



Stiftung Mayday

Über den Umgang mit Reaktionen auf besondere Ereignisse

Dieses Informationsblatt soll betroffenen Menschen helfen, mögliche eigene Reaktionen auf besondere Ereignisse zu verstehen und mit ihnen umzugehen.

Reaktionen nach besonderen Ereignissen treten bei etwa 20% der davon betroffenen Menschen auf. Sie zeigen sich gelegentlich bereits nach scheinbar geringfügigen Vorkommnissen und treten meist unmittelbar danach auf. Reaktionen Betroffener können aber auch mit zeitlichen Verzögerungen von Stunden, Tagen oder Wochen und sowohl einzeln als auch gehäuft auftreten.

Alle möglichen Reaktionen sind grundsätzlich erst einmal normal und gesund. Treten sie auf, benötigt man in aller Regel eine Erholungsphase von meist wenigen Tagen. Wie Sie den eigenen Erholungsprozess unterstützen können, ist auf der Rückseite dieses Blattes beschrieben.

Das Spektrum dieser möglichen Reaktionen lässt sich in vier Kategorien einteilen:

1) **emotional:**

Ängste; Schuldgefühle; Hilflosigkeit; Unsicherheit; Beklemmung; Niedergeschlagenheit; Wut (-ausbrüche); starke Trauer; Panikattacken; erhöhte Reizbarkeit; depressive Verstimmungszustände; Gefühlsarmut; Gefühlslabilität.

2) **verhaltensspezifisch:**

Hektik, Rast-, Ruhe- und Schlaflosigkeit; verstärkter Konsum von Genussmitteln; Überempfindlichkeit; ausweichendes Verhalten; Rückzug; verändertes Sprachbild / -muster; veränderter Sprachgebrauch; Veränderungen im sozialen Umfeld; Gefühlsausbrüche; unkontrollierte Bewegungen; Risikosuche.

3) **physisch:**

Übelkeit; Appetitlosigkeit; Schlafstörungen; Muskelschmerzen; erhöhter Herzschlag; Atemprobleme; Schweißausbrüche; Schwindel-, Schwächeanfälle; Benommenheit; Müdigkeit; Sehschwäche; Erbrechen; Schüttelfrost; Muskelverspannung; Kopfschmerzen; vermehrte Flüssigkeitsaufnahme; Bluthochdruck; Hyperventilation; Schocksymptome.

4) **kognitiv (geistig):**

Konzentrations- und Gedächtnisschwächen; Desorientierung bzgl. Zeit, Raum und/oder Personen; überhöhte / reduzierte Reaktionsbereitschaft; allgemeine Verwirrtheit; Konfusion; Alpträume; Misstrauen; Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung; verstärkte / reduzierte Wahrnehmung des Umfeldes; verminderte Aufmerksamkeit.

Sollten sich ausnahmsweise die beschriebenen Reaktionen nach spätestens 4 Wochen nicht wesentlich gebessert haben, so kann es sein, dass die Reaktionen als Symptome zu verstehen sind, zu deren Bewältigung fremde Hilfe nicht ausgeschlossen werden sollte. Auch in diesem Fall bieten wir Ihnen unsere Unterstützung und insbesondere unser Netzwerk an Spezialisten an.

Empfohlene Verhaltenshinweisen im Umgang mit eigenen Reaktionen

Sollten sich bei Ihnen nach einem kritischen Ereignis eines oder mehrere der auf der Vorderseite beschriebenen Reaktionen einstellen, so ist das völlig normal und kein Anlass zur Sorge. Um die Reaktionen abzuschwächen oder abzustellen, sollten Sie jedoch versuchen, nachfolgende Hinweise zu befolgen:

- Wenn irgend möglich, **bewegen Sie sich**. Idealerweise treiben Sie einen Ihnen angenehmen Ausdauersport für 30 Minuten mit einer Pulsrate um 120 Pulsschläge/Minute. Trinken Sie anschließend möglichst ½ Liter Wasser. Durch die Bewegung bzw. den Sport und die Flüssigkeit wird der Stoffwechsel angeregt und Ihr Körper scheidet die überschüssigen Stresshormone schnellstmöglich aus. Bedenken Sie beim Sport, dass Ihr Ruhepuls wahrscheinlich erhöht sein wird. Entsprechend erreichen Sie 120 Schläge/Minute vermutlich recht schnell. Auch das ist unter Stress normal. Sie sollten es nur wissen und sich nicht wundern. Zur Stressreduktion durch Bewegung gilt allgemein: Eine geringere Pulsrate ist effizienter als eine höhere. Diese Übung sollten Sie so oft durchführen, wie Sie das Gefühl haben, dass sie Ihnen gut tut.
- **Essen** Sie möglichst wie gewohnt. Sollte Ihnen das Hungergefühl fehlen, so liegt dies mit großer Wahrscheinlichkeit an einem erhöhten Adrenalin Spiegel im Blut, der den Magen sich zusammen ziehen lässt. Hier hilft, wenn Sie einen kleinen Bissen essen, einen Wecker auf 30 Minuten stellen oder jemanden bitten, Sie zu erinnern und wieder einen kleinen Bissen zu essen. Nachdem Sie das 3 bis höchstens 5 mal gemacht haben, werden Sie wieder ganz normal Hunger verspüren und ganz normal essen können.
- **Trinken Sie nicht mehr Alkohol als gewöhnlich**. Alkohol verkürzt die Traumphasen im Schlaf und verlängert somit die Zeit, die Sie zur Erholung brauchen. Je weniger Alkohol Sie trinken, desto schneller werden Sie sich erholen.
- Denken Sie darüber nach, **was Ihnen** in vergleichbaren Situationen oder ganz allgemein schon einmal **gut getan hat**. Wenn Ihnen hierzu etwas einfällt, machen Sie es, auch wenn Ihnen im ersten Moment die Motivation ein wenig fehlt. Es wird Ihnen auch diesmal gut tun.

Wenn Sie die obigen Hinweise befolgen, erholt sich Ihr Hormonhaushalt deutlich schneller, Sie werden deutlich schneller wieder zu Ihrem gewöhnlichen Schlaf, Ihrem normalem Befinden und zu normalen Verhaltensweisen zurück finden.

Fällen Sie nach kritischen Ereignissen nach Möglichkeit erst dann wieder weitreichende Entscheidungen, wenn Sie sich vollständig erholt haben.

Hinweise für Familienangehörige und Freunde

- Hören Sie aktiv und aufmerksam zu, auch wenn sich Schilderungen wiederholen.
- Bagatellisieren Sie das Ereignis nicht („es hätte schlimmer kommen können“, etc.), sondern zeigen Sie Verständnis für die Situation und nehmen Sie die geschilderten Gefühle ernst.
- Nehmen Sie emotionale Äußerungen nicht persönlich, Ihr Angehöriger ist angespannt.
- Helfen Sie bei den täglichen Arbeiten (Kochen, Aufräumen, Kinderbetreuung etc.).
- Bieten Sie Hilfe auch ohne Aufforderung an.

Für jegliche Ihrer Fragen ist das CISM-Team jederzeit telefonisch erreichbar:

+49 151 2240 7703

www.stiftung-mayday.de/cism-contact/

Dieses Handout wurde Ihnen überreicht durch: