

Empfehlungen

Nehmen Sie Hilfe von Angehörigen, Freunden und Fachpersonen in Anspruch

- Seien Sie achtsam für Veränderungen in Körper und Psyche.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht! Sprechen Sie darüber mit Ihrer Familie, Ihren Kindern und Ihnen nahestehenden Personen. Äussern Sie offen Ihre Wünsche und Bedürfnisse.
- Nutzen Sie jede Gelegenheiten, die Ereignisse und Erfahrungen nochmals durchzugehen. Gestehen Sie sich zu, zu denjenigen Menschen zu gehören, die sich um sich und andere sorgen.
- Es kann Erleichterung bringen, 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.
- Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden nicht einfach verschwinden, sondern Sie noch länger beschäftigen. Das Erlebte ist ein Bestandteil Ihrer Lebensgeschichte. Lassen Sie sich Zeit um zu lernen mit dem Erlebten umzugehen und lassen Sie die Erinnerungen zu.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit um zu schlafen, sich zu erholen und um Ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen. Pflegen Sie Ihre Hobbies und verbringen Sie Zeit mit Ihnen nahestehenden Menschen. Begeben Sie sich an einen Ort, wo Sie sich sicher und geborgen fühlen.
- Drücken Sie Ihre Befindlichkeit und Ihre Bedürfnisse klar und offen aus.
- Kehren Sie sobald als möglich zum Rhythmus Ihres gewohnten Alltags zurück.
- Lassen Sie auch Ihre Kinder über Gefühle sprechen. Unterstützen Sie sie, sich im Spiel und kreativen Tätigkeiten wie zum Beispiel Zeichnen auszudrücken. Schicken Sie sie so bald als möglich zur Schule und zu ihren gewohnten Aktivitäten.
- Meiden Sie alkoholische Getränke - sie betäuben nur und erschweren die Verarbeitung des Erlebten. Seien Sie zurückhaltend mit Kaffee und Nikotin - sie steigern die Aufregung und erschweren den Schlaf.
- Unfälle passieren häufiger in Stresssituationen. Seien Sie vorsichtig im Strassenverkehr und beim Arbeiten, vor allem beim Bedienen von Maschinen und Geräten.
- Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie den Eindruck haben, mit ihren Gefühlen und Empfindungen nicht zurecht zu kommen (Hausarzt, Psychologen und Psychiater, Seelsorger etc.).