



Merkblatt für direkt und indirekt Betroffene nach psychisch belastenden Ereignissen

(aus: Netzwerk Psychologie AG)

Sie haben ein sehr belastendes Ereignis erlebt. Jeder Mensch hat seine eigenen Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Dennoch kann es jetzt oder später zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen. Das ist nach sehr belastenden Ereignissen häufig der Fall. Es sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.

Vorübergehend normal sind folgende Symptome:

- Äussere und innere Unruhe
- Weinen
- Schreien
- Intensives Erinnern des belastenden Ereignisses als Ganzes oder in Teilen (flash backs)
- Konzentrationsstörungen
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen und Hochschrecken
- Traurige oder bedrückende Stimmung
- Psychosomatische Beschwerden
- Appetitlosigkeit

Diese Beschwerden können nach einem psychisch belastenden Ereignis auftreten. Sie sollten sich aber im Zeitverlauf abschwächen und nach einigen Tagen den Alltag nicht mehr stören.

In dieser Zeit helfen folgende Massnahmen:

- Herstellen der gewohnten Sicherheit und Alltagsnormalität
- In den ersten Tagen wenige Leerstellen für Grübeleien oder Leiden lassen
- Den Betroffenen nach seinen Bedürfnissen fragen und ihn bei der Tagesorganisation unterstützen (Kontrolle wiederherstellen)
- Zeit gemeinsam verbringen und sich für Gespräche bereit halten
- Für subjektive Sicherheit und Klarheit hinsichtlich der Tagesplanung sorgen
- Sport und aktive Freizeit
- Geeignete Ablenkungen durch angenehme Erlebnisse

Bei Kindern und Jugendlichen besonders zu beachten:

- **Die beste erste psychologische Hilfe** können Eltern geben und enge Bezugspersonen wie nahe Verwandte und Lehrpersonen. Erhöhen Sie die Zuwendung und Aufmerksamkeit. Nehmen Sie sich viel Zeit für Gespräche.
- **Erwachsene sollten ihre wahren Gefühle mit den Kindern teilen**, aber ohne dass dadurch die grundlegende Sicherheit und Ruhe verloren geht, die das Kind für sein Wohlbefinden braucht. Denken Sie daran, dass Kinder die Art und Weise, wie Erwachsene auf einen Notfall reagieren, nachahmen.
- **Kinder sind normalerweise neugierig, was passiert ist.** Hören Sie dem Kind zu und beantworten Sie seine Fragen ehrlich. Erklären Sie ihm offen die Dinge, die passiert sind und ermuntern Sie es, Fragen zu stellen. Wichtig ist es aber, das Kind nicht zum Reden zu zwingen, und nur auf Fragen des Kindes einzugehen. Denken Sie daran, dass Kinder Aussagen wörtlich nehmen.

Direkt oder indirekt Betroffene reagieren nach psychisch belastenden Ereignissen sehr unterschiedlich. Setzen Sie sich zur Klärung von Fragen oder für ein ausführliches Gespräch mit dem Schulpsychologischen Dienst Graubünden in Kontakt:

Schulpsychologischer Dienst Graubünden

Georges Steffen, lic.phil.
Quaderstrasse 17
7000 Chur
Tel. 081 257 27 41
Fax 081 257 20 33
georges.steffen@avs.gr.ch
www.avs.gr.ch