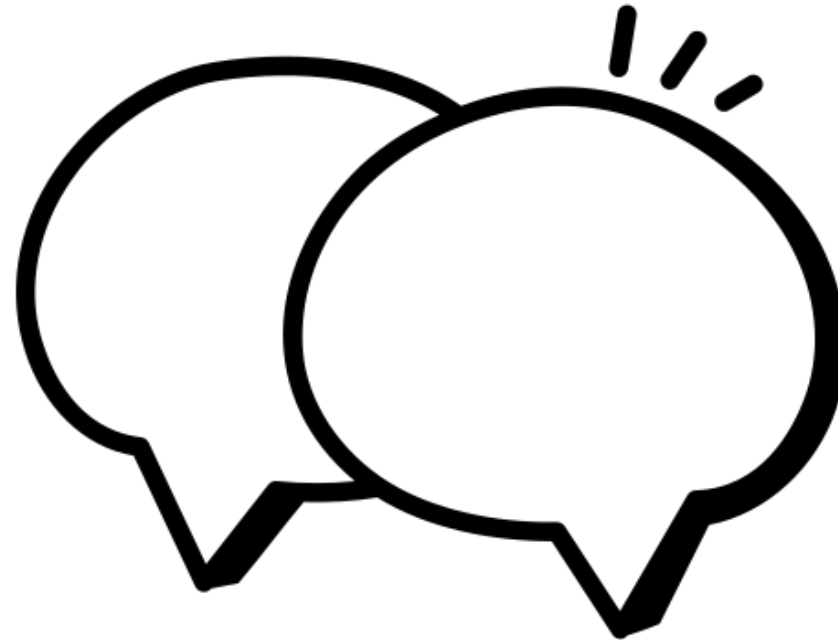


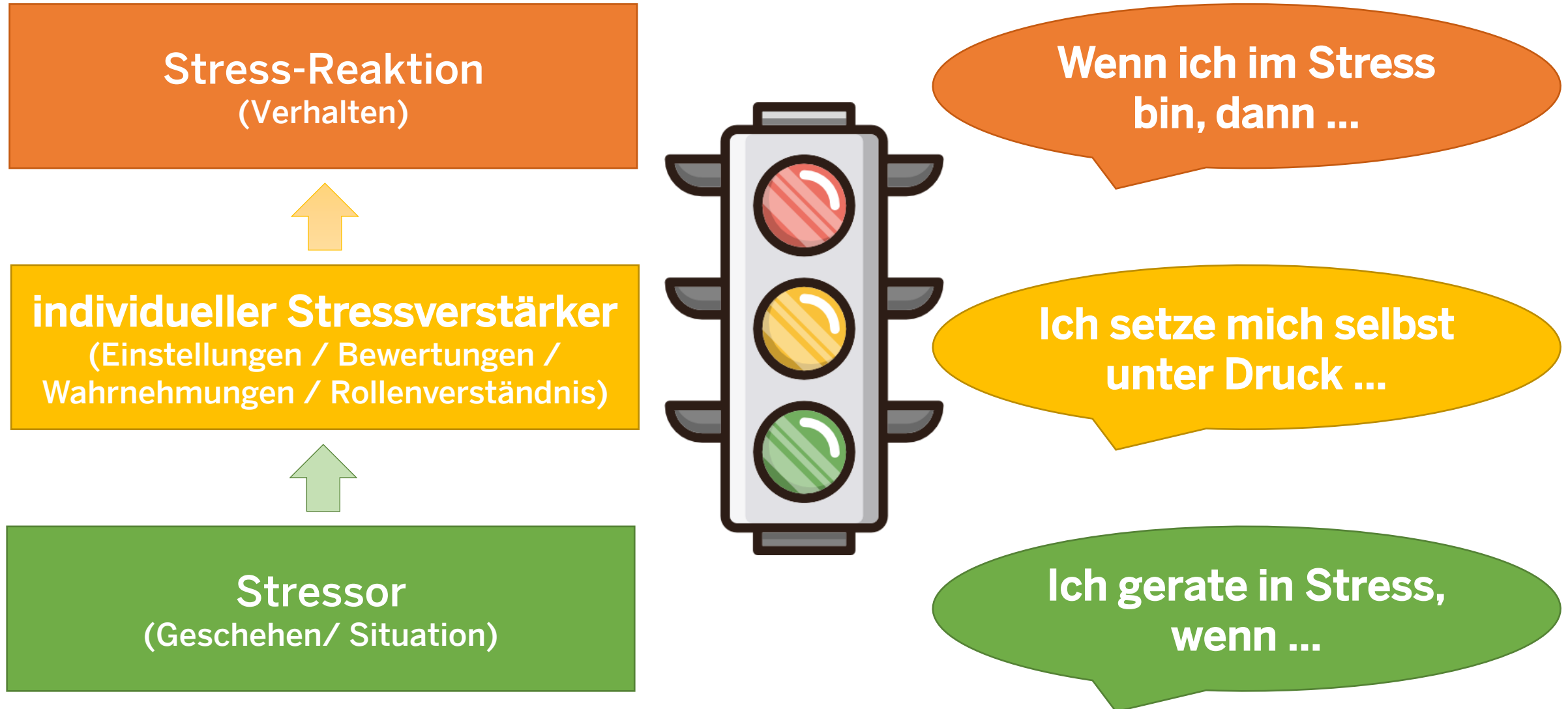
Belastungsreaktionen



Bildquelle: Heike Jay



Stress – Kurze Wiederholung





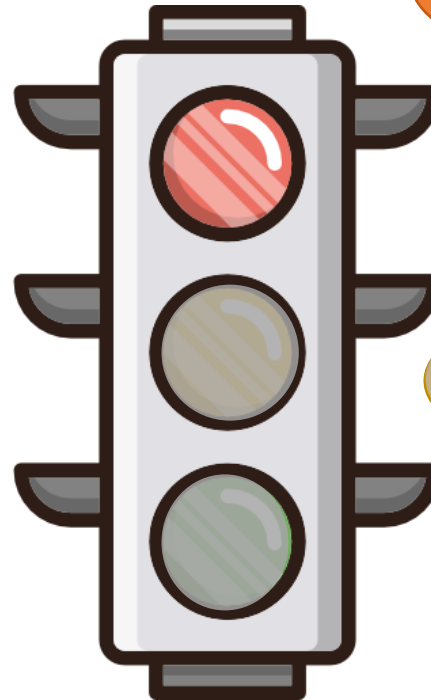
Stress-Reaktion
(Verhalten)



individueller Stressverstärker
(Einstellungen / Bewertungen /
