



Wer wir sind

- Die Malteser sind eine internationale katholische Hilfsorganisation. Wir helfen Menschen in Notlagen, unabhängig von deren Religion, Herkunft oder politischer Überzeugung. In Deutschland engagieren sich fast 50.000 Malteser ehrenamtlich.
- Die Psychosoziale Notfallversorgung ist ein Dienst, in dem speziell ausgebildete, ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter*innen Menschen betreuen, die aufgrund erlebter belastender Ereignisse körperliche und psychische Veränderungen an sich feststellen.
- Dieser Dienst ist kostenlos. Alle Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht.



Bündnisorganisation von:



Ansprechpartner:

▶ **Kateryna Koval**
Kateryna Rebrova
– Psychologische Fachkräfte –

▶ **Tel.: 0049 (0)171 53 86 763**

▶ **E-Mail: kateryna.rebrova@malteser.org**



Malteser Hilfsdienst e.V.
Diözesangeschäftsstelle Diözese Regensburg
Am Singrün 1 • D-93047 Regensburg



Mit außergewöhnlichen und belastenden Ereignissen umgehen



Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen einige Tipps geben, die für Sie in Ihrer Situation wichtig und hilfreich sein können.

Information für Betroffene



Mit welchen Reaktionen können Sie rechnen?

Nach außergewöhnlichen und besonders belastenden Ereignissen, wie Unfällen, Erleben von Gewalt, Katastrophen, Erleben von Flucht, ist es ganz natürlich, dass ungewohnte körperliche und psychische Reaktionen auftreten und anders als sonst erlebt werden. Dabei ist es egal, ob Sie direkt davon betroffen sind oder evtl. Augenzeuge oder Helfer waren.

Viele Menschen, die ein schwerwiegendes Ereignis erlebt haben, zeigen Belastungsreaktionen. Einige Menschen sind reizbarer und schreckhafter als sonst. Andere schlafen schlechter als vorher und haben das Bedürfnis nach Ruhe oder auch nach Ablenkung. Wieder andere haben den Eindruck, dass ihre Gedanken immer wieder um das Geschehen kreisen.

Ihr Körper kann aber auch viele andere Zeichen von Stress aufweisen, die Sie vielleicht so noch nicht kannten und die Ihnen nicht vertraut sind.

Die Erfahrungen werden in der Regel als unangenehm erlebt, sie dienen aber dazu, das Erlebte zu verarbeiten. Meist werden die körperlichen Reaktionen innerhalb von Tagen, manchmal auch Wochen, schwächer.

Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Reaktionen unmittelbar nach einem außergewöhnlichen Ereignis normal sind.



Sie können sich selbst bei der positiven Verarbeitung unterstützen

Nehmen Sie sich Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen. Haben Sie Geduld mit sich und bedenken Sie, dass das, was Sie an unangenehmen Reaktionen beobachten oder feststellen, normale Reaktionen auf das vorher schwerwiegend erlebte Ereignis sind. Ihre Erinnerungen werden dabei nicht einfach gelöscht, sondern verarbeitet. Das braucht Zeit. Und die Gefühle werden dann immer leichter.

Versuchen Sie sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren. Tun Sie in der nächsten Zeit vorwiegend Dinge, die Sie sonst auch tun würden, um sich zu entspannen. Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Bewegung bringt viel ins Fließen – Sport und Spaziergänge mit Freunden oder Bekannten unterstützen.

Lassen Sie sich zu nichts drängen, was Ihnen unangenehm ist. Tun Sie das, was Ihnen gut tut.

Angehörige, Freunde und Bekannte, die Verständnis aufbringen, tragen sehr viel dazu bei, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Allein die Nähe wirkt schon beruhigend und stabilisierend. Praktische Unterstützung durch Angehörige oder Helfer bei der Organisation von verschiedenen Dingen kann sehr entlastend wirken. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie so bald als möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.



Weiterführende Hilfen

Bei einigen Menschen schafft der Organismus die Verarbeitung der Erlebnisse nach besonders belastenden Ereignissen nicht allein. Die Belastungsreaktionen erscheinen innerhalb von vier Wochen dann wider Erwarten eher verstärkt als vermindert. In diesem Fall ist es hilfreich, sich um professionelle Unterstützung zu bemühen.

Wir bieten Ihnen psychosoziale Fachkräfte an, die Ihre Sprache sprechen, Sie verstehen und Ihnen fachlich weiterhelfen.

