

# Informationen für Betroffene und Angehörige nach ausserordentlichen Ereignissen

Bewältigung eines  
seelischen Schocks



# Ereignisse, die alles verändern

Sie haben etwas erlebt, das Ihr bisheriges Leben aus dem Gleichgewicht gebracht hat. Jeder Mensch geht mit belastenden Ereignissen anders um. Es kann sein, dass es unmittelbar oder später zu unerwarteten emotionalen und / oder körperlichen Reaktionen kommt. So vielfältig die Reaktionen sein können, so vielfältig sind auch die Möglichkeiten der Bewältigung und der Unterstützung.

Wir zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, die Ihnen in oder nach einem solchen Ereignis helfen können.

## Häufige Reaktionen

<b>Körper</b>	Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit.
<b>Gedanken</b>	Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen, Albträume, Unsicherheit, erhöhte Wachsamkeit.
<b>Gefühle</b>	Angst, Niedergeschlagenheit, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Gefühlsausbrüche, Panik.
<b>Verhalten</b>	Interesselosigkeit, innerer Rückzug, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder Heisshunger, Rastlosigkeit, Gereiztheit, unangebrachte Reaktionen, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum.

## Reaktionen von Kindern

Kinder haben eigene Mechanismen Erlebtes zu verarbeiten:

- ungewöhnliche innere Unruhe
- das Erlebte immer wieder durchspielen
- Reizbarkeit, Rückzug, der Wunsch alleine zu sein
- ängstliches Verhalten, starke Reaktion im Augenblick einer Trennung
- Angst vor Dunkelheit
- Wunsch nach Normalität

# Lassen Sie Empfindungen zu und sprechen Sie darüber

**Es ist wichtig, dass Sie Ihre Gefühle und Empfindungen zulassen, denn das wirkt heilend. Haben Sie keine Angst, dass Sie dadurch die Selbstkontrolle verlieren: Das Unterdrücken von Gefühlen und Empfindungen kann zu anderen, z.B. körperlichen Problemen führen.**

## Was Betroffene tun können

- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie darüber, auch mit Kindern.
- Gehen Sie die Ereignisse und Erfahrungen nochmals mit Dritten durch.
- Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen auslöscht. Es ist möglich, dass Ihre jetzigen Gefühle nicht einfach verschwinden, sondern Sie weiter beschäftigen werden.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Schlafen, Erholen, Nachdenken und mit jenen Menschen zusammen zu sein, die Ihnen nahe stehen.
- Drücken Sie Ihre Bedürfnisse klar und deutlich aus.
- Versuchen Sie, so schnell wie möglich, zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren.
- Lassen Sie auch Ihre Kinder über Gefühle sprechen, sich in Spiel und Zeichnungen ausdrücken. Schicken Sie sie bald wieder zur Schule und zu den gewohnten Aktivitäten.
- Lassen Sie nicht-betroffene Vertrauenspersonen (z.B. Gotte oder Götti, Kindergartenlehrpersonal, Lehrperson) mit Ihrem Kind reden. Ein Kind kann sich gegenüber jemandem, der nicht traumatisiert ist, besser öffnen.
- Unfälle geschehen häufiger in Stresssituationen. Seien Sie vorsichtig im Strassenverkehr und im Umgang mit Maschinen.

## Nehmen Sie Hilfe in Anspruch

...wenn die Situation für Sie über längere Zeit so belastend wird, dass Sie sie nicht mehr ertragen.

...wenn die Reaktionen auf das Ereignis so stark sind, dass lebenswichtige Handlungen nicht mehr gewährleistet sind (z.B. Essen, Schlafen, Körperpflege, Schutz und Fürsorge für sich selbst oder für anvertraute Personen, insbesondere Kinder).

## Wann benötigen Sie professionelle Hilfe?

- Wenn Sie sich **noch einen Monat nach dem Ereignis** abgestumpft fühlen oder extrem aktiv sind.
- Wenn sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren, oder wenn Sie angespannt, verwirrt, leer oder erschöpft sind.
- Wenn Sie von Angstgefühlen oder Alpträumen gequält werden und an Schlafstörungen leiden.
- Wenn Sie mit niemandem über Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie den Wunsch und das Bedürfnis dazu verspüren.
- Wenn Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickeln.
- Wenn Sie immer wieder Unfälle haben.
- Wenn Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder Medikamente einnehmen.
- Wenn Ihre Arbeitsleistung nachlässt.
- Wenn die Schulleistungen der Kinder abnehmen.
- Wenn Kinder den Unfallhergang immer wieder genau gleich schildern oder nachspielen.

## Hier finden Sie weitere Hilfe

### **Fachhilfe:**

- Hausarzt/Hausärztin
- Seelsorger/-in
- Psychiater/-in und Psycholog/-in
- Psychiatrische Dienste Aargau AG (PDAG),  
Telefon 056 462 21 11 oder [www.pdag.ch](http://www.pdag.ch)
  - Zentrale Anmeldung für Erwachsene  
056 481 60 00
  - Zentrale Anmeldung für Kinder und Jugendliche (ZAKJ)  
056 462 20 10
- Care-Team Aargau, Aufgebot über  
Telefon 144

### **Zusätzliche Hilfe:**

- Die Dargebotene Hand, Telefon 143  
oder per Mail/Chat über  
[www.aarau.143.ch](http://www.aarau.143.ch)
- Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, Telefon 147,  
[www.147.ch/de](http://www.147.ch/de)
- Opferhilfe Aargau,  
Telefon 062 835 47 90
- [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)