

Umgang mit außergewöhnlich Belastenden Ereignissen

Reaktionen auf ein außergewöhnliches Belastendes Ereignis

Außergewöhnliche belastende Ereignissen wie Unfälle, Gewalt oder Katastrophen gehen bei vielen betroffenen Personen vorübergehend mit intensiven Reaktionen und Emotionen einher.

Unmittelbar nach einem solchen Erlebnis treten bei vielen Menschen zum Beispiel einige der folgenden Reaktionen auf:

- Hilflosigkeit, Ratlosigkeit, Orientierungslosigkeit
- Angst, Niedergeschlagenheit, Wut
- Schuld- oder Schamgefühle
- Unfähigkeit, positive Emotionen zu empfinden (z.B. Freude, Zufriedenheit), sozialer Rückzug
- heftige Stimmungsschwankungen oder sprunghafter Wechsel verschiedener Emotionen
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen

Diese und ähnliche Reaktionen sind **normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis**. Sie **legen** sich in der Regel **meistens nach wenigen Tagen**.

Teilweise können auch weitere Beschwerden auftreten, wie z.B.:

- starke Nervosität und Unruhe, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- Gefühl der Sinn- oder Hoffnungslosigkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten, schulische Leistungen abzurufen oder die Verweigerung schulischer Leistungssituationen
- sich aufdrängende, belastende Erinnerungen, Gedanken oder Bilder an das Ereignis
- Bauch- oder Kopfschmerzen, Übelkeit
- Vermeidung bestimmter Situationen oder Orte
- verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungs- oder Rauschmitteln

Auch dies sind **keine unüblichen Reaktionen** auf ein außergewöhnliches belastendes Ereignis und **lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach** und verschwinden schließlich ganz. Sollte die Reaktionen **länger als vier bis sechs Wochen** anhalten, empfehlen wir das Aufsuchen von professioneller Hilfe (siehe unten)

Was kann man für sie selbst tun?

Jeder Mensch hat **Selbstheilungskräfte**, die nach dem Erleben eines außergewöhnlichen belastenden Erlebnisses aktiviert und verstärkt werden können. Diese wirken den oben genannten Beschwerden entgegen und reduzieren sie Wahrscheinlichkeit, einer langfristigen negativen Entwicklung.

- Lassen Sie sich Zeit, das Erlebte zu verarbeiten
- Achten Sie vermehrt auf Ihre Bedürfnisse, räumen Sie diesen Bedürfnissen Zeit und Raum ein
- Kehren Sie zum gewohnten Alltagsablauf zurück. Dieser gibt Halt, Sicherheit und Orientierung
- Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen und Tätigkeiten, die mit positiven Gefühlen und Sicherheit einhergehen und der Entspannung und Ablenkung dienen.
- Nutzen Sie Strategien, die bereits in anderen Krisen- und Stresssituationen hilfreich waren.



- Achten Sie auf ausreichenden Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung. Gönnen Sie sich Pausen
- Verbringen Sie Zeit mit anderen (nahestehenden) Menschen.
- Sprechen Sie über das Ereignis, sofern dies Ihnen guttut und die Belastung reduziert.
- Setzen Sie sich nicht unter Druck, dass die belastenden Reaktionen möglichst schnell verschwinden sollen.
- Suchen Sie bei schwerwiegenden oder langanhaltenden Beschwerden professionelle Unterstützung auf.

Unterstützung durch die Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Bielefeld

- Bei Fragen oder Unterstützungsbedarf hilft Ihnen die **Regionale Schulberatungsstelle** der Stadt Bielefeld weiter. Sie bietet Ihnen **Beratungsgespräche** an und **unterstützt** bei der Suche nach passenden **Hilfsangeboten**. Die Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Bielefeld ist (auch in den Sommerferien) erreichbar von Mo – Do 08:00 – 16:00 Uhr und Fr von 08:00 – 12:00 Uhr unter **0521/51 6916** oder rsb@bielefeld.de.