



Kanton Bern
Canton de Berne

Care Team

Informationen und Anhaltspunkte für Betroffene eines belastenden Ereignisses und deren Angehörige

Herausgabe SID/BSM/CTKB

01/2020



Eine belastende Situation ist eingetroffen

Sie haben eine belastende Erfahrung gemacht. Jeder Mensch findet seinen eigenen Weg, um mit schwierigen Situationen und den damit verbundenen Belastungen fertig zu werden.

Die nachfolgenden Hinweise und Informationen sollen Ihnen bei der Bewältigung dieser Situation in den nächsten Tagen und Wochen nützlich sein.

Häufige Reaktionen

Nach stark belastenden Erlebnissen können auf körperlicher und / oder psychischer Ebene unterschiedliche Reaktionen auftreten. Es stellen sich grundsätzliche Fragen nach dem Warum und dem Sinn unseres Lebens. Wir sind als ganze Menschen in besonderer Weise von einem Ereignis und dessen Folgen betroffen. Reaktionen können sich auf verschiedenen Ebenen einstellen:

Körperlich:	Übelkeit, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Schwitzen
Gedanklich:	Konzentrationsschwäche, wiederkehrende Erinnerungen, Alpträume, Leere, Unsicherheit, Hilflosigkeit
Gefühlsmässig:	Angst, Wut, Schuldgefühle, Panik, Schamgefühle, Niedergeschlagenheit
Verhaltensmässig:	Unruhe, Rückzug, Empfindlichkeit, Weinkrämpfe

Diese Reaktionen können, müssen aber nicht zwingend auftreten. Sie sind normal in Anbetracht der erlebten Situation. Es gibt noch keinen Grund, sich darüber zu beunruhigen.

Die nächsten Stunden

Es ist wichtig, die Zeit und die nächsten Schritte zu strukturieren, um mit dem Erlebten umgehen zu können. Sie können hier die wichtigsten Dinge notieren, die Sie nun angehen wollen:

-
-
-

Ebenso wichtig sind ein Beziehungsnetz und Personen, welche uns in schwierigen Zeiten unterstützen können. Wir schlagen Ihnen vor, sich hier die wichtigsten Telefonnummern zu notieren, z. Bsp. von Angehörigen, Freunden, des Hausarztes, des Ortspfarramtes:

-
-
-

Die nächsten Tage und Wochen

Stabilität und Autonomie sind zwei wichtige Schlüsselbegriffe während der nächsten Zeit. Sie finden hier einige Vorschläge zur Stressbewältigung und zur Stärkung von Stabilität und Autonomie:

- Gespräche: Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen über das Erlebte und über Ihre Gefühle.
- Alltag: Halten Sie an Ihrem gewohnten Lebensrhythmus fest. Ihre Arbeit und Freizeitaktivitäten sind unterstützende Faktoren der Ereignisbewältigung.
- Gefühle: Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gefühle auszudrücken. Unterdrücken Sie diese nicht und halten Sie Tränen nicht zurück.
- Bewegung/
Erholung: Betätigen Sie sich regelmässig körperlich, treiben Sie Sport, gönnen Sie sich genügend Zeiten der Entspannung und Erholung
- Ernährung: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit Früchten, Gemüse und genügend Ballaststoffen.

Achtsamkeit: Durch Schreiben, Zeichnen, Malen, Musizieren, können Sie Ihre Empfindungen ausdrücken.

Nach 4 bis 6 Wochen

Stressreaktionen lassen mit der Zeit wieder nach. Schritt für Schritt wird es Ihnen möglich sein, Ihren normalen Lebensrhythmus wieder zu finden, auch wenn mit dem Ereignis verbundene Gefühle nach wie vor gegenwärtig sein können.

Sollten Sie längerfristig mit der Verarbeitung des Erlebten Mühe bekunden und sollten sich Ihre Reaktionen darauf nicht vermindern, zögern Sie nicht, einen Spezialisten zu kontaktieren: Ihren Hausarzt, das Ortspfarramt, eine psychologische Fachperson, eine Beratungsstelle oder die Opferhilfe..

Die Rolle der Angehörigen, Freundinnen und Freunde

Nehmen Sie sich Zeit für die Betroffenen, schenken Sie ihnen Ihre Aufmerksamkeit, unterstützen Sie sie in praktischen Dingen, dem Einhalten ihrer Tagesstruktur sowie dem Schutz ihrer Privatsphäre. Ermutigen Sie sie, zu sich selber Sorge zu tragen.

Ermöglichen Sie betroffenen Kindern, ihre Erfahrungen und Gefühle in Worten, Zeichnungen und beim Spielen auszudrücken und so rasch als möglich in ihren gewohnten Alltag mit Schule und Freizeitaktivitäten zurückzufinden.

Ein Wunsch

Im Namen des Care Team Kanton Berns wünschen wir Ihnen viel Kraft, die notwendigen Ressourcen und Zuversicht bei der Bewältigung der ausserordentlichen Situation, welche Sie erlebt haben.

