti 9
103 Reykjavík
Sími 570 4000
central@redcross.is
www.raudikrossinn.is



Seelischer Beistand

> Verhalten und Maßnahmen



Þýska

Nach einem traumatischen Ereignis

Traumatische Ereignisse sind zum Beispiel Unfälle, ernste Verletzungen, Gewalt, Naturkatastrophen, Selbstmord und Vergewaltigung. Ereignisse dieser Art kündigen sich vorher nicht an, weshalb die Betroffenen nie auf sie vorbereitet sind.

Solltest du einen Vorfall der Art wie oben beschrieben erlebt haben oder Zeuge eines solchen Vorfalls geworden sein, ist wahrscheinlich, dass dieser dein Verhalten beeinflusst. Es ist nicht möglich vorherzusagen, wie groß dieser Einfluss sein wird, da dies individuell verschieden ist. Nach einem solchen Ereignis kann es sein, dass du keinen Ausweg siehst. Du weißt nicht, wie du mit den starken Emotionen, die du hast, umgehen sollst, und empfindest in Folge dessen gewöhnlich Kummer und Unbehagen. Ein solcher Zustand wirkt sich anfangs sehr auf dein tägliches Leben aus.

Normalerweise lässt diese heftige Reaktion mit der Zeit mit Hilfe von persönlichen Maßnahmen, der Familie, Freunden und Bekannten nach. Es ist jedoch nicht ungewöhnlich, dass Erinnerungen an den Vorfall hochkommen, obwohl er schon einige Zeit zurückliegt. Diese Erinnerungen können durch vieles hervorgerufen werden, wie z.B. bestimmte Orte, Bilder, Geräusche, Gerüche oder ein Gespräch über einen ähnlichen Vorfall.

Mit was solltest du rechnen?

Es ist normal, dass du für einige Wochen unter Belastung stehst. Es kommt auf die Schwere des Ereignisses, deine Belastbarkeit und die jeweiligen Umstände an, wie groß die Belastung sein wird. Je direkter dich das Ereignis betrifft, desto größeren Einfluss hat es auf dich. Das Ereignis kann auch tiefgreifenden Einfluss auf deine Freunde und Verwandten haben. Traumatische Ereignisse können anfangs einen Schockzustand hervorrufen und dich gefühlsmäßig überwältigen.

Typisches Verhalten direkt nach dem Ereignis

Schockzustand

- Bestürzung, unklares Denken, Gefühl der Unwirklichkeit und Leere
- Nicht in Verbindung mit den eigenen Gefühlen und dem, was um dich herum geschieht, stehen

Leugnung

- Sich schwer damit tun, das, was passiert ist, anzuerkennen
- Sich verhalten, als wäre nichts geschehen

Nach einigen Stunden oder Tagen vergeht der Schockzustand und wird durch anderes Verhalten ersetzt.

Typisches Verhalten in den ersten Wochen

Weinen und Trauer - das Geschehene ist schmerzhaft, ein Verlust verursacht Trauer

Furcht und Angst – passiert wieder etwas Schreckliches? was wird...? was wenn...?

Teilnahmslosigkeit und/oder traumartiger Zustand – der Schmerz ist zu groß, um ihn zu fühlen

Alpträume, Schlafstörungen – Wiedererleben im Traum, Belastung zu groß

Quälende Gedanken – verschiedenste Bilder, Geräusche oder Gerüche werden zur Qual

Widerstreben sich mit dem Ereignis auseinanderzusetzen oder viel darüber zu sprechen – verschiedene Bewältigungsmechanismen

Müdigkeit – die Körperfunktionen stehen unter extremer Belastung

Hilflosigkeit und Antriebslosigkeit – die Belastung beeinträchtigt Gedanken/Ideen

Wut – gibt Kraft, um es mit der Bedrohung, die von dem Ereignis ausgeht, aufzunehmen

Vermeiden von Leuten und Orten, die dich an das Ereignis erinnern – Flucht vor *bestimmten*

Reizen

Schlechtes Gewissen darüber glimpflich davongekommen zu sein, Schuldgefühle – *psychische Belastung*

Konzentrationsschwierigkeiten – aufgewühlter Geisteszustand

Kopfschmerzen und körperliche Beschwerden – die Belastung macht sich auch körperlich bemerkbar

Die oben genannten Reaktionen sind verständlich und normal. Sie können unterschiedlich stark ausgeprägt und von unterschiedlicher Dauer sein. Mit der Zeit lassen sie deutlich nach. Um mit diesen Emotionen fertig zu werden, ist wichtig sie zuzulassen. Deine Emotionen nicht zu unterdrücken, bedeutet nicht, dass du die Kontrolle verlierst und dir größerer Schmerz widerfährt. Sie zu unterdrücken kann allerdings zu anderen und sogar größeren Problemen führen.

Was KANN ich tun?

Es ist ratsam, nur einen Tag nach dem anderen anzugehen. Es ist wichtig, die ursprüngliche Sicherheit wiederzuerlangen und wiederaufzubauen. Um das zu erreichen, hilft es:

- Geduld zu haben – zu lernen mit dem Geschehenen zu leben, kann Wochen und Monate dauern
- Die tägliche Routine, wie z.B. Arbeit oder Schule, so bald wie möglich wiederaufzunehmen
- In Gesellschaft von Familie, Freunden und Bekannten zu sein, die dich unterstützen können
- Kinder müssen Unterstützung und Sicherheit bei den Eltern und/oder anderen Erwachsenen, denen sie vertrauen, erhalten
- Andere zu treffen, die das Gleiche wie du erlebt haben
- An Gedenkfeiern und Beerdigungen teilzunehmen
- Auf guten Schlaf, Ernährung und Bewegung zu achten
- Über das Ereignis und seine Folgen zu sprechen, wenn du dazu bereit bist
- Sich nicht dafür zu schämen zu weinen oder aus der Fassung zu geraten wenn du über das Ereignis sprichst
- Pass auf dich auf! Unfälle passieren leichter nach einem traumatischen Ereignis

Wie kann ich meinem Kind helfen?

- Es schafft Sicherheit in der Nähe zu sein und dem Kind zu versichern, dass keine Gefahr besteht.
- Ehrlich sein und *Tatsachen* so erklären, dass es dem Alter und der Reife des Kindes entspricht. Die Aufarbeitung der Gefühle des Kindes hängt von den Informationen ab, die es erhält.
- Gebe dem Kind die Möglichkeit sich auf seine Art auszudrücken, beim Spiel, beim Malen oder mit Worten
- Versuche so gut wie möglich den gewohnten Ablauf im täglichen Leben des Kindes aufrechtzuerhalten. Achte auf regelmäßige Mahlzeiten, Schlafenszeiten, Schulbesuch, Freizeitaktivitäten und die Einhaltung anderer allgemeiner Regeln, wie z.B. das Spiel im Freien
- Gib der Familie Zeit, sich gemeinsam mit Positivem zu beschäftigen, um Furcht und angstbeeinträchtigende *Erinnerungen zu überwinden*.

Kinder sind insofern anders als Erwachsene, als dass starke emotionale Reaktionen selten lange andauern. Kinder können in einem Moment ängstlich und verzweifelt sein, sich jedoch im nächsten Moment im kurzweiligen Spiel verlieren. *Beachtet*, dass manche Reaktionen nicht sofort zu Tage treten, und dass andere nach relativ langer Zeit wieder auftreten können. Zögert nicht, wenn ihr unsicher seid und die Notwendigkeit besteht, professionelle Beratung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.