

Merkblatt für Betroffene und Angehörige nach dem Erleben eines traumatischen Ereignisses

Quelle: Österreichisches Rotes Kreuz, Tirol

In Ihrem Umfeld ist ein **traumatisches Erlebnis** passiert. Das heißt, es war jemand in einer Situation in der

- a) er selbst oder ein anderer starker körperlicher Gefährdung ausgesetzt war(en) oder gar eine oder mehrere andere Personen zu Tode gekommen sind **und**
- b) die Betroffenen emotional stark erregt waren, Angst bzw. Entsetzen verspürten oder sich hilflos vorkamen.

Ein soches Ereignis geht nicht immer spurlos vorbei und es ist notwendig dieses Geschehene adäquat aufzuarbeiten und in die vorhandenen Gedankenstrukturen zu integrieren.

Sie sollten daher Folgendes wissen:

Auf derartige Ereignisse, welche auch **traumatische Ereignisse** genannt werden, **kann** es in der Zeit danach zu unterschiedlichen Reaktionen kommen:

Ungewolltes Wiedererleben – in Gedanken, belastenden Erinnerungen, Emotionen beim Erinnern, Träume, plötzliche Bilder, Gerüche, Geräusche, ...

Vermeidung – von Personen, Orten, Dingen, Situationen, die an das Ereignis erinnern, Probleme über bestimmte Erlebnisse zu sprechen, Rückzug von anderen Menschen, ...

Erregung – Agressionen, Ängstlichkeiten, Nervosität, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, ...

Derartige Reaktionen sind nach so einem Ereignis **normal** und vergehen meist nach einiger Zeit, wenn man das Geschehen angemessen verarbeitet.

Dazu gehört auch ein strukturiertes, angeleitetes Gespräch über das Ereignis mit einer Fachkraft, die individuelle Fragen beantworten und Vorfälle während des Geschehens erklären kann.

Für die Angehörigen:

Was können Sie tun? Wie sollten Sie sich verhalten?

Quelle: Österreichisches Rotes Kreuz, Tirol

- Ihr Angehöriger hat ein schlimmes Erlebnis hinter sich und braucht jetzt vermehrt Ihre Zuwendung. Überschütten Sie ihn aber nicht damit! Gehen Sie auf den Bedarf (oder Bedürfnisse) Ihres Angehörigen ein und nicht Ihren eigenen Bedarf!
- Bedenken Sie, dass Ihr Angehöriger nach einem derartigen Ereignis noch übererregt sein kann, und dass Reaktionen von ihm für Sie auch „schwer verständlich“ sein können.
- Hören Sie geduldig zu, wenn Ihr Angehöriger von den Ereignissen erzählt, verstärken Sie dabei aber nicht das „Schreckliche – Entsetzliche“, sondern zeigen Sie Verständnis und Anerkennung für das Verhalten Ihres Angehörigen. Suchen Sie gemeinsam nach Positivem.
- Versuchen Sie, mit Ihrem Angehörigen in den Alltag zurückzukehren, das zu tun, was Sie auch vor dem Geschehen getan haben.
- Sie werden jetzt möglicherweise von allen Seiten (Medien, Institutionen, Bekannten, Freunden, ...) bedrängt. Versuchen Sie Abstand zu halten, schirmen Sie sich und Ihren Angehörigen, aber dabei nicht zu sehr von Ihrem sozialen Netz (Verwandte, gute Bekannte, Freunde, ...) ab.
- Versuchen Sie Ihren Angehörigen in der nächsten Zeit vor unnötigem und zusätzlichem Stress zu schützen, greifen Sie aber dabei nicht in die Alltagsaufgaben ein, die er selbst bewältigen muss!
- Lassen Sie sich und Ihrem Angehörigen in der nächsten Zeit bewusst etwas Gutes zukommen! Machen Sie jetzt vermehrt und bewusst das, was Ihnen gut tut!
- Wenn Ihr Angehöriger Sport treibt, Hobbys hat, usw. hilft ihm dies jetzt Stress abzubauen! Fördern Sie diese Tätigkeiten!
- Passen Sie auf Reaktionen Ihres Angehörigen auf, die ungewöhnlich sein können. Sollten sich diese verstärken und andauern (Schlafstörungen, Alpträume, Reizbarkeit, Isolation, vermehrtes Grübeln, Schuldgefühle, usw.), versuchen Sie ihn zu bewegen psychologische Hilfe anzunehmen.
- Haben Sie Geduld! Die Integration eines derartigen Geschehens kann einige Zeit dauern – Sie können Ihrem Angehörigen dabei nur beistehen. Verarbeiten muss er selbst!

Für den Betroffenen:

Was können Sie tun? Wie sollten Sie sich verhalten?