Wahrnehmungen / Rollenverständnis)



Stressor
(Geschehen/ Situation)



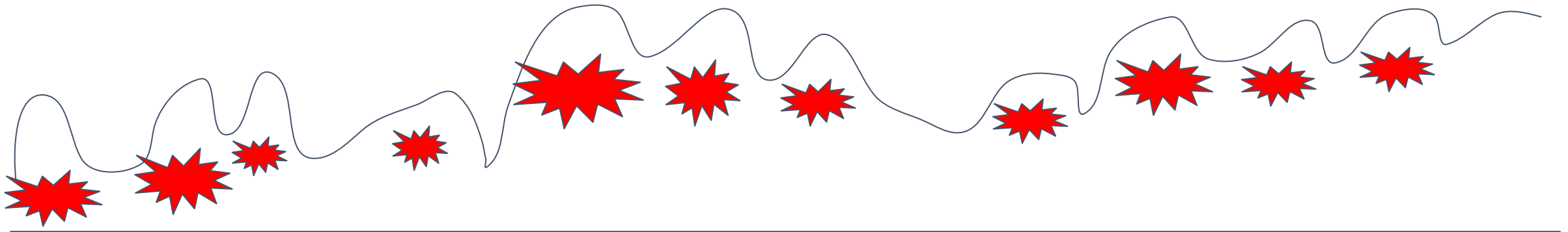
**Wenn ich im Stress
bin, dann ...**

**Ich setze mich selbst
unter Druck ...**

**Ich gerate in Stress,
wenn ...**



“Dauerstress macht krank”



Echte Erholung wird nie erreicht!



