

Weitere Hilfe und Unterstützung

Es kommt vor, dass belastende Ereignisse auf Betroffene so stark einwirken, dass es notwendig ist, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die zuvor beschriebenen normalen Reaktionen sehr heftig sind oder länger als vier Wochen anhalten.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle über einen längeren Zeitraum hinweg nicht wieder normalisieren, wenn Sie ständig von Albträumen gequält werden oder andauernd an Schlafstörungen leiden, häufig ungewollte Erinnerungen an das Ereignis haben, bestimmte Situationen oder Orte meiden, seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder Medikamente nehmen, Ihre Arbeitsleistung nachlässt, Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickelt haben, Sie mit niemandem über Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie das Bedürfnis dazu verspüren, **dann nehmen Sie diese Zeichen ernst.**

Dann ist es besonders wichtig, Hilfe von außen zu suchen, um ernsthaftige Folgeerkrankungen zu vermeiden. Beratungsstellen, Psychotherapeut/innen, Seelsorger/innen und Ärzt/innen helfen Ihnen weiter.

Krisenintervention und Notfallseelsorge Vorarlberg

Die Krisenintervention und Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT) wurde ins Leben gerufen, um die psychosoziale Betreuung von Menschen unmittelbar nach traumatischen Ereignissen sicherzustellen. KIT kann ausschließlich von Einsatzkräften über die Rettungs- und Feuerwehrleitstelle angefordert werden. Die KIT-Teams helfen Betroffenen und Angehörigen in den ersten Stunden nach belastenden Ereignissen. Die Mitarbeiter/innen sind ehrenamtlich tätig und das ganze Jahr in Bereitschaft. Sie kommen aus verschiedensten Berufsgruppen, absolvierten eine fundierte Ausbildung für diese Tätigkeit und sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.



**KRISEN
INTERVENTIONSTEAM
VORARLBERG**

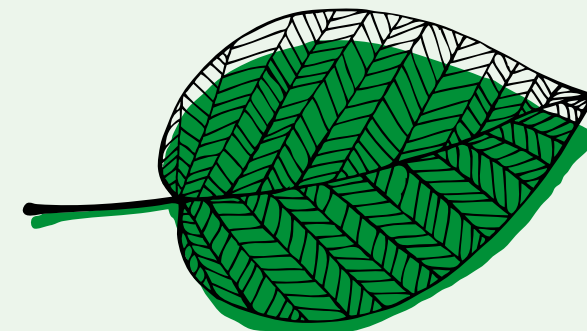
**Florianistraße 1, 6800 Feldkirch
T +43 5522 3510 364**

www.kit-vorarlberg.at

KIT Vorarlberg wird von folgenden Organisationen getragen: Ärztekammer (Notfallreferat), Bergrettung, Caritas, Evangelische Kirche, Feuerwehr, Polizei, Institut für Sozialdienste, Katholische Kirche, Landesverband für Psychotherapie, Rotes Kreuz, Wasserrettung. Die Einsätze sind für die Betroffenen kostenfrei.

**Spendenkonto
IBAN AT47 3742 2000 0006 2240
BIC RVVGAT2B422**

Umgang mit belastenden Ereignissen



Informationen für Betroffene und deren Angehörige
Krisenintervention und Notfallseelsorge Vorarlberg

Wenn nichts mehr ist wie zuvor

Ein Unfall, eine Naturkatastrophe, eine Gewalttat. Das Unvorstellbare, der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen, ist geschehen. Solche Ereignisse lösen bei nahestehenden Personen oft eine starke psychische Erschütterung aus, eine seelische Verletzung, die Gefühle der Hilflosigkeit oder des Entsetzens erzeugen.

Die Folge ist eine psychische wie physische Stressreaktion. Menschen erleben solche traumatischen Ereignisse sehr unterschiedlich und verarbeiten sie auf verschiedene Art und Weise. Es gibt keinen „richtigen“ Weg, damit umzugehen.

Verstehen, wie wir reagieren

Die Reaktionen auf Angst und Stress sind jahrtausendealt und laufen weitgehend automatisch ab. Wie jemand reagiert, ist dabei nicht entscheidend.

Wichtig ist, dass es Zeit, Geduld und Zuversicht braucht, um traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg der Bewältigung finden.

Belastende Reaktionen werden entweder selbst erlebt oder beobachtet. Sie sind verbunden mit starken Emotionen wie Hilflosigkeit, Angst, Schuldgefühlen, starken Stimmungsschwankungen, Orientierungslosigkeit. Auch Schlafstörungen, Alpträume, quälende Erinnerungen, Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit, Aggressionen, Konzentrationsschwierigkeiten oder sozialer Rückzug können Folgewirkungen sein.

Oft klingen diese Angst- und Stressreaktionen innerhalb von Tagen oder Wochen von alleine ab, aber nicht immer. Dann ist es Zeit, Hilfe und Unterstützung von außen in Anspruch zu nehmen.

Tipps für Betroffene

Wenn Sie ein besonders belastendes Ereignis erlebt haben, ist es ratsam, sich eine Zeit der Ruhe zu gönnen. Sie brauchen diese Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen. Auch wenn es für Sie eine sehr persönliche Erfahrung ist, so haben schon viele Menschen Ähnliches erlebt und möchten folgende Ratschläge und Hinweise weitergeben:

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht. Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.
- Verbringen Sie Zeit mit den Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.

Zögern Sie nicht, bei Bedarf psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Tipps für Angehörige

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden ist wichtig. Einfach da sein, zuhören, darüber sprechen. Vergessen Sie nicht, dass Sie als Angehörige/r oder nahestehende Person ebenfalls „betroffen“ sind. Achten Sie auch auf sich selbst.

Es reicht aus, zu versuchen zu verstehen und dies dem Betroffenen zu zeigen. Registrieren Sie Veränderungen beim Betroffenen, ohne diese gleich anzusprechen. Das kann zusätzlichen Druck erzeugen. Es ist die Gefühlswelt des Betroffenen, die verletzt ist - nicht seine Vernunft. Deswegen helfen „vernünftige“ Ratschläge meist nicht weiter.

Hilfsangebote sind immer gut gemeint, aber für den Betroffenen nicht immer hilfreich. Vor allem, wenn sie diesem die Chance zur Selbstbestätigung nehmen. Achten Sie darauf, dass Sie Unterstützungsmaßnahmen MIT dem Betroffenen machen, nicht an seiner Stelle.

Beachten Sie, dass Kinder und Jugendliche - je nach Alter - anders reagieren als Erwachsene. Haben Sie Verständnis für das Kind und unterstützen Sie seine individuelle Form der Verarbeitung durch Spielen, Gespräche, Erholung, Sport etc. Verbergen Sie Ihre Gefühle nicht vor Ihren Kindern, sondern erklären Sie sie ihnen.