

Adressen

Mit diesem Flyer

möchten wir Ihnen
einige Hilfen an die
Hand geben,

damit Sie mit dem Erlebten
besser zurechtkommen.

Wenn sich Ihre Beschwerden nach sechs Wochen nicht verringern oder Sie das Gefühl haben, mehr Unterstützung zu benötigen, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Krisendienst Mittelfranken

0911 - 4248550

www.krisendienst-mittelfranken.de

Öffnungszeiten: Mo - Do 18 - 24 Uhr

Freitag 16 - 24 Uhr

Sa/So/Feiertag 10 - 24 Uhr

Telefonseelsorge (24h erreichbar)

0800 - 1110111 oder 1110222

Weitere Hilfe erhalten Sie von:



Der Flyer wurde unterstützt von:



Krisendienst Mittelfranken



Ökumenische
Notfallseelsorge
Nürnberg

Inhalt erstellt von:



GEORG-SIMON-OHM
HOCHSCHULE NÜRNBERG

Fakultät Sozialwissenschaften:

C. Bертold, J. Fischer, S. Freiberg,
S. Gies, V. Nagengast, J. Schläger

Hilfe nach belastenden Lebensereignissen

Information für
Betroffene und Angehörige

überreicht von:



Nürnberg

Häufige Reaktionen

Nach einem außergewöhnlichen Ereignis können folgende Reaktionen auftreten, die durchaus **normal** sind:

Seelische Beschwerden:

- Trauer
- Wut
- Angst, Panik
- Schlafstörungen
- Anspannung, Nervosität
- Hilflosigkeit, Schuldgefühle
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Aufdrängende Erinnerungen
- ...

Körperliche Beschwerden:

- Kopfschmerzen, Übelkeit
- Herzrasen, Schwindel
- Zittern, Erschöpfung
- ...

Was kann ich für mich selbst tun?

In belastenden Situationen ist es wichtig, vermehrt auf sich und seine Bedürfnisse zu achten:

- Sich Aktivitäten zuwenden, die normalerweise gut tun (z. B. Sport, Gartenarbeit, Spaziergänge, aufräumen, ...)
- Zusätzlich belastende Situationen vermeiden
- Sich Ruhe gönnen
- Eigene Gefühle und Ängste akzeptieren
- Möglichst bald den Alltag wieder aufnehmen, ohne sich zu überfordern
- Sich bewusst etwas Gutes tun
- Kontakt zu nahestehenden Menschen suchen
- Über die eigene Situation sprechen
- ...

Was kann ich als Angehöriger tun?

Wie kann ich helfen?

- Zuhören
und für den Betroffenen da sein
- Gefühle ernst nehmen
- Ungewohnte Reaktionen akzeptieren
- Auf Fähigkeiten und Stärken des Betroffenen achten
- Zusammen aktiv sein
- Hilfestellung im Alltag geben
- Über eigene Gefühle berichten
(z. B. Unsicherheit, Trauer)
- ...

Was sollte ich vermeiden?

- Ratschläge
und schnelle Lösungen geben
- Den Betroffenen meiden oder ihn mit Zuwendung überschütten
- Die Situation verharmlosen
- ...

Geben Sie dem Betroffenen Zeit, das belastende Ereignis zu verarbeiten. Falls Sie das Gefühl haben, Ihre Unterstützung reicht nicht aus, scheuen Sie sich nicht auf professionelle Hilfe zurückzugreifen.