

# Förderung der Genesung nach einer Katastrophe

Die Bewältigung der verheerenden Auswirkungen einer Katastrophe, einer Naturkatastrophe (Hurrikane, Tornados, Überschwemmungen, Brände usw.) oder einer von Menschen verursachten Katastrophe (Explosionen, Gewalt am Arbeitsplatz, Schießereien usw.), kann eine enorme Herausforderung sein.



## Symptome im Zusammenhang mit Trauma und Katastrophe

Abgesehen von den unmittelbaren Sorgen wegen Sachschäden, Verletzungen oder der gefährdeten persönlichen Sicherheit spielt auch das emotionale Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Wer an einer Katastrophe beteiligt oder davon betroffen ist oder sie miterlebt hat, bleibt davon nicht unberührt. Jeder reagiert abhängig von der Situation anders, doch in den Tagen und Wochen nach dem Ereignis kommt es häufig vor, dass eine Reihe körperlicher und emotionaler Symptome auftreten. Dazu gehören:

- Traurigkeit
- Nervosität und Unbehagen
- Reizbarkeit oder Wut
- Gestörter Schlafrhythmus
- Beziehungsprobleme
- Aufdringliche Gedanken, Flashbacks oder Alpträume
- Negativität
- Mangelnde Konzentration, Konzentrationsschwächen
- Schock
- Unglaube
- Schuldgefühle

Diese Symptome sind normale Reaktionen auf ein abnormales Ereignis. Wenn Sie eine Katastrophe erlebt haben, besteht ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses darin, Ihre Gefühle und Reaktionen anzuerkennen.



### Selbsthilfe

Jeder hat seine eigene Art, damit umzugehen und zu genesen. Das Geschehene können Sie weder beeinflussen noch ändern, aber Sie können die Genesung (bis zu einem gewissen Grad) steuern. Mit diesen Tipps und Vorschlägen können Sie die Auswirkungen eines traumatischen Ereignisses auf Ihre emotionale und psychische Gesundheit minimieren:

- **Nehmen Sie Unterstützung an.** Nehmen Sie Hilfe an, wenn Freunde oder Familienmitglieder Ihnen Unterstützung anbieten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Hilfe brauchen, können Sie um Hilfe bitten. Die Unterstützung kann vielfältig sein, von der Hilfe bei den alltäglichen Aufgaben z. B. beim Einkaufen oder der Hausarbeit bis hin zu einer freundlichen, vertrauenswürdigen Person, mit der Sie über Ihre Gefühle sprechen können.
- **Akzeptieren Sie die Situation.** Das Ereignis oder der Vorfall hat stattgefunden. Daran können Sie nichts ändern und sie können es auch nicht völlig verdrängen. Der Wunsch, Gedanken daran zu vermeiden, ist normal, aber wenn er zu stark ist, verzögert er die Genesung oder zögert sie hinaus.
- **Selbstfürsorge.** Sorgen Sie für viel Ruhe, Bewegung und ausreichend Nährstoffe. Betäuben Sie den Schmerz nicht mit Drogen und Alkohol.
- **Gehen Sie neue Wege.** Probieren Sie gesunder Bewältigungsstrategien wie Kunst, Musik, Meditation, Entspannungstechniken und Aufenthalte in der Natur aus.
- **Lassen Sie sich Zeit.** Es gibt keinen festgelegten Zeitplan für Ihre Genesung. Haben Sie Geduld. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Fähigkeiten.
- **Halten Sie sich an das Vertraute.** Für viele Menschen ist es ein Trost, zu vertrauten Alltagsabläufen und Situationen zurückzukehren, sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit.

Bei den meisten Menschen erfolgt die Genesung von selbst. Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass es zu lange dauert oder die Genesung ins Stocken gerät, ist es möglicherweise ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten, die Sie nutzen können. Zwei der häufigsten sind Psychologische Erste Hilfe (Psychological First Aid, PSA) und kognitive Verhaltenstherapie (Cognitive Behavioural Therapy, CBT).

PSA hat den Zweck, den Stress nach einer Katastrophe zu verringern und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Psychologische Erste Hilfe ist privat, in Gemeinschaftsumgebungen oder sogar telefonisch möglich.

Bei der kognitiven Verhaltenstherapie handelt es sich um eine psychologische Behandlungsmethode, die dazu beiträgt, negative oder nicht hilfreiche Denk- und Verhaltensmuster zu ändern.

Bisher haben wir uns ausschließlich auf die Frage konzentriert, wie man Erwachsenen bei der Heilung ihrer Wunden nach einer Katastrophe helfen kann. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass möglicherweise besondere Vorsicht geboten ist, wenn auch ältere Menschen oder Kinder betroffen sind. In diesen Fällen kann es ratsam sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



### Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 143198-022024 OHC