Mittel- und langfristige Reaktionen bei „Dauerstress“

- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
 - Muskelverspannungen, Schmerzen
 - Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Verdauungs- und Stoffwechselstörungen
 - Libidoverlust, verringerte Spermabildung, Zyklusstörungen
 - Immunsuppression, Allergien, Autoimmunerkrankungen
 - psychische Erkrankungen (Depression, Ängste, Substanzmissbrauch)
 - ...
-



Beginn: unmittelbar bis Stunden nach dem traumatischen Ereignis

Dauer: max. vier Tage

Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, Unruhe, Schwindel, Angst, Panik, Verzweiflung, betäubt sein, Orientierungslosigkeit, Gedächtnisverlust, Sprachlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Unsicherheit, Ärger, Trauer...



Für die Stunden und Tage nach dem Ereignis: **“Soziale Unterstützung”**

- Für Sicherheit sorgen und grundlegende Bedürfnisse versorgen.
 - Das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein.
 - Individuelle Reaktion akzeptieren, evtl. Bewegungsdrang ausleben lassen.
 - Keine Bewertung! Kein Verurteilen! Nichts persönlich nehmen!
 - Es gibt kein „richtiges“ oder “normales” Verarbeiten eines “unnormalen” Ereignisses.
 - Nicht zum Reden zwingen!
-



Eine professionelle Behandlung ist meistens nicht zwingend notwendig, der menschliche Organismus kann sich grundsätzlich selbst regulieren.

Es ist aber wichtig, den Verlauf beobachten. Nach vier bis sechs Wochen sollte die Selbstregulation in der Regel abgeschlossen sein.

Bestehen die Symptome weiter, sollte professionelle Hilfe aufgesucht werden.



Tipps für Betroffene

- **Eigene Grundbedürfnisse registrieren und versorgen**
 - bei Hunger/Durst essen/trinken
 - bei Müdigkeit schlafen oder ausruhen
 - bei Bewegungsdrang bewegen
- **Riskanten Konsum meiden (Alkohol, Nikotin, Drogen...)**
- **Riskante Situationen meiden (Maschinen bedienen, Fahrzeug führen...)**
- **Riskantes Verhalten reduzieren (Zocken, Daten, Party machen...)**
- **Keine wichtigen Entscheidungen treffen bzw. vertagen (Trennung, Kündigung, Umzug,...)**
- **Geduld, Nachsicht und Mitgefühl mit sich selbst, sich selbst gut tun, sich pflegen**
- **Positive Kontakte und Aktivitäten suchen**

Es ist normal, bis zu sechs Wochen nach einem extremen Ereignis verändert oder “neben der Spur” zu sein!



Tipps für Angehörige und Helfende

- Die betroffene Person nicht alleine lassen
 - Zuversicht vermitteln und beruhigen, verlässlich und stabil sein
praktische Unterstützung anbieten
 - Körperkontakt anbieten
 - Wertschätzung und Einfühlungsvermögen, Nichts persönlich nehmen!
 - Betroffene Person sprechen lassen, aber nicht zum Sprechen drängen
 - Keine Ratschläge! Keine Urteile! Keine Diskussionen! Keine Vorwürfe!
 - Zu Abstand und Abstinenz von Risikoverhalten ermutigen
 - Ressourcen aktivieren, zu positiven Aktivitäten und Kontakten ermutigen
 - Mit Kontakten und Anlaufstellen für zusätzliche Unterstützung versorgen
-



Selbstfürsorge für Angehörige und Helfende

- Safety first!
- Die eigene Belastungsgrenze im Blick behalten
- Für Ausgleich und Pausen sorgen
- Offen mit der eigenen Unsicherheit umgehen
- Sich selbst Unterstützung suchen

**“Aus einem leeren Gefäß
kann man nicht
schöpfen!”**



Merkmale einer PTBS

Wochen, Monate bis Jahre nach dem traumatischen Ereignis

- Wiedererleben des Ereignisses in der Gegenwart (“flashbacks”)
 - Übererregung in Form von erhöhter Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit
 - Vermeidungsverhalten
 - Negative Gedanken und Gefühle
-



