

Krisenintervention im Malteser Hilfsdienst e.V.

Außergewöhnliches Ereignis



Heute hat sich ein Mitarbeiter des Kriseninterventionsteams unmittelbar nach einem außergewöhnlichen Ereignis Zeit für Sie genommen.

Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen einige Tipps für die nächsten Tage und Wochen geben und die wichtigsten Punkte für Sie zusammenfassen.

Mit welchen Reaktionen können Sie rechnen?

Nach einem besonders belastenden Ereignis ist es ganz natürlich, dass körperliche und psychische Reaktionen möglicherweise anders als sonst gewohnt erlebt werden. Fast alle Menschen, die ein schwerwiegendes Ereignis erlebt haben, zeigen Belastungsreaktionen und erleben dabei unterschiedliche psychische und auch körperliche Auffälligkeiten. Einige Menschen sind reizbarer und schreckhafter als sonst, andere schlafen schlechter als vorher und haben das Bedürfnis nach Ruhe oder auch Ablenkung und wieder andere haben den Eindruck, dass Ihre Gedanken immer wieder um das Geschehene kreisen. Ihr Körper kann aber auch viele andere Zeichen von Stress aufweisen, die Sie vielleicht so noch nicht kannten und die Ihnen nicht vertraut sind.

Diese Erfahrungen werden in der Regel als unangenehm erlebt, sie dienen aber dazu, das von Ihnen persönlich Erlebte zu verarbeiten. Meist werden diese Reaktionen innerhalb von ein paar Tagen schwächer.

Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Reaktionen unmittelbar nach einem außergewöhnlichen Ereignis normal sind.





Sie können sich selbst bei der positiven Verarbeitung unterstützen

- Indem Sie auf gesunde Ernährung achten und den Konsum von Alkohol, Nikotin und Koffein einschränken.
- Lassen Sie sich zu nichts drängen was Ihnen unangenehm ist, sondern tun Sie das, was Ihnen gut tut.
- Lassen Sie Unterstützung von außen (Familie, Freunde, professionelle Hilfe, etc.) zu, wenn es Hilfreich für Sie ist.
- Sprechen Sie über das Erlebte.
- Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren
- Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen, sie werden mit der Zeit aber immer leichter.
- Haben Sie Geduld mit sich und bedenken Sie, dass das, was Sie an unangenehmen Reaktionen beobachten oder feststellen, normale Reaktionen auf ein schwerwiegendes Ereignis sind.
- Tun Sie in der nächsten Zeit vorwiegend Dinge, die Sie auch sonst tun würden, um sich zu entspannen. Manchen Menschen helfen Sport und Bewegung, anderen ein Spaziergang, wieder anderen das Gespräch mit Freunden.
- Und vor allem: Nehmen Sie sich Zeit.

So können Ihre Angehörige und Freunde Sie unterstützen

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann viel dazu beitragen, dass Sie mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft tut schon das Gefühl, nicht alleine zu sein, sehr gut.

Ihre Angehörigen und Freunde sollten, wenn Sie über Ihre Erlebnisse sprechen ...

- > Ihnen zuhören,
- > sich viel Zeit nehmen und
- > Ihre Gefühle ernst nehmen.

Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, Sie dabei zu unterstützen, dass Sie so bald wie möglich Ihren gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.



Weiterführende Hilfen

Bei einigen wenigen Menschen schafft der Organismus die Verarbeitung der Erlebnisse nach einem besonders belastenden Ereignis nicht allein. Die Belastungsreaktionen erscheinen innerhalb von vier Wochen, dann wider erwartend eher verstärkt als vermindert.

In diesem Fall kann es hilfreich sein, sich um weitere Unterstützung zu bemühen und beispielsweise ein Gespräch mit einem in Traumatherapie ausgebildeten Psychotherapeuten zu führen, der die weitere Verarbeitung unterstützt und begleitet.



Wer wir sind

Die Krisenintervention (KIT) ist eine Einrichtung, in der speziell ausgebildete, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Menschen betreuen, für die sich im laufenden Notfalleinsatz sonst niemand Zeit nehmen kann.

Es ist unser Anliegen, Betroffene in den ersten Minuten und Stunden nach einem plötzlich eintretenden, belastenden Ereignis zu begleiten.

Das Kriseninterventionsteam wird in der unmittelbaren Situation tätig und kann nur von Einsatzkräften des Rettungsdienstes, der Feuerwehr oder der Polizei vor Ort angefordert werden.

Wir arbeiten eng vernetzt mit kommunalen und kirchlichen, psychosozialen und weiterführenden Einrichtungen zusammen.



Wir empfehlen Ihnen, sich an folgende Einrichtungen zu wenden:

Sie wurden heute betreut von:

www.malteser-psnv.de

Malteser Hilfsdienst e.V., Diözesangeschäftsstelle
Voxtruper Straße 83, 49082 Osnabrück
Tel.: 0172/8589765, Fax: 0541/95745-45
E-Mail: tomas.sanders@ewetel.net, <http://www.malteser-osnabrueck.de>



Malteser
...weil Nähe zählt.