

Mit diesem Faltblatt möchten wir Ihnen ein paar Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig sein können.

## Mögliche Reaktionen

Außergewöhnliche belastende Ereignisse wie Unfälle, Gewalt oder Katastrophen rufen bei vielen Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein.

Unmittelbar nach einem solchen Erlebnis treten bei vielen Menschen zum Beispiel folgende Reaktionen auf:

- Hilflosigkeit
- Angst
- Niedergeschlagenheit
- Schuldgefühle
- heftige Stimmungsschwankungen
- Orientierungslosigkeit
- Ratlosigkeit
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis normal. Die Reaktionen lassen meist nach wenigen Tagen nach.

Manchmal können aber auch zusätzliche Beschwerden auftreten, wie z.B.:

- starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme
- quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln

Auch diese Reaktionen lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz.

## Was können Sie für sich selbst tun?

Wenn Sie ein besonders belastendes Ereignis erlebt haben, kann es hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Nehmen Sie sich Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.

- Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.
- Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.
- Zögern Sie nicht, auch psychologische und seelsorgliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Was können Angehörige und Freunde tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zurecht kommen. Oft tut schon das Gefühl, nicht allein zu sein, sehr gut.

Wenn Betroffene über ihre Erlebnisse sprechen, dann

- hören Sie zu.
- nehmen Sie sich viel Zeit.
- nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst.

Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, die Betroffenen dabei zu unterstützen, dass sie so bald wie möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.

## Weitere Hilfe

Es kommt vor, dass Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam erscheint, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die zuvor beschriebenen normalen Reaktionen länger als 4 Wochen andauern.

Besondere Anzeichen sind, wenn

- Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle auch nach längerer Zeit nicht wieder normalisieren.
- Sie ständig von Albträumen gequält werden oder andauernd an Schlafstörungen leiden.
- Sie häufige ungewollte Erinnerungen an das Ereignis haben.
- Sie gewisse Situationen oder Orte meiden, die Sie an das Ereignis erinnern.
- Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder viele Medikamente einnehmen.
- Ihre Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt.
- Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickelt haben.
- Sie mit niemanden über Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie das Bedürfnis dazu haben.

## Nehmen Sie Ihre Reaktionen ernst.

Wenn die beschriebenen Anzeichen über einen längeren Zeitraum vorhanden sind, ist es besonders wichtig, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen, um ernsthafte Folgeerkrankungen zu vermeiden. In Hamburg gibt es eine Reihe von Institutionen, die Sie unterstützen können. Dazu gehören z.B. Beratungsstellen, Therapeuten, Seelsorger und Ärzte.

## Mehr Informationen zu professioneller Hilfe erhalten Sie hier:

Büro der  
Notfallseelsorge Hamburg  
Tel. (040) 428.51 - 4051  
[www.notfallseelsorge-hamburg.de](http://www.notfallseelsorge-hamburg.de)

Dieser Flyer wurde Ihnen überreicht durch:

Die Notfallseelsorge Hamburg ist eine Einrichtung der evangelischen und katholischen Kirche. Sie ist Seelsorge für alle Bürgerinnen und Bürger in der Stadt, unabhängig von ihrer sozialen, kulturellen oder religiösen Herkunft. Unmittelbar nach extrem belastenden Situationen oder Ereignissen wird durch die Notfallseelsorge zeitnah und professionell betreut und auf Wunsch seelsorgerlich begleitet. Der Einsatz der Notfallseelsorge erfolgt ausschließlich über die Rettungsleitstelle der Feuerwehr HH: „112“

Dieser Flyer basiert auf einem Informationsblatt des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), das in Anlehnung an die Flyer der NFS/KIT Vorarlberg und der Akuthilfe Wien (ABW) erstellt worden ist.



**NOTFALLSEELSORGE HAMBURG**

Akute Belastungsreaktionen  
EINE NORMALE REAKTION  
auf außergewöhnliche Ereignisse

**Information +  
Empfehlungen**

