

Massnahmen

Bleiben die Symptome unverändert, suchen Sie Hilfe beim Hausarzt oder den offiziellen Stellen.

Wann benötigen Sie Hilfe?

- Wenn die beschriebenen Reaktionen Ihr Alltagsleben und Ihre Beziehungen massiv stören.
- Wenn Ihre Reaktionen nach vier Wochen noch so stark sind wie am ersten Tag.
- Wenn Sie mit niemandem über das Geschehene und Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie möchten.
- Wenn Sie seit dem Ereignis mehr rauchen, Alkohol trinken, Medikamente oder Drogen einnehmen.

Was Angehörige und Freunde tun können?

- Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit den betroffenen Personen.
- Bieten Sie Hilfe an und ein offenes Ohr, auch wenn nicht um Unterstützung gebeten wurde.
- Hören Sie zu, wenn Betroffene erzählen möchten. Manchmal tut es gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen.
- Nehmen Sie Wut und Aggression nicht persönlich.
- Ermöglichen Sie Betroffenen, ihre Privatsphäre zu wahren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten.
- Unterstützen Sie Betroffene, aber übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Betroffene aktiv bleiben.

Wichtige Telefonnummern

Ärztlicher Notfalldienst	041 870 03 03
Die Dargebotene Hand	143
Frauenhaus Luzern	041 360 70 00
Opferberatung Schwyz und Uri	041 857 07 42
Ambulante Psychiatrie und Psychotherapie Uri (TriaPlus)	041 747 67 00
Kinder- und Jugendpsychiatrie Uri	041 747 67 50
Psychotherapeutische Praxis Uri	041 870 00 65
Sozialdienst Uri Nord	041 874 12 31
Sozialdienst Uri Süd	041 882 01 41
Hilfswerk der Kirchen	041 870 23 88
Römisch-katholische Pfarrämter:	
Altdorf	041 874 70 40
Amsteg	041 883 11 39
Andermatt, Realp, Hospental	041 887 11 81
Attinghausen	041 870 12 42
Bristen	041 883 12 50
Bürglen	041 870 12 61
Erstfeld	041 881 00 00
Flüelen, Sisikon	041 870 11 50
Göschenen, Gurtnellen, Wassen	041 885 00 77
Schattdorf	041 870 13 31
Seedorf, Bauen, Isenthal	041 870 13 40
Seelisberg	079 437 53 49
Silenen	041 883 11 26
Spiringen	041 879 11 15
Unterschächen	041 879 11 66
Reformierte Kirchgemeinde Uri	041 870 86 80
Evangelische Freikirchen Uri	041 871 13 47



Care Organisation Zentralschweiz

Merkblatt

für Betroffene und Angehörige
nach belastenden Ereignissen

Care Team Uri

Danny J. Abel, Leitung
076 377 34 92



Stand: Januar 2024

Belastendes Ereignis

Sie haben ein sehr belastendes Ereignis erlebt. Jeder Mensch hat seine Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Dennoch kann es jetzt oder später zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen.

Stressreaktionen

Manchmal treten Stressreaktionen oder emotionale Begleiterscheinungen sofort auf, manchmal erst nach Stunden oder Tagen. In einigen Fällen vergehen Wochen oder gar Monate, bevor Reaktionen wahrgenommen werden.

Dauer

Die Dauer der Veränderungen schwankt zwischen einigen Tagen und mehreren Monaten. In Einzelfällen halten sie auch länger an, je nachdem, wie schwerwiegend das Ereignis war.

Unterstützung

Es kann auch das Gefühl aufkommen, zusätzliche professionelle Unterstützung (Arzt oder Psychologe) zu benötigen. Dies bedeutet, dass das Ereignis derart belastend und aussergewöhnlich war, dass Sie derzeit nicht alleine damit fertig werden.

Häufige Stressreaktionen

Körper

Rastlosigkeit, Schreckhaftigkeit, erhöhte Wachsamkeit, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit, Appetitverlust oder -zunahme.

Erinnerung

Sich aufdrängende Erinnerungen, Bilder, Geräusche und Gerüche, die immer wieder aufkommen, Alpträume, sich wiederholende Gedanken, Unsicherheit.

Gefühle

Hilflosigkeit, Angst, Niedergeschlagenheit, Scham, Wut, Schuldgefühle, Panik, Trauer.

Verhalten

Rückzug von anderen Menschen, sich wie in einer anderen Welt fühlen, vermeiden von Orten, Menschen, Tätigkeiten, plötzliches Weinen, unangebrachte Reaktionen, plötzliche Gefühlsausbrüche, vermehrter Alkohol- oder Medikamentenkonsum.

Möglichkeiten zur Stressbewältigung

Gespräche

Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber, was geschehen ist, was Sie bewegt und wie Sie sich fühlen. Schreiben Sie die Geschichte und Ihre Gedanken auf, wenn Sie nicht schlafen können oder keinen Ansprechpartner haben.

Alltag und Gewohnheit

Nehmen Sie Ihre normalen Tätigkeiten, Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus wieder auf. Gewohnte, alltägliche Verrichtungen geben Halt. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen sinnvoll erscheinen.

Zeit für Gefühle

Achten Sie auf Ihre Gefühle. Falls Sie traurig sind, nehmen Sie sich Zeit zu trauern und zu weinen, wenn Ihnen danach ist.

Es kann Ihnen so besser gehen, als wenn Sie versuchen, diese Gefühle zu unterdrücken oder zu verstecken.

Bewegung und Ruhe

Betätigen Sie sich körperlich regelmässig (Spazieren gehen, Sport, zusammen mit Freunden oder alleine). Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Ausruhen.

Ernährung

Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen und zu schlafen. Trinken Sie nicht mehr Alkohol als gewöhnlich.

Schritt für Schritt

Setzen Sie sich kleine und erreichbare Ziele, um Veränderungen zu bewältigen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, anstatt alles auf einmal zu versuchen.

Verlauf

Die Stressreaktionen, wiederkehrende Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis werden in der Regel mit der Zeit seltener und weniger intensiv. Kämpfen Sie nicht dagegen an.

Und meine Kinder?

Bei Kindern können nachstehende Reaktionen auftreten:

- Ungewöhnliche, innere und äussere Unruhe.
- Sie spielen das Erlebte immer wieder genau gleich.
- Reizbarkeit und der Wunsch, allein zu sein.
- Ängstliches Verhalten, starke Reaktion im Augenblick einer Trennung, Angst vor dem Dunkeln.