Quelle: Österreichisches Rotes Kreuz, Tirol

- Hilfreich ist, ein derartiges strukturiertes Gespräch anzunehmen und sich zusätzlich Informationen holen!
- Sie sollten versuchen sich in nächster Zeit keinem zusätzlichen Stress auszusetzen, sondern alles das tun, was Ihnen bewusst gut tut, was sie wirklich gern tun wollen!
- Wenn Sie sonst auch Sport betreiben, körperlich aktiv sind oder sich schon bisher mit Entspannungs-Techniken beschäftigt haben, so hilft Ihnen dies jetzt ganz besonders Stresshormone abzubauen.
- Versuchen Sie den normalen Alltag wieder herzustellen und all das zu machen, was sie auch vor dem Vorfall taten.
- Vermeiden Sie vor allem nicht ihr soziales Netz (Freunde, Bekannte, ...), auch wenn es momentan durch Fragen, Interesse, Mitleid, usw. womöglich belastend ist.
- Reden über das Vorgefallene hilft, versuchen Sie dabei aber auch die positiven Aspekte zu sehen. Bleiben Sie nicht nicht auf die emotionale Situation beschränkt!
- Sollten, aus welchem Grund auch immer, Schuldgefühle auftreten, verwechseln Sie dies nicht mit Schuld! Versuchen Sie sich klar zu werden, was Sie zum Zeitpunkt des Geschehens tatsächlich wussten und tun konnten. Bei Bedarf reden Sie darüber mit einer psychologischen Fachkraft.
- Sollten Sie sich über längere Zeit durch Reaktionen (Schlafstörungen, Reizbarkeit, plötzliche Erinnerungen usw.) in Ihrer Lebensqualität beeinträchtigt fühlen, scheuen Sie sich nicht psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Verarbeitung eines derartigen Geschehens braucht einfach einige Zeit, weil Sie:

- a) das Geschehene intellektuell **anerkennen** müssen
- b) das Geschehen emotional **akzeptieren** müssen und
- c) Sie das Geschehene in ihr Selbst- und Weltbild **integrieren** müssen.

Tipps für Eltern: Was können Sie tun? Wie sollten Sie sich verhalten?

Quelle: Österreichisches Rotes Kreuz, Tirol
und Institut für Psychologie, Arbeitsgruppe Notfallpsychologie

- Wenn Kinder nahe Angehörige verloren haben, sprechen Sie offen darüber. Erklären Sie ihnen den Tod und dass er endgültig ist.
- Lassen sie sobald es geht den Alltag wieder einkehren. Kinder brauchen gewohnte Abläufe von Essen, Schlafen etc. Das gibt ihnen das Gefühl der Sicherheit.
- Nehmen Sie die Ängste der Kinder ernst. Auch phantasierte Ängste sind für Kinder real.
- Halten Sie die Familie zusammen. Auch wenn es Ihnen besser erscheint, das Kind an einem sicheren Ort zu lassen während Sie z.B. bestimmte Dinge organisieren müssen, eine Unterkunft oder Hilfe suchen, ist es für das Kind besser, wenn es bei Ihnen bleiben kann.
- Beziehen Sie die Kinder in den Wiederaufbauprozess ein. Lassen Sie die Kinder so viel mithelfen wie es nur geht – wenn sie sehen, dass es möglich ist, zu einem normalen Leben zurückzukehren, werden sie verstehen, dass ihre Welt nicht untergegangen ist.
- Erlauben Sie den Kindern, einige Entscheidungen zu treffen, die die Familie betreffen. Wann und wo gegessen wird oder wie man die Schlafsäcke in der Unterkunft auslegt. Das gibt ihnen das Gefühl, dass sie noch immer Kontrolle über ihr Leben haben.
- Lassen Sie den Kindern Zeit zum Spielen. Kinder müssen Kinder sein dürfen, auch während einer Katastrophe, sie brauchen Zeit, um vor den Anforderungen zu fliehen. Ermutigen Sie die Kinder zum Spielen und helfen Sie ihnen dabei.
- Erhöhen Sie die Zuwendung und Aufmerksamkeit. Kinder wollen normalerweise nach einem Notfall mehr Nähe und mehr gehalten werden als davor. Geben Sie den Kindern die Zuwendung, die sie brauchen.
- Behalten Sie die Kontrolle. Erklären Sie den Kindern, dass Sie alles tun werden, um sie zu beschützen in dieser schwierigen Situation. Seien Sie verständnisvoll aber konsequent. Kinder können ihre Ängste durch Trotzanfälligkeiten ausdrücken oder dadurch, dass Sie ständig Kämpfe anfangen. Ruhiges und konsequentes Grenzsetzen ist das Beste.
- Teilen Sie Ihre Ängste/Trauer mit den Kindern. Ein Teil Ihrer Ängste/Trauer sollte mit den Kindern geteilt werden. Dadurch verstehen sie, dass diese Gefühle normal und akzeptierbar sind.