

Hilfe bei belastenden Ereignissen

Infos und Tipps
zur psychosozialen Unterstützung



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Psychologische erste Hilfe



Beobachten

Situation beobachten – wer braucht was? / Gibt es körperliche Verletzungen? / Sicherheitsrisiken für mich, andere? / Planung meiner Schritte

Ich bringe mich selbst nicht in Gefahr, um anderen zu helfen!



Zuhören

Auf Person zugehen / sich vorstellen / sicheren Ort aufsuchen / aktiv zuhören / Gefühle der Person akzeptieren / Befindlichkeit und Bedürfnisse erfragen / Grundbedürfnisse (Wasser, Nahrung, med. Versorgung etc.) decken



Vermitteln

Informationen einordnen / praktische Probleme angehen / Zugang zu Dienstleistungen und weiterer Hilfe ermöglichen

Tipps zur Unterstützung

Für mich

Akzeptiere deine eigenen Emotionen.

Fühlst du dich überwältigt, fokussiere dich auf einfache Aufgaben.

Sprich mit anderen über das Erlebte.

Nimm dir Zeit auszuruhen, zu schlafen, zu essen und trinken, lenke dich ab.

Tu Dinge, die dir gut tun.

Für andere

Offene Körperhaltung, ruhige Stimme.

Entspannt bleiben, auch wenn das Gegenüber emotional ist.

Stelle offene Fragen.

Gib nur korrekte, gesicherte Informationen zur Sachlage.

Hole Hilfe, wenn die Situation deine Kompetenz übersteigt.

Symptome bei Stress oder Trauma

Diese Symptome sind normale psychische und körperliche Reaktionen während oder nach einem intensiven Ereignis:

- Alpträume und Schlafstörungen
- Flashbacks
- Vermeidung von Orten und Situationen, die an das Ereignis erinnern
- Denkspiralen
- Empfindlichkeit
- Erschöpfung
- körperliche Symptome
- Angst oder Panik

Sollten die Symptome länger als einen Monat andauern oder sich plötzlich verschlimmern, dann suche Unterstützung.

Das tut mir gut bei Stress oder Überforderung...

Bewegung/Sport (z.B. Joggen)

Tiere (z.B. Haustier)

Hobbies (z.B. Malen)

Achtsamkeit (z.B. bewusstes Atmen)

Musik (z.B. Tanzen)

Entspannung (z.B. Massage)

Natur (z.B. Spazieren im Wald)

Soziale Kontakte (z.B. Telefonieren)

Mein persönlicher Notfallkoffer

Das werde ich tun, wenn ich schwierige Situationen erlebe und/oder mich belastet fühle:



Falls Belastungs-
Symptome anhalten
oder du mit jeman-
dem über das Erlebte
sprechen möchtest,
bieten folgende Stellen
Unterstützung:

→ Hausarzt oder Hausärztin

→ Dargebotene Hand,
Telefon 143

→ Pro Juventute
(für Kinder und Jugendliche),
Telefon 147

→ Pro Mente Sana,
Telefon 0848 800 858

→ Opferhilfe Schweiz,
www.opferhilfe-schweiz.ch

Danke für dein Engagement

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

