

Selbsthilfe und Unterstützung für andere nach einer Katastrophe

Wenn wir von einer Naturkatastrophe oder einem Unglück betroffen sind, wissen wir oft nicht, was zu tun ist und uns erwartet. Wer an dem Ereignis beteiligt war oder es auch nur miterlebt hat, bleibt davon nicht unberührt.



Selbsthilfe

Die Erholung von einem traumatischen Erlebnis wie einer Katastrophe ist ein schrittweiser und andauernder Prozess. Es kann länger dauern, als Sie gehofft oder erwartet haben, aber es gibt bestimmte Tipps und Verfahren, die Ihnen die Genesung erleichtern.

- Wenn das Ereignis negative Emotionen auslöst, vermeiden Sie Berichterstattung oder Kommentare zu dem Ereignis in den sozialen Medien.
- Akzeptieren Sie aber, dass Ihre Gefühle und Emotionen ein notwendiger Bestandteil der Genesung sind.
- Verurteilen Sie sich nicht für diese Reaktionen.
- Übereilen Sie nichts. Lassen Sie dem Genesungsprozess seinen Lauf.
- Gehen Sie Stresssituationen aus dem Weg.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie dazu in der Lage sind, kehren Sie mit kleinen, aber positiven Schritten zum gewohnten Alltag zurück.
- Knüpfen Sie Kontakte zu anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, wenn es Ihnen hilft.
- Vermeiden Sie übermäßigen Drogen- und Alkoholkonsum.
- Konzentrieren Sie sich auf die Selbstfürsorge. Ruhen Sie sich möglichst ausreichend aus, treiben Sie Sport und essen Sie gesund.



Symptome im Zusammenhang mit einem Trauma

Oft besteht der Wunsch, den Weg der Genesung allein zu beschreiten, um zu beweisen, dass man stark genug dafür sind. Es ist jedoch ein Zeichen der Stärke, wenn Sie um die Unterstützung Ihnen nahestehender Menschen bitten. Stützen Sie sich auf vertrauenswürdige Personen. Teilen Sie Ihnen Ihre Gefühle mit. Auch eine organisierte Selbsthilfegruppe kann Trost spenden.

In den ersten ein bis zwei Wochen nach dem Ereignis können bei Ihnen eine Reihe körperlicher und emotionaler Reaktionen oder traumabedingter Symptome auftreten. Zu diesen Symptomen gehören Atembeschwerden, Appetitveränderungen, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Wut, Angst, Schuldgefühle, emotionale Taubheit und Gefühle der Isolation und Verlassenheit.

Diese Symptome können Sie weder verstecken noch ignorieren. Es sind normale Reaktionen auf ungewöhnliche Ereignisse.

Mit der Zeit lassen diese Symptome oft nach. Wenn Sie jedoch keine Fortschritte machen und die Symptome Sie bei der Bewältigung Ihres Alltagslebens beeinträchtigen oder wenn Sie feststellen, dass Sie zu viele Drogen oder zu viel Alkohol konsumieren, leiden Sie möglicherweise unter komplizierter/traumatischer Trauer oder einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). In diesen Fällen empfiehlt es sich, die Hilfe einer psychiatrischen Fachkraft in Anspruch zu nehmen.

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.



Unterstützung für andere

Unmittelbar nach einer Katastrophe können Sie mit psychologischer Erster Hilfe (Psychological First Aid, PFA) den Beteiligten oder Zeugen des Ereignisses Unterstützung und Hilfe bieten.

Angesichts der Tatsache, dass Überlebende einer Katastrophe häufig eine breite Palette physischer, psychischer, verhaltensbezogener und spiritueller Reaktionen zeigen, zielt die psychologische Erste Hilfe darauf ab, den anfänglichen Stress zu reduzieren und anschließend bei der Entwicklung effektiver Bewältigungsstrategien zu helfen.



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.