

Weiterhin können Sie sich zur Beratung jederzeit wenden an:

Psychiatrische Notfallambulanzen Ihrer Region:

Trauma-Opfer-Ambulanz der Rheinischen Kliniken (für Bonn und Umgebung):

0228 - 551 3 131

Telefonseelsorge:

0800 - 111 0 111

0800 - 111 0 222

Hier bekommen Sie Hilfe, wenn Symptome nicht abklingen und/oder Sie sich Sorgen machen:

Klinische Krisenintervention
des Universitätsklinikums Bonn

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie des Universitätsklinikums Bonn

MZ01843_Stand_2018-06-29



Hilfe für betroffene Personen bei einem Notfall

Liebe Betroffene,

ein Notfall, wie Sie ihn erlebt haben, wird unterschiedlich verarbeitet. Die einen kommen schneller darüber hinweg, andere reagieren möglicherweise mit psychischen oder körperlichen Symptomen, wie z.B.

- » Schweißausbrüche
- » Angstgefühle
- » Zittern und Unruhe
- » Konzentrations- und Schlafstörungen
- » Gefühl der Leere
- » Erinnerungslücken
- » das Geschehene läuft schlagartig noch einmal vor Ihnen ab
- » erhöhter Herzschlag und Muskelanspannung

Derartige Reaktionen **können** auftreten, **müssen** es jedoch nicht! Wenn Sie solche Reaktionen bei sich wahrnehmen, sollten Sie Folgendes wissen: **All diese Reaktionen sind normale (Stress-) Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis.** Sie klingen im Normalfall innerhalb einiger Tage ab oder werden zumindest merklich weniger.

Was können Sie jetzt tun?

Um die möglichen Symptome zu vermeiden oder zu lindern, möchten wir Ihnen zu Ihrer Unterstützung folgende Hinweise geben:

- » Ziehen Sie sich nicht zurück. Suchen Sie sich Menschen, die Ihnen gut tun und sprechen Sie mit diesen über das Erlebte, wenn Ihnen danach ist.
- » Geben Sie Ihr Leben nicht aus der Hand und strukturieren Sie Ihren Tagesablauf! Gehen Sie, wenn möglich, Ihrem Beruf nach und pflegen Sie Ihre Hobbies.
- » Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse! Betätigen Sie sich körperlich und gönnen Sie sich Ruhe, wenn Sie sich danach fühlen.

Bitte beachten Sie, dass Sie sowohl Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, als auch Ihre Essgewohnheiten als Folge der Stresssituation evtl. verändert erleben.