

Unterstützung für Freunde und Kollegen nach einer Katastrophe

Wenn Sie sich um einen geliebten Menschen oder Kollegen sorgen, der von einer Naturkatastrophe oder einem Unfall betroffen ist, können Sie auf unterschiedliche Weise helfen.



Wenn Freunde und Kollegen eine Katastrophe erleben

Wenn ein Ihnen nahestehender Mensch von einer Naturkatastrophe oder Tragödie wie einer Überschwemmung, einem Erdbeben, einem Hurrikan oder einem Brand betroffen ist, weiß man oft nicht, was tun und was kommt. Lesen Sie die folgenden Richtlinien des Zentrums für psychische Gesundheitsversorgung (Center for Mental Health Services) zum Umgang mit Katastrophen.

- Niemand, der Zeuge einer Katastrophe wird, bleibt davon unberührt.
- Es ist normal, sich ängstlich zu fühlen.
- Tiefe Trauer, Kummer und Wut sind normale Reaktionen auf ein ungewöhnliches Ereignis.
- Das Anerkennen von Gefühlen hilft einem Menschen bei der Genesung.
- Sich auf seine Stärken und Fähigkeiten zu konzentrieren, kann bei der Heilung hilfreich sein.
- Es ist gesund, Hilfe aus Gemeinschaftsprogrammen und -ressourcen anzunehmen.
- Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse und andere Bewältigungsstrategien.



Gespräche mit Freunden und Kollegen

Neben der Bereitstellung von Schutz und materieller Hilfe für Ihre Freunde und Kollegen ist es wichtig, dass Sie als Zuhörer und Unterstützer zur Verfügung stehen. Wenn Sie Ihre Gefühle teilen und eine Diskussion anregen, helfen Sie Ihrem Freund, seine Gefühle zu verstehen, sie auszudrücken und Wege zu finden, damit umzugehen.

Weil es für manche schwierig sein kann, an alles zu denken, was im Moment getan werden muss, sollten Sie sich regelmäßig bei Ihrem Freund oder Kollegen melden und Ihre Hilfe anbieten. Geben Sie konkrete Beispiele dafür, was Sie tun können. Hier sind nur einige Beispiele:

- Stellen Sie an einem bestimmten Tag eine Mahlzeit bereit.
- Ersetzen Sie verlorene oder zerstörte Gegenstände.
- Reinige das Haus.
- Helfen Sie beim Ausfüllen der Versicherungsformulare oder beim Telefonieren.
- Bringen Sie die Haustiere unter, bis im Haus Ordnung herrscht oder eine stabilere Umgebung geschaffen ist.
- Passen Sie einen Nachmittag lang auf die Kinder auf.

Personen, die mit starkem Stress zu kämpfen haben, reagieren besser auf direkte Hilfsangebote. Wenn ein Kollege an seinen Arbeitsplatz zurückkehrt, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten darüber, wie Sie ihm dabei helfen können, die Arbeitsbelastung anzupassen und sich wieder an den Zeitplan zu gewöhnen. Es kann einige Zeit dauern, bis sie zu ihrem normalen Tagesablauf zurückkehren, insbesondere wenn sie noch mit den Herausforderungen des Umzugs oder Versicherungsansprüchen beschäftigt sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über weitere Möglichkeiten, wie Sie an Ihrem Arbeitsplatz Unterstützung und Hilfe erhalten können. Sie können anbieten, in Ihren Pausen beim Telefonieren oder Ausfüllen von Formularen zu helfen.

Wann Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten

Manchmal ist das Trauma einer Katastrophe für eine Person nicht mehr zu bewältigen. Laut dem Zentrum für psychische Gesundheitsversorgung sind die unten aufgeführten Verhaltensweisen Anzeichen dafür, dass die Person zusätzliche Unterstützung bei der Bewältigung der Katastrophe benötigt:

- Schwierigkeiten, Gedanken zu kommunizieren
- Schwierigkeiten beim Schlafen
- Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten
- Leicht frustriert
- Erhöhter Drogen-/Alkoholkonsum
- Begrenzte Aufmerksamkeitsspanne
- Schlechte Arbeitsleistung
- Kopfschmerzen/Magenprobleme
- Tunnelblick/gedämpftes Hören
- Erkältungs- oder grippeähnliche Symptome
- Desorientierung oder Verwirrung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Widerwillen, das Haus zu verlassen
- Depression, Traurigkeit
- Gefühle der Hoffnungslosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Leichtes Weinen
- Überwältigende Schuldgefühle und Selbstzweifel
- Angst vor Menschenmengen, Fremden oder davor, allein zu sein

Wenn Sie mit Ihrem Freund sprechen, der schwere Anzeichen von Stress zeigt, sollten Sie das Thema anhand der folgenden Vorschläge des amerikanischen Instituts für Arbeits- und Umweltmedizin (American College of Occupational and Environmental Medicine) ansprechen:

- Bitten Sie um ein privates Gespräch mit der Person.
- Fragen Sie: „Haben Sie Schwierigkeiten? Möchten Sie darüber reden?“

Ermutigen Sie Ihren Freund, auf gesunde Weise mit dem Stress umzugehen. Geben Sie diese Vorschläge des Zentrums für psychische Gesundheitsversorgung zum Stressabbau an ihn weiter. Schlagen Sie ihm Folgendes vor:

- Sprechen Sie über ihre Gefühle, beispielsweise Wut und Trauer, auch wenn es schwierig sein kann.
- Übernehmen Sie nicht die Verantwortung für Ereignisse, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen.
- Fördern Sie Ihre körperliche und emotionale Gesundheit, indem Sie im Alltag aktiv bleiben und die notwendigen Anpassungen vornehmen.
- Behalten Sie den normalen Tagesablauf so weit wie möglich bei.
- Verbringen Sie Zeit mit Familie und Freunden.
- Nehmen Sie an Gedenkfeiern und Ritualen teil und drücken Sie Ihre Gefühle mit Symbolen aus.
- Nutzen Sie vorhandene Selbsthilfegruppen von Familie, Freunden und Kirche.
- Beschränken Sie die Exposition gegenüber Bildern der Katastrophe.
- Nehmen Sie sich jeweils eine Aufgabe vor.
- Bitten Sie bei Bedarf um Hilfe.

Sie sollten nicht zögern, einen Fachmann oder ein Familienmitglied zu kontaktieren, wenn Sie glauben, dass die Person sofortige Hilfe oder Aufmerksamkeit benötigt.

Schluss

Das Erleben einer Katastrophe kann gemischte Gefühle und Emotionen hervorrufen. Wenn ein Freund oder Kollege direkt betroffen ist, können Sie ihn unterstützen, indem Sie sich seine Ängste und Sorgen anhören und ihm bei alltäglichen Aufgaben helfen, wenn er überfordert ist. Obwohl jeder Mensch anders mit Verlust und Tragödien umgeht, sollten Sie auf Anzeichen achten, dass die Person möglicherweise mehr Unterstützung benötigt.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter 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.