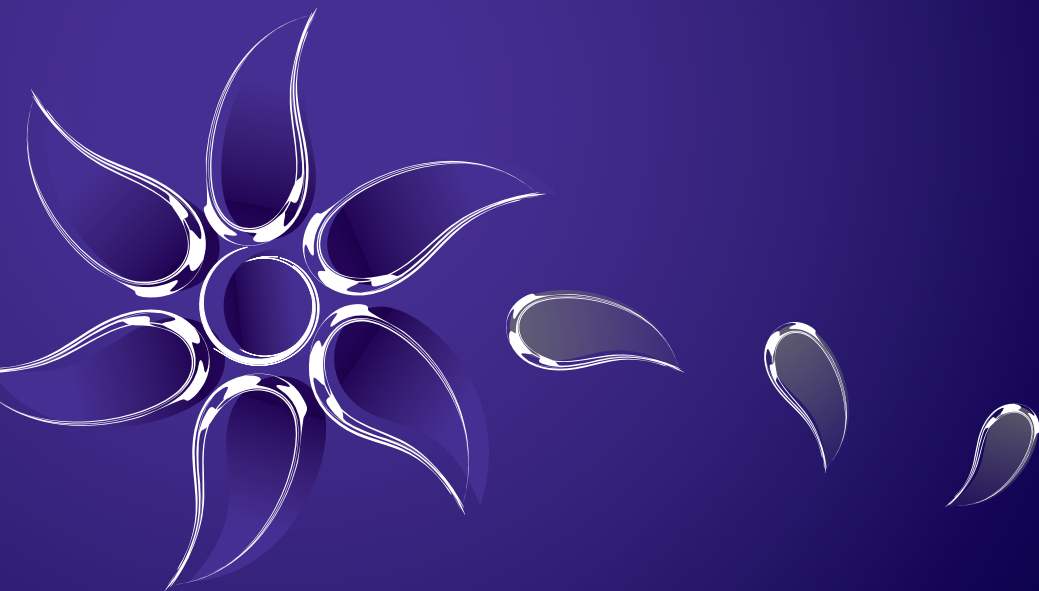


# Help! -Beratung



**Ich habe ein Ereignis  
erlebt, das nicht  
der Norm entspricht**



Diese Broschüre gibt Ihnen die Informationen, die Sie benötigen, um mit den Reaktionen auf ein potenziell traumatisches Ereignis umzugehen

## Ein potentiell traumatisches Ereignis

Im Laufe Ihres Lebens oder Ihrer beruflichen Tätigkeit werden Sie möglicherweise Zeuge oder erleben selbst schockierende oder schmerzhaft Situationen. Diese Erfahrung kann mit einer **emotionalen Verletzung** vergleichbar sein und tritt in der Regel plötzlich und unerwartet auf. Es kann sich um Ereignisse handeln wie :

Plötzlicher Tod, Selbstmord, schlechte Nachrichten, Diebstahl, physische, psychische und sexuelle Übergriffe, Vergewaltigung, Brand, Raub, Geiselnahme, Überchwemmung, Erdbeben, Explosion, Umwelt- und Technologiekatastrophen usw.

Dies führt zu einem **intensiven Stresszustand**, der eine **Reihe von Reaktionen nach sich zieht, die allmählich abnehmen sollten.**

## Reaktionen auf intensiven Stress

Können sich konkret im Körper, im Verhalten oder in Emotionen ausdrücken.

Körperliche Empfindungen: Zittern, Schwindel, kalter Schweiß, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Essstörungen.

Hyperarousal-Zustand: Schlafstörungen, übermäßige Unruhe und Zuckungen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Reizbarkeit und Wutausbrüche.

Sich wiederholende, invasive Erinnerungen: Gefühl, das Ereignis wieder zu erleben (Gedanken, Träume oder Flashbacks) oder Unfähigkeit, sich an einen wichtigen Moment des Ereignisses zu erinnern.

**Diese Reaktionen sind menschlich und natürlich.**

**Vermeidungsverhalten** : Der Versuch, nicht mehr an das Ereignis zu denken; Tendenz, Situationen, Orte oder Personen zu meiden, die Erinnerungen an den erlittenen Schock wachrufen.

**Erleben von Hilflosigkeit** : Auslösen von Schuldgefühlen, Angst, Wut, Trauer, Enttäuschung, Tendenz zur Isolation, Rückzug aus sozialen Aktivitäten.

**Gefühl, "neben" seinen Gefühlen zu stehen:** Das Gefühl, wie in einem Film zu sein, das besondere Gefühl, emotional von anderen getrennt zu sein.

