

Wenn der Blick für die Kinder jetzt fehlt

Kinder reagieren genauso wie Erwachsene. Oft trauen sie sich aber nicht, darüber zu sprechen.

Reden Sie mit Ihren Kindern über das, was geschehen ist. Ermutigen Sie sie, ihre Gefühle auszudrücken.

Möglicherweise sind Sie selbst durch das Erlebnis beeinträchtigt, so dass Ihnen der Blick für die Bedürfnisse der Kinder fehlt. Auch das ist normal und kein Grund, sich zu schämen.

Bitten Sie jemanden aus dem Kreis Ihrer Angehörigen oder Freunde, sich um Ihre Kinder zu kümmern.

Sollten die zuvor beschriebenen Reaktionen länger als vier Wochen andauern, nehmen Sie bitte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch. Damit können Sie ernsthaften Folgeerkrankungen vorbeugen.

Es gibt eine Reihe von Institutionen, die Sie unterstützen können. Dazu gehören z. B. Traumaambulanzen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Traumatherapeuten, Seelsorger und Ärzte.

Wenn Sie weitere Unterstützung wünschen, wenden Sie sich bitte an:

Notfallseelsorge
Ev. Kirchenkreis
Hattingen-Witten

Diakon EA Biedermann
01525 - 66 34 112
ea.biedermann@kirche-hawi.de



0800/1110111 oder
0800/1110222

Evangelische Kirche
von Westfalen

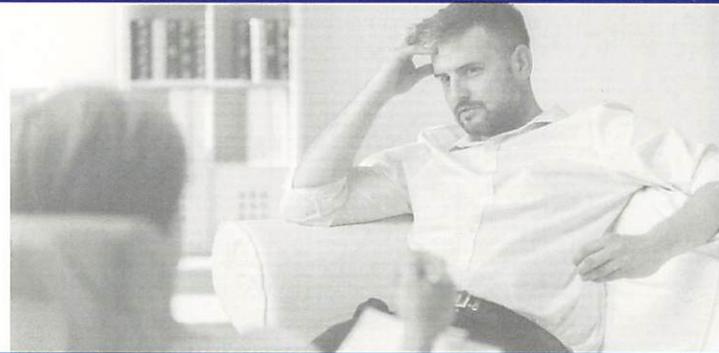


Dieses Faltblatt wurde erstellt von der
Evangelischen Kirche von Westfalen
Fachbereich Seelsorge / Notfallseelsorge
im Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung
Iserlohner Str. 25
58239 Schwerte
www.notfallseelsorge-ekvw.de



Belastende Erlebnisse

INFORMATIONEN FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE



Mögliche Reaktionen auf ein belastendes Erlebnis

Außergewöhnliche belastende Erlebnisse wie der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen, Unfälle, Gewalt oder Katastrophen rufen bei vielen Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor:

- Schwierigkeiten, alltägliche Handlungen auszuführen,
- Niedergeschlagenheit,
- starke Stimmungsschwankungen,
- Nervosität, Schreckhaftigkeit,
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit,
- Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit,
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme,
- quälende Erinnerungen oder Bilder,
- Schlafstörungen, Alpträume,
- Angst, Schuldgefühle,
- Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit.

All diese Reaktionen sind normal, lassen üblicherweise nach wenigen Tagen nach und verschwinden innerhalb weniger Wochen schließlich ganz.

Was können Sie für sich selbst tun?

Nehmen Sie sich Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten.

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse.
- Gönnen Sie sich Ruhe.
- Sprechen Sie mit vertrauten Personen über Ihre Gefühle.
- Schweigen Sie, wenn Sie nicht reden möchten.
- Verbringen Sie Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen normalerweise gut tun.
- Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt über mögliche Entlastungen.
- Zögern Sie nicht, psychologische und seelsorgliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Was können Sie als Angehörige und Freunde für die Betroffenen tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann viel dazu beitragen, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft hilft schon das Gefühl, nicht allein zu sein.

Sie können den Betroffenen helfen, indem Sie ...

- ihnen zuhören.
- ihr Schweigen respektieren.
- sich Zeit nehmen.
- ihre Gefühle ernst nehmen.
- sie in organisatorischen und praktischen Angelegenheiten unterstützen.
- ihnen helfen, in den gewohnten Tagesablauf zurück zu finden.
- sie ermutigen, ggf. professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.