



## CRITICAL INCIDENT STRESS – INFORMATIONSBLÄTTER ©

Sie haben ein traumatisierendes oder belastendes Ereignis erlebt (jeder Vorfall, der außergewöhnlich starke emotionale Reaktionen verursacht, die u.U. die normale Funktionsfähigkeit empfindlich stören können). Selbst wenn das Ereignis vorbei ist, spüren Sie jetzt gerade oder evtl. auch erst später, einige starke emotionale oder körperliche Reaktionen. Dass Menschen, die eine schreckliche Erfahrung gemacht haben, derartige emotionale "Nachbeben" erleben, ist üblich und sogar ziemlich *normal*. Manchmal manifestieren sich diese emotionalen Nachbeben (oder Stressreaktionen) unmittelbar nach einem traumatisierenden Ereignis. Manchmal auch erst Stunden oder Tage später. Und nicht selten vergehen sogar Wochen oder Monate, bevor sich Reaktionen auf den erlebten Stress zeigen.

Die Anzeichen von Symptomen einer Stressreaktion können einige Tage, einige Wochen, ein paar Monate oder noch länger anhalten – je nach der Schwere des traumatisierenden Vorfalls. Verständnis und Hilfe seitens nahestehender Personen führen meist dazu, dass diese Reaktionen schneller abklingen. Doch manchmal ist das traumatische Ereignis so schmerzhaft, dass professionelle Hilfe erforderlich wird. Dies impliziert in keiner Weise psychische Instabilität oder Schwäche, sondern deutet nur darauf hin, dass der entsprechende Vorfall einfach so übermächtig war, dass ihn die betroffene Person alleine und ohne fachliche Betreuung eben nicht bewältigen kann.

Im Folgenden sind einige der häufigsten Anzeichen und Warnsignale für Stressreaktionen aufgeführt:

Physisch*	Kognitiv	Emotional	Verhalten
Frösteln	Verwirrung	Furcht	Abschottung
Durst	Alpträume	Schuld/quälende Selbstvorwürfe	Unsoziale Handlungen
Müdigkeit	Verunsicherung	Trauer/Kummer	Keine Ruhe finden
Übelkeit	Überwachheit (Hypervigilanz)	Panik	Verstärktes Umherwandern
Ohnmachtsanfälle	Misstrauen	Verweigerung	Sprunghafte Bewegungen
Zuckungen	sich aufdrängende Bilder	Angst	Veränderung des sozialen Verhaltens
Erbrechen	anderen Vorwürfe machen	Unruhe	Veränderung des Sprechmusters
Schwindel	schlechtes Problemlösen	Reizbarkeit	Veränderung im Appetit
Schwäche	schlechtes abstraktes Denken	Depression	Übertriebene Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung
Schmerzen in der Brust	schlechte Aufmerksamkeit/ Entscheidungsfähigkeit	Intensive Wut	Erhöhter Alkoholkonsum
Kopfschmerzen	schlechte Konzentration/ Erinnerung	Beunruhigung	Veränderung der bekannten Kommunikationsmuster
Erhöhter Blutdruck	Desorientiertheit bzgl. Zeit, Ort oder Personen	Gefühlsausbrüche	
Schnelle Herzfrequenz	Schwierigkeiten, Gegenstände oder Personen bestimmen zu können	Verlust der Kontrolle über die Emotionen	
Muskelzittern	gesteigerte oder verminderte Wachsamkeit	unangemessene emotionale Reaktion	
Schockreaktionen	gesteigerte oder verminderte Wahrnehmung der Umgebung	emotionaler Schock	

\*Jede dieser Reaktionen kann ein Hinweis auf die Notwendigkeit einer medizinischen Abklärung sein. In Zweifelsfällen bitte immer einen Facharzt hinzuziehen.



(Fortsetzung der häufigsten Anzeichen und Warnsignale für Stressreaktionen)

Physisch*	Kognitiv	Emotional	Verhalten
Zähneknirschen		Gefühl des Überwältigtseins	
Sehschwächen			
Schweißausbrüche			
Atemschwierigkeiten			

\*Jede dieser Reaktionen kann ein Hinweis auf die Notwendigkeit einer medizinischen Abklärung sein. In Zweifelsfällen bitte immer einen Facharzt hinzuziehen.

### WAS SIE VERSUCHEN KÖNNEN

- INNERHALB DER ERSTEN 24–48 STUNDEN: Ausreichend Schlafen, ggfs. Phasen angemessener körperlicher Betätigung in Abwechslung mit Entspannungsphasen tragen zur Linderung einiger körperlicher Reaktionen bei.
- Strukturieren Sie Ihre Zeit. Halten Sie sich beschäftigt. Halten Sie einen weitestgehend normalen Tagesplan ein.
- Sie sind ganz normal und reagieren auch vollkommen normal. Also erklären Sie sich nicht selbst für verrückt.
- Verbringen Sie Zeit mit anderen. Sprechen Sie mit Menschen. Gespräche sind die beste Medizin.
- Achten Sie darauf, den Schmerz nicht durch zu viele Medikamente oder Alkohol *abzutöten*. Sie müssen es sich durch Suchtmittelmissbrauch nicht noch schwerer machen.
- Gehen Sie auf andere zu. Sie wollen ihnen nur helfen.
- Helfen Sie Ihren Kollegen so viel wie möglich, indem Sie mit ihnen über die Gefühle sprechen und ein Auge auf ihr Wohlbefinden haben. Machen Sie sich bewusst, dass die Personen in Ihrem Umfeld unter Stress stehen.
- Gestatten Sie es sich, sich absolut mies zu fühlen und kommunizieren Sie das.
- Führen Sie ein Tagebuch. Schreiben Sie, wenn Sie nicht schlafen können.
- Machen Sie alles, was Ihnen gut zu tun scheint.
- Vermeiden Sie große Lebensveränderungen.
- Treffen Sie jeden Tag so viele Entscheidungen wie möglich, sodass Sie ein Gefühl der Kontrolle über Ihr Leben bekommen. Beispiel: Wenn Sie jemand fragt, was Sie essen wollen, dann antworten Sie ihm, auch wenn Sie sich nicht sicher sind.
- Ruhnen Sie sich viel aus. Ernähren Sie sich ausgewogen und regelmäßig (selbst wenn Sie gar keinen Appetit haben).
- Kämpfen Sie nicht gegen immer wiederkehrende Gedanken, Träume oder Erinnerung an – sie sind normal, nehmen mit der Zeit ab und werden immer weniger schlimm.

### FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE

- Hören Sie aufmerksam zu.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit der traumatisierten Person.
- Bieten Sie Ihre Hilfe und ein offenes Ohr an, selbst wenn die Person nicht darum gebeten hat.
- Geben Sie der betreffenden Person das Gefühl, in Sicherheit zu sein.
- Helfen Sie ihr bei alltäglichen Aufgaben wie Putzen, Kochen, Kümmern um die Familie und die Kinder.
- Gestatten Sie der betroffenen Person Zeit für sich alleine.
- Nehmen Sie ihre Wut oder andere Gefühle niemals persönlich.
- Trösten Sie die Person nicht mit Bemerkungen wie „was für ein Glück, dass es nicht noch schlimmer war.“ Für traumatisierte Menschen sind solche Aussagen absolut kein Trost. Sagen Sie stattdessen, wie sehr es Ihnen leidtut, dass sich so ein Vorfall ereignet hat und dass Sie verstehen und helfen möchten.