



Informationen für Einsatzkräfte, Betroffene, Angehörige und Augenzeugen von Notfällen

Ein Notfall, wie Sie ihn erlebt haben, wird unterschiedlich verarbeitet. Die Einen kommen schneller darüber hinweg, Andere reagieren darauf mit psychischen oder körperlichen Symptomen. Sie stellen beispielsweise noch Tage nach dem Vorfall erhöhten Herzschlag, eine erhöhte Muskelspannung oder Schweißausbrüche fest. Ebenso können Ängste, ein Gefühl der Leere oder Erinnerungslücken auftreten, manchmal auch Konzentrations- und Schlafstörungen, oder das Geschehene läuft schlagartig noch einmal wieder vor einem ab. Diese Reaktionen **können** auftreten, aber sie müssen es nicht. Sie sollten also nicht „auf sie warten!“ Wenn sie doch eintreten sollten Sie das nicht beunruhigen: **Es sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.**

Was sollten Sie jetzt tun? Wenn die oben genannten Reaktionen auftreten, klingen sie oft nach drei bis vier Tagen von selbst wieder ab. Sie können aber einiges tun, um sie zu vermeiden oder zu mildern. Hier einige Hinweise:

1. Gönnen Sie sich zunächst etwas Ruhe. Hören Sie Musik, die sie gerne mögen, oder stellen Sie sich entspannende Bilder vor.
2. Geben Sie dann aber Ihr Leben nicht aus der Hand! Bemühen Sie sich, es weiter aktiv zu gestalten! Gehen Sie wieder Ihrem Beruf nach, pflegen Sie Ihre Hobbies.
3. Betätigen Sie sich körperlich: spazieren gehen, joggen, Rad fahren, schwimmen etc.
4. Eine „gesunde Ernährung“ (Gemüse, Obst, Fisch, Ballaststoffe etc.) ist immer nützlich, besonders in diesem Fall.
5. Sprechen Sie über das Erlebte, wenn Ihnen danach ist. Klären Sie Ihre Gesprächspartner darüber auf, dass Ihnen dies hilft, auch wenn Sie sich wiederholen!
6. Überlegen Sie, ob Sie das Erlebte nicht in irgendeiner Form aufschreiben (oder aufmalen) möchten!
7. Vermeiden Sie in den ersten Tagen öffentliche Medien (z.B. Facebook, Zeitungen, Nachrichten)!
8. Sollten andere Personen wie Bekannte oder Vertreter der Medien Sie auf das Ereignis ansprechen, geben Sie nur Auskunft, soweit Sie dies wollen. Sie können aber auch deutlich sagen, dass Sie darüber nicht sprechen wollen!

Sollten die Reaktionen nicht von selbst abklingen, sollten Sie innerhalb der nächsten Tage ein Gespräch wünschen oder sollten Sie an bestimmten Tagen (Weihnachten, Geburtstagen...) Hilfe benötigen, können Sie unter den folgenden Wegen Kontakt aufnehmen:

0176 93 15 59 05

psnv@drk.saarland

Nach Notfallpsychologie: Ein Kompendium für Einsatzkräfte - 1. November 2014 - Frank Lasogga, Bernd Gasch.
Nach CISM- Standard der International Critical Incident Stress Foundation, Inc. (ICISF)

