
Umgang mit seelischen und körperlichen Reaktionen nach einem Unglück

Sie, ein Angehöriger, Freund, Kollege oder Bekannter hat ein schlimmes Ereignis erlebt, das die normalen Erfahrungen und bis jetzt erlebten Ereignisse vermutlich übersteigt.

Dieser Flyer will sie auf mögliche Reaktionen und Gefahren einer psychischen Belastung hinweisen und ihnen erste Hilfen aufzeigen. Von den folgenden Reaktionen muss nicht jeder im gleichen Maß betroffen sein:

- **Gefühl der inneren Leere**
- **Erinnerungen und innere Bilder** kommen plötzlich wieder. Gerüche, Geräusche und Gefühle gehen einem nicht aus dem Sinn.
- **Körperliche Beschwerden:** Schweißausbrüche, Zittern, Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Verspannungen, allgemeines Unwohlsein, Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck, ...
- **Psychische Auswirkungen:** Angst- und Panikanfälle ohne Grund; Interesselosigkeit; Essstörungen; erhöhte Reizbarkeit und Misstrauen; Alpträume; Erinnerungslücken; Konzentrationsschwierigkeiten; „Gefühlsachterbahn“; Zurückziehen, Abkapseln,
- **Verhaltensänderungen;**
- **Vermeidungsverhalten** (z.B. bestimmte Orte aufzusuchen oder bestimmte Tätigkeiten auszuüben);
- **Schuldgefühle und Selbstvorwürfe**

Alle beschriebenen Reaktionen sind nach solchen Erlebnissen normal und verschwinden in der Regel innerhalb von 4 Wochen. Sollten sie über diese Zeit hinaus von den Symptomen gequält werden, wenden sie sich bitte an einen Psychologen oder Psychiater.

Was können sie tun?

- **Reden sie über das Erlebte!** Erzählen sie, was passiert ist. Auch niederschreiben kann bei der Verarbeitung helfen.
- **Informieren sie ihre Umwelt über ihre Probleme und das Erlebte!** Sie haben sich durch das Unglück verändert. Ihre Familie, Freunde und Kollegen wissen dann Bescheid.
- **Grenzen sie ihre Gefühle nicht ein!** Es wäre falsch, sich strikt „zusammenzureißen“ und zum Alltag zurück zu kehren. Lassen sie ihre Gefühle zu und beschäftigen sie sich damit.
- **Körperliche Aktivität und regelmäßige Tätigkeit!** Machen sie etwas, was ihnen gut tut. Sport (im vernünftigen Ausmaß) hilft angestaute Gefühle zu lösen. Das Wiederaufnehmen des Tagesablaufs gibt Struktur und Halt.
- **Suchen sie Kontakt zu Menschen, die Gleiches erlebt haben!**
- **Ernähren sie sich gesund und ausgewogen!**
- **Reden sie mit Fachleuten!** (Hausarzt, Psychologe, Psychiater, Seelsorger, Beratungsstellen)

Was sie vermeiden sollten!

- **Verdrängen von Erinnerungen und Gefühlen**
- **Übermäßiger Genuss von Alkohol und Nikotin**
- **Medikamentenmissbrauch** Fragen sie vor Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln ihren Arzt. Es ist nicht gut, Gefühle medikamentös abzutöten.
- **Schweigen und Zurückziehen**

Kontakt:

- Notfallseelsorge der Diözese Regensburg: 0941 – 7057610
- Telefonseelsorge: 0800 -1110111 (kostenfrei Tag u. Nacht)
- Telefonnotruf „Die Brücke“: 0800 – 1110444 (Kostenfrei)
- Dekan Stefan Anzinger: 08771 – 1240
- Gemeindeferent Reinhard Böhm: 08771 - 910089 / E-Mail: boehm.ergoldsbach@kirche-bayern.de
- Kaplan Anton Kopp: 08771 – 2536

Zusammenstellung: R. Böhm nach einer Vorlage des Büros für Notfallseelsorge und Krisenintervention Regensburg.

Download: <http://www.pfarrei.ergoldsbach.net/>