

# PEH

## CARE TEAM

KANTON ST. GALLEN  
PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE

# Bewältigung einer persönlichen Krise

verursacht durch Unglücksfälle  
und Katastrophen



# «Weinen kann Erleichterung bringen!»

Ein schwerer Unfall, Feuer oder Explosion  
Ein gewalttätiger Überfall  
Ein Suizid  
Ein aussergewöhnlicher Todesfall  
Eine Naturkatastrophe

Sie haben sehr belastende Erfahrungen gemacht. Diese Broschüre soll Ihnen zeigen, wie Sie selbst den Heilungsprozess beeinflussen können.



## Ein Unglück – wie werde ich damit fertig?

### Normale Gefühle und Empfindungen in dieser Situation:

#### Angst

- alleingelassen zu werden
- vor einem Zusammenbruch oder Verlust der Selbstkontrolle
- dass sich das Ereignis in ähnlicher Form wiederholen könnte

#### Hilflosigkeit

«Wie soll es jetzt mit mir/mit uns weitergehen?»

#### Trauer

über die Verstorbenen, die Verletzten oder andere Verluste

#### Sehnsucht

nach allem, was Sie verloren haben

#### Erinnerungen

an frühere Gefühle und Verluste von Menschen, die verletzt wurden oder gestorben sind

#### Enttäuschung

darüber, dass einige Pläne nie mehr durchgeführt werden können

#### Scham

- weil Sie der Hilflosigkeit ausgesetzt waren und Unterstützung durch andere benötigt haben
- dass Sie nicht reagiert haben, wie Sie und Ihre Umwelt es von Ihnen erwartet hätten

#### Schuldgefühl

- dass es Sie beispielsweise weniger hart als andere getroffen hat
- dass Sie überlebt haben und nicht Ihr ganzes Hab und Gut verloren haben
- dass Sie nicht genug getan haben

#### Ärger

- über das, was geschehen ist und über diejenigen, die dieses Ereignis ausgelöst oder es nicht verhindert haben
- über die Ungerechtigkeit und Sinnlosigkeit des Ganzen
- über Schamgefühle
- weil Sie glauben, die Würde verloren zu haben
- über das fehlende Verständnis Ihrer Umwelt
- «Wieso gerade ich?»

#### Hoffnung

auf eine bessere, weniger belastete Zukunft

**Diese Gefühle zuzulassen, kann heilend wirken. Unterdrücken Sie sie, können schwerwiegende Probleme entstehen.**

## Bewältigung einer persönlichen Krise

### **Körperliche und seelische Empfindungen**

Häufige Reaktionen sind Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Alpträume, Verwirrung bis hin zu Gedächtnisverlust und Konzentrationsschwäche, Schwindel, Herzflattern, z.T. Herz-/Atembeschwerden, Druckgefühl in Hals und Brust, Brechreiz, Durchfall, Muskelverspannungen, die z.B. zu Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen führen können, Bauchschmerzen, Menstruationsstörungen und verändertes Sexualbedürfnis.

### **Gefühllosigkeit**

Möglicherweise werden Sie sich nur langsam bewusst, welches Ausmass das Unglück hat. Sie fühlen sich abgestumpft. Das Ereignis mag Ihnen unwirklich erscheinen, wie ein schlechter Traum vorkommen.

Die Umgebung wertet dies häufig fälschlicherweise als «Stärke» oder «Sorglosigkeit».

### **Realität**

Den Tatsachen ins Auge blicken – z.B. indem Sie an Beerdigungen teilnehmen, zum Ort des Geschehens zurückkehren – wird Ihnen helfen, mit dem Ereignis besser fertig zu werden. In der Masse, in der Sie sich mit der Katastrophe auseinandersetzen, wird es zu einem Bedürfnis werden, darüber nachzudenken, darüber zu sprechen und in der Nacht immer wieder davon zu träumen. Kinder setzen das Erlebte häufig im Spielen und Zeichnen um. Es kann hilfreich sein, wenn Sie anderen Menschen helfen.

### **Unterstützung**

Es kann Erleichterung bringen, von anderen Menschen Unterstützung anzunehmen oder Gefühle und Erinnerungen mit Menschen zu teilen, die Ähnliches erlebt haben. Es kann aber auch wichtig sein, dass Sie sich von Zeit zu Zeit zurückziehen.

### **Familien und soziale Beziehungen**

Durch das Teilen belastender Erfahrungen können sich neue Freundschaften und Beziehungen entwickeln. Es können aber auch vorhandene Beziehungen belastet werden und Konflikte entstehen. Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass Sie zu wenig oder auf falsche Weise unterstützt werden, oder dass Sie selbst nicht so viel geben können, wie man es von Ihnen erwartet.

# «Seien Sie vorsichtig!»

Unfälle passieren häufiger in Stresssituationen – seien Sie vorsichtig im Strassenverkehr und beim Arbeiten, vor allem mit Maschinen.



## Einige Ratschläge und Hinweise

- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht. Zeigen Sie Ihre Bedürfnisse und drücken Sie sie klar und offen aus.
- Benützen Sie jede Gelegenheit, die Ereignisse und Erfahrungen nochmals durchzugehen. Gestehen Sie sich zu, zu denjenigen Menschen zu gehören, die sich um sich und andere sorgen.
- Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden nicht einfach verschwinden, sondern Sie noch länger beschäftigen.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um zu schlafen, sich zu erholen, nachzudenken und mit denjenigen Menschen zusammen zu sein, die Ihnen nahestehen.
- Versuchen Sie, so bald wie möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren.
- Lassen Sie auch Ihre Kinder über Gefühle sprechen und sich im Spielen und Zeichnen ausdrücken. Schicken Sie Ihre Kinder wieder zur Schule und lassen Sie sie ihre alltäglichen Aktivitäten aufnehmen.



## Wann benötigen Sie Hilfe?

- Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während eines Monats nicht wieder normalisieren, wenn Sie sich angespannt, verwirrt, leer oder erschöpft fühlen.
- Wenn Sie ständig von Alpträumen gequält werden und an Schlafstörungen leiden.
- Wenn Sie mit niemandem über Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie den Wunsch und das Bedürfnis dazu haben.
- Wenn Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickeln.
- Wenn Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder viele Medikamente einnehmen.
- Wenn Ihre Arbeitsleistung nachlässt.

## «Wo finden Sie Hilfe?»

- Bei Ihrem Hausarzt
- Über die Telefonnummern  
**144** (Sanitätsnotruf)  
**143** (Die dargebotene Hand)
- Bei der Psychiatrie St.Gallen an neun Standorten
- Bei niedergelassenen Psychiatern und Psychologen
- Bei örtlichen Kirchgemeinden oder Glaubensgemeinschaften
- Bei der Opferhilfe SG - AR - AI [www.ohsg.ch](http://www.ohsg.ch)
- Im Frauenhaus St. Gallen 071 250 03 45

# PEH

---

## CARE TEAM

KANTON ST. GALLEN  
PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE

**Impressum:**  
**Care Team (PEH) Kanton St. Gallen**

**2. Auflage, August 2024**