

Reaktionen auf ein außergewöhnlich belastendes Ereignis

Außergewöhnlich belastende Ereignisse wie Unfälle, Gewalt oder plötzlicher Tod rufen bei vielen Menschen starke Gefühle und bisher unbekannt Reaktionen hervor:

- Hilflosigkeit
- Angst
- starke Trauergefühle
- Schuldgefühle
- heftige Stimmungsschwankungen
- Orientierungslosigkeit
- Ratlosigkeit

Diese und ähnliche Reaktionen sind **normale** Reaktionen auf ein besonders **belastendes** Ereignis. Die meisten Menschen bewältigen sie in den folgenden Tagen und Wochen.

Manchmal können aber auch zusätzliche Beschwerden auftreten wie z. B.:

- starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- anhaltendes Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Verlust der üblichen Interessen
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme
- quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich immer wieder „aufdrängen“
- körperliche Stressreaktionen wie Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln

Auch diese Reaktionen lassen üblicherweise in den nächsten Tagen und Wochen nach und verschwinden schließlich ganz.

Was können Betroffene für sich selbst tun?

Wenn Sie ein besonders belastendes Ereignis erlebt haben, ist es ratsam, dass Sie sich eine Zeit der Ruhe gönnen. Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

- Achten Sie auf Ihre momentanen Bedürfnisse, und nehmen Sie sich Zeit dafür
- Sprechen Sie mit vertrauten und verständnisvollen Menschen über das Ereignis
- Versuchen Sie, Ihre Gefühle und Reaktionen nicht zu unterdrücken
- Nehmen Sie sich Zeit für jene Aktivitäten, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Erholung dienen
- Zögern Sie nicht, auch fachliche (psychotherapeutische oder seelsorgliche) Hilfe in Anspruch zu nehmen

Was können Angehörige und Freunde tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die Betroffenen das Erlebnis schneller verarbeiten können.

Wenn Betroffene über ihre Erlebnisse sprechen, dann

- hören Sie zu
- nehmen Sie sich viel Zeit
- nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst
- bieten Sie Unterstützung im Alltag und bei Behördenwegen an



Wann sollte professionelle Unterstützung gesucht werden?

Es kommt vor, dass Ereignisse Betroffene so stark belasten, dass es ratsam ist, weiterführende professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn

- die zuvor beschriebenen normalen Reaktionen sehr heftig sind oder länger als 4 Wochen andauern
- Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren

Besondere Warnzeichen

- andauernde Schlafstörungen
- häufig ungewollte Erinnerungen an das Ereignis (tagsüber oder in Träumen)
- wenn Sie gewisse Situationen, Orte oder Tätigkeiten meiden, die Sie an das Ereignis erinnern
- verstärkter Konsum von Alkohol und/oder Medikamenten
- wenn es aufgrund dieses Zustands unmöglich wird, den Alltag zu bewältigen (z.B. im Haushalt oder am Arbeitsplatz)
- das andauernde Gefühl von Betäubtsein, Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit

Nehmen Sie diese Zeichen ernst! Eine fachliche Betreuung und Behandlung kann Folgeerkrankungen wie z.B. Depressionen vorbeugen.



Kontakt für weitere Behandlung

Ambulanzen

- **Univ. Klinik f. Medizinische Psychologie Graz**
8036 Graz, Auenbruggerplatz 39
Tel.: (0316) 385-3040
- **Univ. Klinik f. Psychiatrie Graz**
8036 Graz, Auenbruggerplatz 39
Tel.: (0316) 385-3616
- **Plattform Psyche zur psychosozialen Versorgung**
www.plattformpsyche.at
In den psychosozialen Beratungsstellen werden Beratung in Krisensituationen, therapeutische Behandlung in Einzel- und Gruppengesprächen und Hausbesuche für Betroffene und Angehörige angeboten

Niedergelassene PsychotherapeutInnen
www.psyonline.at

Auskünfte und Informationen

Amt der Steiermärkischen Landesregierung
Abteilung 20
Katastrophenschutz und Landesverteidigung
Kordinationsstelle Krisenintervention
8010 Graz, Paulustorgasse 4

Koordinationsstelle Krisenintervention

Fachlicher Leiter:

Edwin Benko (Psychotherapeut)

Wissenschaftliche Leiterin:

Prim. Dr. Katharina Purtscher

Rechtskundiger Leiter:

Mag. Helmut Kreuzwirth

Sekretariat:

Christine Möstl

Tel (0316) 877-3516

Fax (0316) 877-3913

E-Mail: a20@stmk.gv.at

www.katastrophenschutz.steiermark.at

www.kit.steiermark.at

KIT



**Psycho-soziale
Akutbetreuung
Steiermark**

**Information
für Betroffene
und Angehörige**

**Koordinationsstelle
Krisenintervention
A20 Katastrophenschutz
und Landesverteidigung**



**Das Land
Steiermark**