



Überlastungen erkennen

Es kommt vor, dass Ereignisse die Betroffenen so stark belasten, dass es ratsam erscheint, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die im Folgenden beschriebenen Reaktionen (die anfangs als normal angesehen werden können) länger als vier Wochen andauern.

Besondere Anzeichen für Überlastung:

- ✦ Sie haben den Eindruck, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren.
- ✦ Sie werden von Alpträumen gequält und/oder leiden an Schlafstörungen.
- ✦ Sie haben häufig ungewollte Erinnerungen an das Ereignis.
- ✦ Sie meiden gewisse Situationen oder Orte, die Sie an das Ereignis erinnern oder die damit in Beziehung stehen.
- ✦ Sie rauchen seit dem Ereignis (mehr), trinken zu viel, nehmen Drogen oder Medikamente.
- ✦ Ihre Arbeitsleistung lässt dauerhaft nach.
- ✦ Ihre Beziehungen leiden stark darunter oder es entwickeln sich sexuelle Schwierigkeiten.
- ✦ Sie können mit niemanden über Ihre Gefühle sprechen, obwohl Sie das Bedürfnis danach haben.

Nehmen Sie solche Anzeichen ernst! Es ist dann besonders wichtig, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen; Sie können auf diese Weise ernsthafte Folgeerkrankungen vermeiden!



Ansprechpartner:

Heinz Dierker
Landeskoordinator und
Fachberater PSNV in den
DRK Landesverbänden
Oldenburg und Niedersachsen



Telefon: (04471) 850 9550
E-Mail: psnv@lv-oldenburg.drk.de

Unterstützen Sie die Arbeit der PSNV:

Spendenkonto:

DRK Landesverband Oldenburg e.V.
Oldenburgische Landesbank
IBAN: DE58 2802 0050 1421 6600 01
Stichwort: Spende PSNV

Deutsches Rotes Kreuz
Landesverband Oldenburg e.V.
Psychosoziale Notfallversorgung
Maria-von-Jever-Straße 2
26125 Oldenburg
www.lv-oldenburg.drk.de/psnv



DRK Landesverband
Oldenburg e.V.



Psychosoziale Selbsthilfe

Information für Betroffene,
Angehörige und Einsatzkräfte nach
besonders belastenden Ereignissen



www.lv-oldenburg.drk.de

Mögliche Reaktionen nach belastenden Ereignissen

Außergewöhnliche, belastende Ereignisse wie Unfälle, Gewalttaten oder Katastrophen rufen bei vielen Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein. Unmittelbar nach einem solchen Ereignis könnten bei Menschen zum Beispiel folgende Reaktionen auftreten:

- + Hilflosigkeit
- + Angst
- + Niedergeschlagenheit
- + Schuldgefühle
- + heftige Stimmungsschwankungen
- + Ratlosigkeit
- + Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlichen, belastenden Ereignis normal. Die Reaktionen lassen meist in wenigen Tagen nach.

Manchmal können aber auch zusätzliche Beschwerden auftreten, wie z.B.:

- + starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- + Schlafstörungen, Alpträume
- + Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- + Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme
- + quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen
- + Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- + verstärktes Bedürfnis nach Alkohol und Beruhigungsmitteln.

Auch diese Reaktionen lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz. Sollten die Beschwerden nicht abklingen, informieren wir Sie über weitere Hilfestellungen unter der rechts dargestellten Rufnummer.

Die neue zentrale PSNV-Rufnummer

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich vertrauensvoll an die Psychosoziale Notfallversorgung des Deutschen Roten Kreuzes. Kritische Lebensereignisse können durch Unterstützung besser verarbeitet werden. Seit August 2018 gibt es die zentrale Rufnummer für PSNV im Bereich des DRK Landesverbandes Oldenburg.

Die Rufnummer bietet folgende Leistungen:

- + Auskünfte und Informationen
- + Aufnahme von Hilfeersuchen
- + Telefonische Hilfestellung
- + Koordinierung der Hilfeleistung für Betroffene in akuten Situationen zur Erlebnisverarbeitung
- + Koordinierung und Entsendung von PSNV-Kräften zur Unterstützung der Einsatzkräfte bei Bedarf
- + Vermittlung von weiterführenden Hilfen

Die neue
PSNV-
Rufnummer
für alle
Fragen rund
um PSNV.

0441/
800 54 800



Was können Sie für sich selbst tun?

Wenn Sie ein besonders belastendes Ereignis erlebt haben, kann es hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

- + Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- + Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- + Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- + Geben Sie sich Zeit. Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.
- + Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.
- + Zögern Sie nicht, auch psychosoziale Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Was können Angehörige und Freunde tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass Betroffene mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft reicht schon die Gewissheit, nicht allein zu sein. Wenn Betroffene über ihre Erlebnisse sprechen dann

- + hören Sie aufmerksam zu!
- + nehmen Sie sich viel Zeit!
- + nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst!

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, die Betroffenen dabei zu unterstützen, dass sie so bald wie möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.