



# CARE TEAM GRISCHUN

Bewältigung eines seelischen Schocks  
oder einer Krise nach einem Ereignis



Amt für Militär und Zivilschutz  
Uffizi da militar e da protecziun civila  
Ufficio del militare e della protezione civile

## Lassen Sie Empfindungen zu

Sie haben belastende Erlebnisse durchgemacht – jeder Mensch geht anders mit derartigen Ereignissen um.

Angst, Trauer, Sehnsucht, Scham, Schuldgefühle, Ärger, Wut, Erinnerungen und Enttäuschungen können sehr ausgeprägt sein.



Haben Sie keine Angst davor, dass Sie die Selbstkontrolle verlieren.

Das Unterdrücken von Empfindungen kann zu anderen Problemen führen.

Weinen kann Erleichterung bringen.

## Wann benötigen Sie Hilfe?

- Wenn Sie sich ca. einen Monat nach dem Ereignis abgestumpft fühlen oder extrem aktiv sind
- Wenn sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren
- Wenn Sie von Angstgefühlen oder Alpträumen gequält werden
- Wenn Sie mit niemanden über Ihre Gefühle sprechen können
- Wenn Ihre Beziehungen darunter leiden
- Wenn Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen und Medikamente einnehmen
- Wenn Ihre Arbeitsleistung nachlässt
- Wenn die Schulleistungen Ihrer Kinder abnehmen
- Wenn Ihre Kinder das Ereignis immer genau gleich schildern oder nachspielen

## Hinweise

- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie darüber, auch mit Ihren Kindern. Kinder drücken ihre Gefühle oft in Spiel und Zeichnungen aus
- Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen automatisch löscht. Es ist möglich, dass Ihre jetzigen Gefühle nicht einfach verschwinden, sondern Sie weiter beschäftigen werden
- Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Erholen
- Lassen Sie nichtbetroffene Vertrauenspersonen mit Ihren Kindern sprechen
- Drücken Sie Bedürfnisse klar und deutlich aus

# Wo erhalten Sie Hilfe?

## **Die dargebotene Hand**

Telefon 143 (24h)

[www.143.ch](http://www.143.ch)

## **Opferhilfe-Beratungsstelle Graubünden**

Telefon 081 257 31 50

## **Psychiatrische Dienste Graubünden**

Telefon 058 225 25 25 (24h)

[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

## **Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden**

Telefon 081 252 90 23

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

## **Hausarzt oder Hausärztin**

## **Seelsorger oder Seelsorgerin Ihrer Gemeinde**

## **Psychiater und Psychiaterin**

## **Psychologe oder Psychologin**

Bündner Vereinigung für Psychotherapie

[www.bvp.ch](http://www.bvp.ch)



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden  
Psichiatria d'uffants e da giuvenils dal Grischun  
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

