

Krisenhilfe OÖ

Scharitzerstraße 6-8 / 4. OG 4020 Linz

www.krisenhilfeooe.at

RAT UND HILFE bei psychischen Krisen. Rund um die Uhr, anonym und kostenlos.



Die Krisenhilfe OÖ ist ein gemeinsames Angebot von pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz OÖ, Telefonseelsorge OÖ und der Notfallseelsorge OÖ.

Finanziert durch das Sozialressort des Landes OÖ.







Tipps für Betroffene, Augenzeuglnnen, Helferlnnen:

Gönnen Sie sich Ruhe und Zeit, halten Sie sich an vertrauten, sicheren Orten auf.

Besprechen Sie das Erlebte mit Freunden, Familie und lassen Sie Ihre Gefühle zu.

So lästig der Alltag auch manchmal ist, so unterstützend kann er für uns in Krisenzeiten sein. Daher empfehlen wir Ihnen, Ihre täglichen Aufgaben und Ihre Routine so bald wie möglich, Schritt für Schritt, wieder aufzunehmen.

Bitte haben Sie Geduld mit sich selbst, das Verarbeiten schrecklicher Erlebnisse braucht einfach seine Zeit!

Tun Sie weiterhin jene Dinge, die Ihnen Freude und Entspannung bringen.

Pflegen Sie Ihre Sozialkontakte.

Tipps für Angehörige:

Hören Sie dem/r Betroffenen möglichst unvoreingenommen zu und nehmen Sie dessen/deren Gefühle und Bedürfnisse ernst.

Vermeiden Sie es, Ratschläge und Tipps zu geben.

Schaffen Sie eine ruhige und angenehme Gesprächsatmosphäre. Nehmen Sie sich genug Zeit.

Bieten Sie Ihre Unterstützung bei Behördenwegen und Erledigungen, Kinderversorgung etc. an und unterstützen auf diese Weise Betroffene dabei, wieder in die Normalität zurückzufinden.

Achten Sie auch auf Ihre eigenen Belastungsgrenzen, denn auch Sie sind indirekt betroffen!

Informationen zum Umgang mit belastenden Ereignissen für Betroffene und Angehörige





RAT UND HILFE bei psychischen Krisen. Rund um die Uhr, anonym und kostenlos.



Außergewöhnlich belastende Ereignisse

wie der plötzliche Verlust einer nahestehenden Person, Unfälle, Naturkatastrophen oder Gewalttaten haben Auswirkungen. Sie rufen bei den meisten Menschen starke, vorrübergehende Reaktionen auf psychischer und körperlicher Ebene hervor. Auch Augenzeuglnnen und Helferlnnen können von diesen Symptomen betroffen sein.

Diese akuten Belastungsreaktionen

sind normale Reaktionen auf außergewöhnliche Erlebnisse. Das Erlebte übersteigt das gewohnte Ausmaß an Belastung. Unser Gehirn kann mit der Verarbeitung von belastenden Reizen anfänglich überfordert sein. Sie brauchen vor allem Zeit, um belastende Ereignisse zu verarbeiten. Manchmal ist dafür auch das Annehmen von professioneller Unterstützung notwendig.

Häufige Symptome direkt nach einem belastenden Ereignis:

psychisch:

Starke Ruhelosigkeit, Aufregung oder Starre

Gefühl der Hilflosigkeit und Verzweiflung

Gefühl der Betäubung oder starke Gefühlsausbrüche

Desorientiertheit oder Ratlosigkeit

Schuldgefühle

Bilder des Ereignisses drängen sich auf ("Flashbacks")

Gedankenfokus auf belastendes Ereignis

körperlich:

erhöhter Herzschlag/Blutdruck

Schlafstörungen

Atemprobleme

Übelkeit/Erbrechen

Zittern, Schwindel, Muskelzucken

Appetitlosigkeit

Üblicherweise lassen die schlimmsten Beschwerden 2-3 Tage nach dem Ereignis wieder etwas nach. Es kann jedoch auch ein paar Wochen dauern, bis diese abgeklungen sind.

Haben sich nach ca. 4 Wochen Ihre Empfindungen nicht wieder normalisiert, sollten Sie sich spätestens dann Unterstützung für die Verarbeitung des Erlebten suchen.

Wenn Sie beispielsweise weiterhin unter Schlafproblemen leiden, sich noch heftige Erinnerungen oder Bilder des Ereignisses in Ihr Bewusstsein drängen, Sie sich sozial zurückziehen oder unter depressiven Gefühlen oder Schuldgefühlen leiden, nehmen Sie unbedingt Unterstützung in Anspruch.

Auch das Vermeiden von Personen oder Orten, die Sie mit dem Ereignis verbinden, sowie ein vermehrter Konsum von Drogen oder Alkohol sind ein Zeichen dafür, dass Sie Hilfe brauchen.

Nehmen Sie Ihre Gefühle, Sorgen und Ängste auf alle Fälle ernst und zögern Sie nicht, sich an das Team der Krisenhilfe OÖ zu wenden.

Ein Gespräch mit einem/r KrisenberaterIn kann Sie bei der Verarbeitung des Erlebten unterstützen! Wir sind rund um die Uhr telefonisch unter 0732/2177 für Sie erreichbar!



RAT UND HILFE bei psychischen Krisen. Rund um die Uhr, anonym und kostenlos.