

### Zusammen Zeit verbringen

### Was Angehörige und Freunde tun können

Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit den betroffenen Personen.

### Unterstützung anbieten

Bieten Sie Hilfe an und ein offenes Ohr, auch wenn nicht um Unterstützung gebeten wurde.

### Zuhören

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

### Nicht persönlich nehmen

Nehmen Sie Wut und Aggression nicht persönlich.

### Privatsphäre wahren

Ermöglichen Sie Betroffenen, Ihre Privatsphäre zu wahren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten.

### Eigenverantwortung fördern

Unterstützen Sie Betroffene, aber übernehmen Sie nicht zuviel Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Betroffene aktiv bleiben.

### Wann benötigen Sie Hilfe

- Wenn die beschriebenen Reaktionen Ihr Alltagsleben und Ihre Beziehungen massiv stören.
- Wenn Ihre Reaktionen nach vier Wochen noch so stark sind wie am ersten Tag.
- Wenn Sie mit niemandem über das Geschehene und Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie möchten.
- Wenn Sie seit dem Erlebnis mehr rauchen, Alkohol trinken, Medikamente oder Drogen einnehmen.



reformierte kirche  
kanton luzern



KANTON  
LUZERN

Justiz- und Sicherheitsdepartement  
Dienststelle Militär, Zivilschutz und Justizvollzug  
Zivilschutz

### Notfallseelsorge/Careteam Luzern

Ausbildungszentrum Sempach  
Allmend  
6204 Sempach

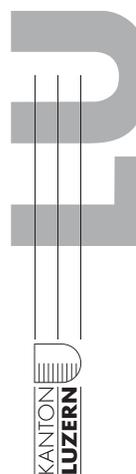
### Erreichbarkeit

Rund um die Uhr über Telefon 041 205 11 44  
Rettungsdienst/Sanitätsnotruf Luzern



# Merkblatt

*für Betroffene und  
Angehörige nach  
belastenden Ereignissen*



## **Belastendes Ereignis**

Sie haben ein sehr belastendes Ereignis erlebt. Jeder Mensch reagiert auf solche Stresssituationen und Belastungen anders. Egal wie, es kann jetzt oder später zu starken emotionalen und/oder zu 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 wahrgenommen werden.

## **Dauer**

Die Dauer der Veränderungen schwankt zwischen einigen Tagen und mehreren Wochen. Je nachdem wie schwerwiegend das Ereignis war, halten sie in Einzelfällen länger an.

## **Unterstützung**

Es kann auch das Gefühl aufkommen, zusätzliche professionelle Unterstützung (Arzt oder Psychologe) zu benötigen. Dies weist darauf hin, dass das Ereignis derart belastend und aussergewöhnlich war, dass Sie nicht alleine damit fertig werden.

## **Körper**

## **Erinnerung**

## **Gefühle**

## **Verhalten**

## **Gespräche**

## **Häufige Stressreaktionen**

Rastlosigkeit, Schreckhaftigkeit, erhöhte Wachsamkeit, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfungen, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit, Appetitverlust oder -zunahme.

Sich aufdrängende Erinnerungen, Bilder, Geräusche und Gerüche, die immer wieder kommen, Alpträume, sich wiederholende Gedanken, Unsicherheit.

Hilflosigkeit, Angst, Niedergeschlagenheit, Scham, Wut, Schuldgefühle, Panik, Trauer.

Rückzug von anderen Menschen, sich wie in einer anderen Welt fühlen, plötzliches Weinen, unangebrachte Reaktionen oder Gefühlsausbrüche, Vermeiden von Orten, Menschen, Tätigkeiten, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum.

## **Möglichkeiten zur Stressbewältigung**

Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber, was geschehen ist, was Sie bewegt und wie Sie sich fühlen. Schreiben Sie die Geschichte und Ihre Gedanken auf, wenn Sie nicht schlafen können oder keinen Ansprechpartner haben.

## **Alltag und Gewohnheit**

## **Zeit für Gefühle**

## **Bewegung und Ruhe**

## **Ernährung**

## **Schritt für Schritt**

## **Verlauf**

Nehmen Sie Ihre normalen Tätigkeiten, Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus wieder auf. Gewohnte, alltägliche Verrichtungen geben Halt. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen sinnvoll erscheinen oder Freude bereiten.

Achten Sie auf Ihre Gefühle. Falls Sie traurig sind, nehmen sie sich Zeit, zu trauern und zu weinen. Dies kann Ihnen helfen, mehr als wenn Sie versuchen, diese Gefühle zu unterdrücken oder zu verstecken.

Bewegen Sie sich regelmässig (Spazierengehen, Sport, zusammen mit Freunden oder alleine). Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Ausruhen.

Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen und zu schlafen. Kontrollieren Sie Ihren Alkoholkonsum.

Setzen Sie sich kleine und erreichbare Ziele, um Veränderungen zu bewältigen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, anstatt alles auf einmal zu versuchen.

Die Stressreaktionen, wiederkehrende Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis werden in der Regel mit der Zeit seltener und weniger intensiv. Kämpfen Sie nicht dagegen an.