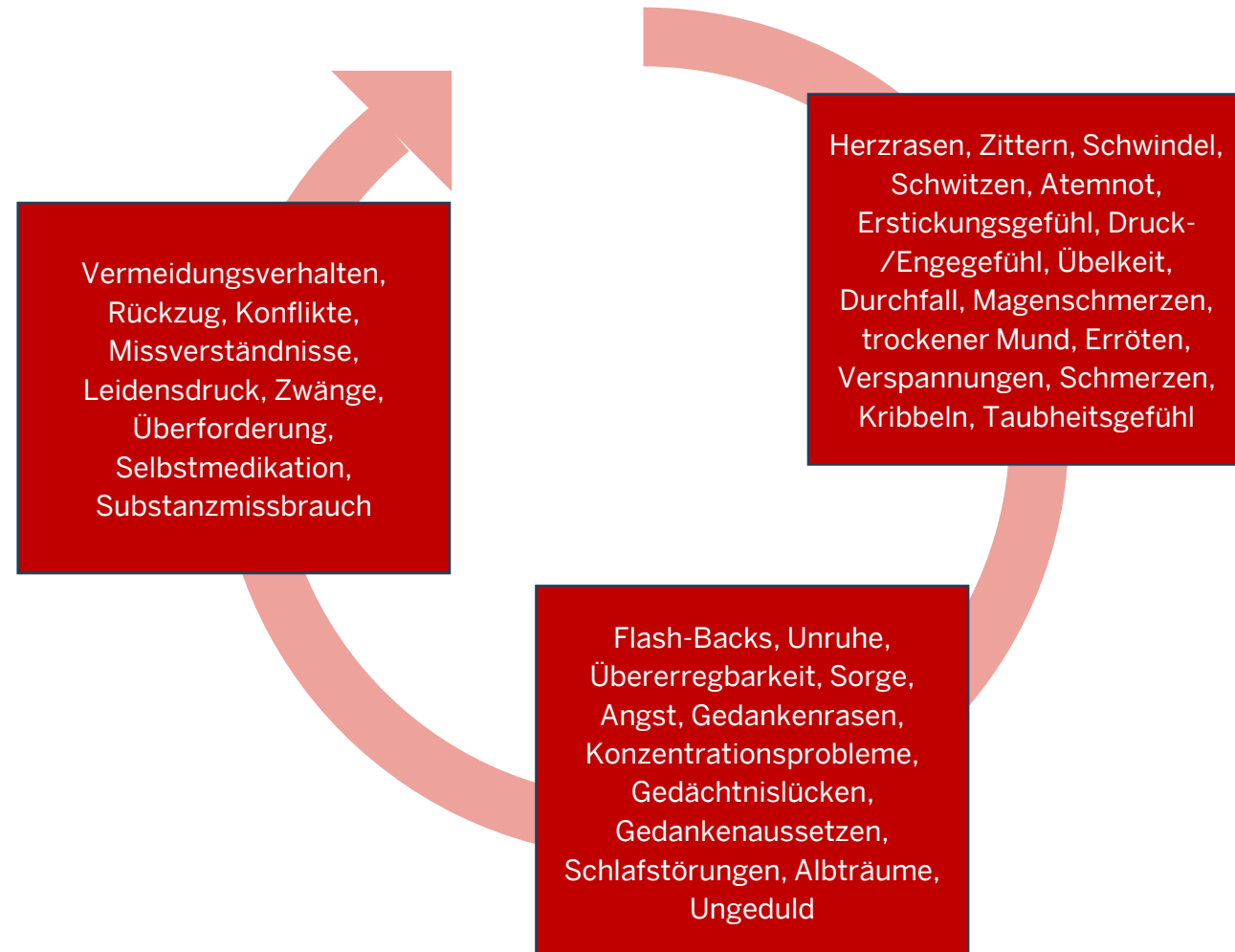
Merkmale einer PTBS

Führen unbehandelt mit der Zeit zu

- Körperlichen Erkrankungen (vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
 - Rückzug, reduzierte Lebensfreude, Depression, Angststörungen
 - Substanzmissbrauch
 - Suizidalität
-



**PTBS ist immer ein
Zusammenspiel von
körperlichen, psychischen
und sozialen Faktoren**





Belastungsreaktionen sind **normale** Reaktionen auf **unnormale** Ereignisse.

- **Dauerstress macht krank** – Akuter Stress vergeht meist, chronischer Stress nicht
- **Selbstregulation braucht Zeit** – 4 bis 6 Wochen sind normal, danach: professionelle Hilfe
- **Soziale Unterstützung ist die wichtigste Ressource** – da sein, zuhören, nicht bewerten
- **Selbstfürsorge ist Pflicht, nicht Kür** – gerade für Helfende

Hinsehen. Ansprechen. Unterstützen

Belastung ist kein Zeichen von Schwäche