

Sie haben etwas Erschütterndes erlebt. Sie haben einen nahestehenden Menschen verloren, waren in einem Unfall beteiligt, haben sich verletzt oder haben Gewalt erlitten. Sie waren Augenzeuge einer erschütternden Situation oder an einer bedrohlichen Situation beteiligt. Ein Ihnen nahestehender Mensch hat sich das Leben genommen oder es versucht.

Dass Sie nach einem schockierenden Erlebnis reagieren, ist gesund und normal. Auch die Überlegung, was alles hätte passieren können, kann starke Gefühle hervorrufen.

#### REAKTIONEN AN DEN ERSTEN TAGEN

- Alles wirkt unreal, wie ein Albtraum.
- Es fällt Ihnen schwer, das Geschehene zu begreifen und zu akzeptieren.
- Sie haben eventuell Kopfschmerzen, fühlen sich unwohl, frieren oder schwitzen oder haben Muskelspannungen.
- Sie fühlen sich völlig Gefühlstaub oder Ihre Gefühle brechen sehr leicht zum Beispiel als Weinen aus; Sie haben eventuell Schuldgefühle oder spüren Hass, Angst, Trauer oder Erleichterung.
- Sie haben Schwierigkeiten beim Einschlafen oder schlafen nicht durch.
- Das Geschehen kommt Ihnen immer wieder in den Sinn.
- Sie erkennen Gerüche und Geräusche oder Stimmen und sehen Einzelheiten des Geschehens.
- Sie befürchten, dass sich das schreckliche Erlebnis wiederholt, dass Sie Ihren Verstand verlieren oder dass Sie allein bleiben.
- Sie empfinden ein Bedürfnis, das Geschehene zu verstehen, zum Beispiel die Ursache zu erkennen oder einen Schuldigen zu finden.

#### EMPFINDUNGEN IN DEN ERSTEN WOCHEN

- Sie empfinden die Ereignisse immer wieder stark nach.
- Sie fühlen sich nervös und unruhig.
- Sie sind gereizt und fahren auch wegen Kleinigkeiten aus der Haut.
- Sie sind bedrückt, deprimiert oder apathisch.
- Ihre Gefühle sind widersprüchlich: Sie sind erleichtert, weil Sie davon gekommen sind, aber fühlen sich schuldich, weil Sie mehr Glück hatten als andere.
- Sie beleidigen sich leicht und können andere falsch interpretieren.
- Sie haben Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten.

► Manche reagieren in der gleichen Situation stärker, andere weniger stark.

► Die normalen Reaktionen durch eine außergewöhnliche Situation ermäßigen sich mit der Zeit. Sie können allerdings auch nach einer langen Zeit wieder erscheinen. Durch Reagieren verarbeiten Sie das Erlebnis in Ihren Sinn. Nach und nach erholen Sie sich von dem erschütternden Erlebnis, und das Leben geht weiter.

#### SO KÖNNEN SIE SICH SELBST HELFEN

- Sprechen Sie mit anderen über Ihr Erlebnis. Erzählen Sie, was Sie zum Zeitpunkt des Unfalls gedacht und gefühlt haben; danach verarbeiten Sie Ihr schlimmes Erlebnis durch Reden.
- Besuchen Sie zum Beispiel mit einem Ihnen nahestehenden Menschen den Ort des Geschehens – wenn es nur irgendwie möglich ist.
- Treffen Sie sich mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben.
- Wenn es Ihnen schwer fällt, sich auf neue Aufgaben zu konzentrieren, arbeiten Sie mit alten Routinen weiter. Erzählen Sie Ihrem Vorgesetzten und Ihren Kollegen über Ihr Erlebnis, damit sie für Sie Verständnis haben.
- Körperliche Aktivität tut gut, weil sie entspannend wirkt. Ein Spaziergang hilft.
- Vermeiden Sie zu viel Alkohol und Beruhigungsmittel.
- Hören Sie den Gefühlen und Gedanken Ihrer Nahestehenden zu. Das Ereignis hat auch auf sie gewirkt.
- Denken Sie daran, dass Ihre Reaktionen normal sind: sie gehören dazu. Es lohnt sich, beängstigende und auch merkwürdige Empfindungen auszudrücken.
- Weinen bringt Erleichterung.
- Manchmal ist es leichter, seine Gefühle durch Tun als durch Reden auszudrücken. Geeignete Tätigkeiten sind zum Beispiel Zeichnen, Malen, Schreiben, Musizieren oder Bewegung.

## EIN KIND BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

- Kinder reagieren ähnlich wie Erwachsene auf erschütternde Ereignisse.
- Sprechen Sie mit dem Kind über das Geschehene.
- Ermuntern Sie das Kind, seine Gefühle zum Beispiel durch Spielen oder Malen auszudrücken.
- Verstecken Sie Ihre eigenen Gefühle nicht zu sehr.
- Geben Sie dem Kind Zeit zu verstehen.
- Unterstützen Sie das Sicherheitsgefühl des Kindes durch Aufrechterhalten von Alltagsroutinen.

## WANN IST EXTERNE HILFE NÖTIG?

- Sie fühlen sich ständig bedrückt, deprimiert und gespannt.
- Sie haben Einschlafschwierigkeiten und schlafen unruhig.
- Sie können sich nicht konzentrieren.
- Ihre Arbeit läuft nicht gut.
- Sie haben körperliche Symptome, für die keine Ursache gefunden wird.
- Sie haben niemanden, mit dem Sie reden könnten.
- Ihre menschlichen Beziehungen leiden, Sie isolieren sich.
- Sie haben Ihren Lebenswillen verloren.
- Sie nehmen zu viel Medikamente ein oder trinken zu viel Alkohol.
- Sie haben Selbstmordgedanken.

► Suchen Sie Hilfe von anderen, wenn Sie auch nur einen Teil dieser Symptome erkennen.

## HIER GIBT ES HILFE

Gesundheitszentren und Kliniken, Krisengruppen, Arbeitsmedizin, Sozialämter, Zentren für mentale Gesundheit, Familienberatungszentren, Kirchengemeinden, Beratungszentren für Familienangelegenheiten, Krisenzentren und Vereine.

## LANDESWEITE HILFETELEFONE

- Landesweite Krisenrufnummer, MIELI Suomen Mielenterveysseura ry, 09 2525 0113 (Bereitschaftsdienst auf Englisch), 040 195 8202 (WhatsApp)
- Rufnummer für Kinder und Jugendliche, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 116 111
- Bereitschaftsdienst für Opfer von Verbrechen 116 006

► Sie können auch bei der allgemeinen Notrufnummer 112 um Hilfe bitten.

---

## HILFSANGEBOT(E) AN DIESEM ORT

Sie  
haben  
etwas  
Erschütterndes  
erlebt