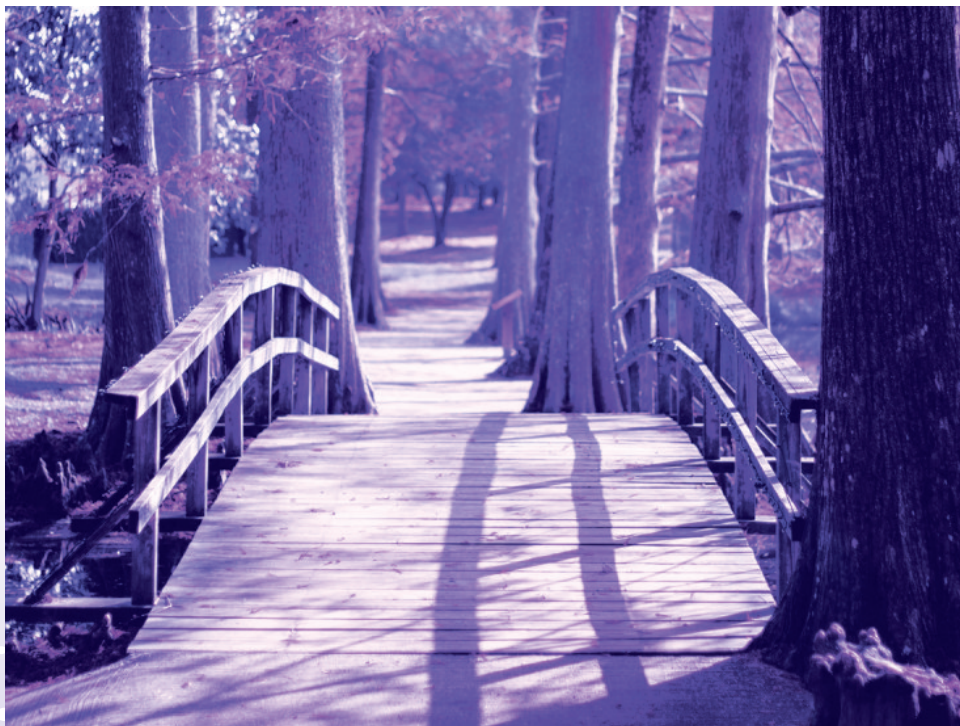
## Was Sie für sich selbst tun können

Bleiben Sie vor allem nicht allein und trauen Sie sich, **mit nahestehenden Personen darüber zu sprechen!**

**Versuchen Sie nicht, das Geschehene zu bagatellisieren** oder einen Schlusstrich zu ziehen, ohne sich mit dem Erlebten auseinander zu setzen!

Kehren Sie zu Ihrem gewohnten Lebensrhythmus zurück und **achten Sie auf sich**. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung, Ablenkung und körperliche Aktivität. Vermeiden Sie Alkohol und Medikamente, da diese den **Heilungsprozess verlangsamen können**.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Massnahmen nicht ausreichen, **wenden Sie sich an eine Fachperson** (Arzt oder medizinische Fachperson).



## Was tun für eine/n Angehörige/n

**Hören Sie zu**, ohne ihn/sie zu zwingen, auch wenn Sie nicht verstehen, was er oder sie erlebt hat. Hier sind einige Unterstützungsmöglichkeiten:

**Vermeiden Sie Bagatellisierungen und Vergleiche** mit anderen ähnlichen Situationen.

Ein sehr belastendes Ereignis kann zu einer inneren Erschütterung führen, **die manchmal Zeit braucht, um verarbeitet zu werden.**

Vertrauen Sie auf seine/ihre Ressourcen und erwarten Sie nicht, dass er/sie zu schnell "darüber hinwegkommt".

Achten Sie darauf, Ihr Verhalten ihm/ihr gegenüber nicht zu sehr zu verändern. **Bleiben Sie einfach Sie selbst.**

Ihre aufmerksame und diskrete Anwesenheit genügt. Geduld und Zuhören sind die besten Ressourcen.

## Wann muss ich eine Fachperson aufsuchen?

Zögern Sie nicht, eine Fachperson zu konsultieren oder erneut zu konsultieren, wenn Sie sich Sorgen machen oder feststellen, dass die Situation anhält oder sich sogar verschlimmert.

Diese Fachperson kann Sie anleiten und dazu beitragen, dass Ihre emotionale Wunde "heilt". Sie kann Ihnen helfen, möglichen Komplikationen vorzubeugen.

Die **HELP-Beratung** steht Ihnen zur Verfügung und bietet Ihnen einen vertraulichen Raum und die Unterstützung, die Sie brauchen.

Bei Bedarf kann HELP Sie an den richtigen Partner im Freiburger Gesundheits- und Sozialwesen weitervermitteln.

# Help! -Beratung



[www.hefr.ch/help](http://www.hefr.ch/help) - 026 429 60 60 - [help@hefr.ch](mailto:help@hefr.ch)



**EMUPS**

MOBILES TEAM FÜR  
PSYCHOSOZIALE NOTFÄLLE



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE

FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Tél. 026 308 08 08

**ontécoute**  .ch  
7/7 pour les 18/25

**2uicide**

● Prévention Suicide Fribourg  
Suizid Prävention Freiburg

Tél. 026 308 08 08

**CIAO.CH**  




117



P O L I Z E I



  
Tel  143  
Darüber reden hilft