

Wenn fürchterliche Ereignisse geschehen...

Was Sie erleben könnten...

Unmittelbare Reaktionen

Es gibt eine große Vielfalt von positiven und negativen Reaktionen, die Überlebende während und direkt nach einem Unglück erleben können. Diese beinhalten:

Bereich	Negative Reaktionen	Positive Reaktionen
Kognitiv	Verwirrung, Desorientierung, Sorgen, intrusive Gedanken und Bilder, Selbstvorwürfe	Entschlossenheit und Zielstrebigkeit, schärfere Wahrnehmung, Mut, Optimismus, Vertrauen
Emotional	Schock, Kummer, Trauer, Traurigkeit, Angst, Wut, emotionale Taubheit, Reizbarkeit, Schuld und Scham	Dazu gehörig, herausgefordert und mobilisiert fühlen
Sozial	Extremer Rückzug, zwischenmenschliche Konflikte	Soziale Verbundenheit und Engagement für andere
Physiologisch	Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Bauchschmerzen, schnellerer Herzschlag, überhöhte Schreckhaftigkeit, Schlafschwierigkeiten	Wachheit, Bereitschaft zu reagieren, erhöhte Energie

Verbreitete, anhaltende, negative Reaktionen können sein:

Wiedererleben

- Aufdringliche Gedanken oder Vorstellungen von dem Ereignis, wenn sie wach sind oder träumen
- Verwirrende emotionale oder körperliche Reaktionen auf Stimuli, die an die Erfahrung erinnern
- Gefühl, als ob das Ereignis immer wieder geschieht („Flashback“)

Vermeidungsreaktionen und Rückzug

- Vermeiden über das traumatische Ereignis zu sprechen, nachzudenken oder Gefühle zu erleben
- Vermeiden an das Ereignis erinnert zu werden (Orte und Personen, die mit dem verbunden waren, was geschah)
- Eingeschränkte Gefühle, emotionale Taubheit
- Gefühl, von anderen distanziert und entfremdet zu sein, sozialer Rückzug
- Verlust von Interessen an sonst angenehmen Aktivitäten

Körperliche Erregung

- Anhaltend wachsam bezüglich einer Bedrohung, leicht zu alarmieren, schreckhaft sein
- Nervosität, Reizbarkeit und Wutausbrüche
- Schwierigkeiten ein- und durchzuschlafen, Schwierigkeiten sich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein

Trauma und Erinnerung an Verluste

- Reaktionen auf Orte, Menschen, Anblicke, Geräusche, Gerüche und Gefühle, die an das Ereignis erinnern, können Vorstellungen, Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen hervorrufen
- Verbreitete Beispiele sind: Plötzlich laute Geräusche, der Geruch von Feuer, Sirenen von Rettungswagen, Orte, wo das Ereignis geschehen ist, Sehen von Menschen mit Beeinträchtigungen, Beerdigungen, Jahrestage des Ereignis, Fernsehen oder Radio-Übertragungen über das Ereignis

Positive Veränderungen der Prioritäten, Erwartungen und Weltanschauung

- Gesteigerte Wertschätzung für die Familie und Freunde.
- Sich der Herausforderung stellen, Schwierigkeiten anzugehen (durch positive und aktive Schritte, durch Verändern des Gedankenfokus, durch Humor und Akzeptanz).
- Veränderte Einstellung dazu, was man von Tag zu Tag erwartet und was man als einen „guten Tag“ betrachtet.
- Veränderte Prioritäten, so dass man sich mehr darauf konzentriert, Zeit mit der Familie und den Freunden bewusst zu verbringen.
- Gesteigerte Verbindlichkeit und Engagement gegenüber sich selbst, der Familie, den Freunden und möglicherweise im religiösen Glauben.

Verbreitete Reaktionen, wenn eine geliebte Person gestorben ist

- Sich verwirrt, emotional taub, ungläubig, fassungslos oder verloren fühlen.
- Wütend auf die Person sein, die gestorben ist oder auf die Personen, von denen angenommen wird, dass sie für den Tod verantwortlich sind.
- Starke körperliche Reaktionen wie Übelkeit, Müdigkeit, Zittern und Muskelschwäche.
- Sich schuldig dafür fühlen, noch am Leben zu sein.
- Intensive Gefühle, wie äußerste Traurigkeit, Wut oder Angst.
- Erhöhtes Risiko für körperliche Krankheiten und Verletzungen.
- Verringerte Leistungsfähigkeit oder Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen.
- An die verstorbene Person denken zu müssen, selbst dann, wenn Sie es nicht möchten.
- Sich nach der verstorbenen Person sehnen, sie vermissen oder nach ihr suchen wollen.
- Bei Kindern und Jugendlichen ist es besonders wahrscheinlich, dass sie sich sorgen, dass sie oder ein Elternteil sterben könnte.
- Kinder und Jugendliche können Angst bekommen, wenn sie von ihren Eltern oder einer Bezugsperson getrennt werden.

Was hilft...

- Durch Gespräche mit anderen Unterstützung erfahren.
- Angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken (z.B. Sport, Hobbys, Lesen).
- Genug Schlaf und gesunde Ernährung.
- Versuchen, einen normalen Tagesablauf aufrecht zu erhalten.
- Angenehme Aktivitäten in den Tagesablauf einplanen.
- Mit anderen Menschen Zeit verbringen.
- Entspannungsmethoden anwenden (z.B. Atemübungen, Meditation, beruhigende Musik oder beruhigende Selbstgespräche).
- Pausen einlegen.
- Gemäßigte körperliche Betätigung.
- Professionelle Beratung aufsuchen.
- Tagebuch schreiben.

Was nicht hilft...

- Zur Bewältigung der Belastung Alkohol oder Drogen benutzen.
- Es extrem zu vermeiden, über das Ereignis oder den Tod einer geliebten Person nachzudenken oder zu sprechen.
- Wut oder Gewalt.
- Sich überessen oder zu wenig zu essen.
- Übermäßiges Fernsehen oder Video spielen.
- Anderen die Schuld geben.
- Sich zu überarbeiten.
- Sich von Familienmitgliedern und Freunde zurückziehen.
- Nicht auf sich selbst Acht zu geben.
- Riskante Dinge tun (z.B. waghalsig fahren, keine Vorsichtsmaßnahmen treffen, Alkohol oder Drogen konsumieren).
- Sich von angenehmen Aktivitäten zurückziehen.