

## **Hinweise, wenn Sie oder nahestehende Menschen etwas Belastendes erlebt haben**

Sie können sich in den nächsten Tagen unwohl oder müde fühlen, unruhig, nervös oder ängstlich sein. Möglicherweise sind auch gereizt und wütend, haben übermäßigen Hunger oder keinen Appetit.

Vielleicht leiden Sie unter Schlafstörungen, Alpträumen, vielleicht kommen Ihnen belastende Erinnerungen vor Ihr „Inneres Auge“ (Flash Back)



**Derartige Reaktionen können auftreten,  
müssen es aber nicht!**

**Es sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.  
In den meisten Fällen verschwinden sie nach wenigen Tagen oder Wochen.**

### **Was Sie selber tun können**

- Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über das, was geschehen ist.
- Sorgen Sie für sich, tun Sie sich etwas Gutes.
- Wenn möglich betätigen Sie sich körperlich - Spazieren gehen, Radfahren, Schwimmen, etc.

### **Was Sie für Betroffene tun können**

- Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, auch wenn sich Äußerungen wiederholen. Drängen Sie nicht dazu, über den Notfall zu reden.
- Beantworten Sie Fragen offen und ehrlich.
- Zeigen Sie Verständnis für die oben genannten Symptome.
- Bleiben Sie in der Nähe des Betroffenen – wenn er/sie das wünscht.
- Schuldgefühle können auftreten. Zeigen Sie Verständnis für diese Gefühle.
- Alle Reaktionen sind normale Reaktionen normaler Menschen auf ein für sie außergewöhnliches Ereignis.

**Achtung:** Alkohol und Medikamente können die Aufarbeitung des Erlebten verzögern und erschweren.

Bleiben die Symptome länger als vier Wochen bestehen oder sollten Sie dies bereits vorher als notwendig erachten, suchen Sie sich Hilfe. Seelsorger, [Telefonseelsorge](#), [Krisenhilfe](#), [Psychotraumatologische Ambulanz für Erwachsene in Krefeld](#), Psychologen...