

Liebe Helferinnen und Helfer!

Die aktuelle Flüchtlingssituation fordert und belastet Sie als (ehrenamtliche) Helferinnen und Helfer, die Bevölkerung und die Einsatzkräfte hier in Passau in besonderer Weise.

Die Tätigkeit im Einsatzwesen ist mit vielerlei Stressquellen verbunden. Einsatzkräfte sind es gewohnt, angesichts von Gefahr und Leid kompetent und verantwortungsvoll zu handeln. Manchmal jedoch sind sie mit Situationen konfrontiert, die sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen. Als Helferin und Helfer in einer Akutsituation wie dieser kann es sein, dass Sie jetzt oder aber auch später Veränderungen an sich bemerken.

Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen einige Tipps für die nächste Zeit geben und die wichtigsten Punkte für Sie zusammenfassen.

Mit welchen Reaktionen können Sie bei sich und in besonderem Maße bei den von Ihnen betreuten Menschen rechnen?

Nach einem besonders belastenden Ereignis oder gar einer ganzen Ereigniskette ist es ganz natürlich, dass körperliche und psychische Funktionen möglicherweise anders als sonst gewohnt erlebt werden. Fast alle Menschen, die ein schwerwiegendes Ereignis erlebt haben oder die helfend bei einem solchen Ereignis tätig sind, zeigen Belastungsreaktionen und erleben dabei unterschiedliche psychische und auch körperliche Auffälligkeiten.

Einige Menschen sind reizbarer und schreckhafter als sonst, andere schlafen schlechter als vorher und haben das Bedürfnis nach Ruhe oder auch 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 noch nicht kannten und die Ihnen nicht so vertraut sind.

Diese Erfahrungen werden in der Regel als unangenehm erlebt, sie dienen aber dazu, das Erlebte zu verarbeiten. Meist werden sie innerhalb von ein paar Tagen schwächer.

Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Reaktionen unmittelbar nach einem außergewöhnlichen Ereignis **normal** sind. Auch bei den von Ihnen betreuten Menschen können Sie mit vergleichbaren Reaktionen und Gemütslagen rechnen.

Weiterführende Hilfen:

Bei einigen wenigen Menschen schafft der Organismus die Verarbeitung der Erlebnisse nach einem außerordentlichen Ereignis nicht allein. Die Belastungsreaktionen erscheinen innerhalb von 4 Wochen erneut, wider Erwarten verstärkt statt vermindert. In diesem Fall kann es hilfreich sein, sich um professionelle Unterstützung zu bemühen und z.B. ein Gespräch mit einem in Traumatherapie ausgebildeten Psychotherapeuten zu suchen, der die weitere Verarbeitung unterstützt und begleitet.

Telefonseelsorge (freecall) 0800 1110 222

Psychosoziale Beratung und Behandlung (Caritas) 0851 50 18 42

Beratungsstelle für psychische Gesundheit (Diakonie) 0851 56 06 110

Sie können sich selbst und andere bei der positiven Verarbeitung unterstützen:

- Sport und Fitness-Training können etliche der körperlichen Stressreaktionen erleichtern.
- Teilen Sie sich Ihre Zeit ein – lassen Sie sich nicht hängen.
- Sie sind normal und haben normale Reaktionen – machen Sie sich nicht selber verrückt.
- Reden Sie mit Menschen - Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.
- Versuchen Sie nicht, Ihre Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern - sie kommen wieder!
- Bleiben Sie in Kontakt mit anderen – Sie sind den anderen nicht egal!
- Führen Sie so gut wie möglich Ihr normales Leben weiter.
- Verbringen Sie Zeit mit anderen Menschen.
- Helfen Sie Mithelfern, indem Sie schauen, wie es den anderen geht und indem Sie über Ihre Gefühle reden.
- Es ist normal, wenn Sie sich schlecht fühlen - es ist hilfreich, wenn Sie darüber mit anderen reden.
Wenn Sie nachts nicht schlafen können, kann es gut tun, in diesen Stunden Ihre Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- Machen Sie Dinge, die Ihnen gefallen.
- Denken Sie daran, dass auch die Menschen in Ihrer Umgebung Stress haben.
- Füllen Sie jetzt keine großen Entscheidungen.
- Den täglichen kleinen Entscheidungen sollten Sie nicht ausweichen. So behalten Sie die Kontrolle über Ihr Leben. Wenn Sie z.B. jemand fragt, was Sie essen wollen, sollten Sie antworten, auch wenn es Ihnen eigentlich egal ist.
- Sehen Sie zu, dass Sie viel Ruhe bekommen.
- Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuchen Sie nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden.
- Essen Sie regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Sie keinen Hunger haben.

Falls Sie das Bedürfnis haben, sich mit anderen auszutauschen sowie von Ihren Erlebnissen und Erfahrungen zu erzählen, laden wir Sie herzlich ein zu einer

Gesprächsrunde

* am Freitag, 16. Oktober 2015

* um 16.30 Uhr im evangelischen Zentrum, Dietrich-Bonhoeffer-Platz 1, 94032 Passau.

* Leitung:

Pastoralreferentin Monika Winter, Regionalbeauftragte für Notfallseelsorge in der Stadt Passau

Pfarrer Jakob Sibbor, Dekanatsbeauftragter für Notfallseelsorge in der Stadt Passau

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!