

## Informationen für Betroffene, Angehörige und Augenzeugen von Notfällen/Traumatischen Ereignissen

Ein Notfall, wie Sie ihn erlebt haben, wird unterschiedlich verarbeitet. Die einen kommen schneller darüber hinweg, andere reagieren darauf mit psychischen oder körperlichen Symptomen. Sie stellen beispielsweise noch Tage nach dem Vorfall erhöhten Herzschlag, eine erhöhte Muskelanspannung oder Schweißausbrüche bei sich fest.

Ebenso können Ängste, ein Gefühl der Leere oder Erinnerungslücken auftreten, manchmal auch Konzentrations- oder Schlafstörungen, oder das Geschehene läuft schlagartig noch einmal wieder vor einem ab. Diese Reaktionen können auftreten, aber sie müssen es nicht. Sie sollten also nicht „auf sie warten!“. Wenn sie doch eintreten, sollten Sie das nicht beunruhigen: Es sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.

### Was sollten Sie jetzt tun?

Wenn die oben genannten Reaktionen auftreten, klingen sie oft nach drei bis vier Tagen von selbst wieder ab. Sie können aber einiges tun, um sie zu vermeiden oder zu mildern. Hier einige Beispiele:

- (1) Gönnen Sie sich zunächst etwas Ruhe. Hören Sie Musik, die Sie gerne mögen, oder stellen Sie sich entspannende Bilder vor.
- (2) Geben Sie dann aber Ihr Leben nicht aus der Hand! ,Bemühen Sie sich, es weiter aktiv zu gestalten! Gehen Sie wieder Ihrem Beruf nach, pflegen Sie ihre Hobbies.
- (3) Betätigen Sie sich körperlich: spazieren gehen, joggen, Rad fahren, schwimmen etc.
- (4) Eine „gesunde Ernährung“ (Gemüse, Obst, Fisch, Ballaststoffe etc.) ist immer nützlich, besonders in diesem Fall.
- (5) Sprechen Sie über das Erlebte, wenn Ihnen danach ist. Klären Sie Ihre Gesprächspartner darüber auf, dass Ihnen dies hilft, auch wenn Sie sich wiederholen!
- (6) Überlegen Sie, ob Sie das Erlebte nicht in irgendeiner Form aufschreiben (oder malen) möchten!
- (7) Sollten andere Personen wie Bekannte oder Freunde Sie auf das Ereignis ansprechen, geben Sie nur Auskunft, soweit Sie dies wollen. Sie können aber auch deutlich sagen, dass Sie darüber nicht sprechen wollen!

Sollten die Reaktionen nicht von selbst abklingen, sprechen Sie Ihren Arbeitgeber an und fragen nach einem Gespräch mit einer/einem Notfallpsychologin /-en.

Die GKA Medical Safety bietet diese Dienstleistung an. Gerne dürfen Sie auch als Privatperson unsere Leistungen in Anspruch nehmen.

GKA Medical Safety GmbH – Wolfener Str. 32-34 – 12681 Berlin  
030/ 577 00 25-0 - [info@gka-medisafe.de](mailto:info@gka-medisafe.de)