

Netzwerk Soforthilfe Psyche

Einen ersten, orientierenden Selbsttest darüber, ob Sie möglicherweise von einer behandlungsbedürftigen Posttraumatischen Behandlungsstörung betroffen sind, können Sie hier anonym durchführen: www.psychenet.de/de/selbsttests/posttraumatischen-belastungsstoerungen.html

Strategien zur Stärkung Ihrer seelischen Gesundheit

Sie können folgende Tipps zur Stärkung ihrer seelischen Gesundheit nutzen:

- ▶ **Bewusster Umgang mit Informationen:** Suchen Sie Informationen gezielt bei vertrauenswürdigen Quellen und nehmen sich regelmäßige Informationspausen
- ▶ **Routinen:** Behalten Sie Ihre Routinen bei, wo es möglich ist, und entwickeln Sie neue Routinen. Setzen Sie sich zum Beispiel feste Uhrzeiten zum Schlafengehen und Aufstehen
- ▶ **Kontakt halten:** Treffen Sie sich mit Ihren Freunden und Bekannten oder telefonieren Sie
- ▶ **Versuchen Sie anzunehmen, was Sie nicht ändern können** und sich auf die Bereiche zu konzentrieren, in denen Sie etwas erreichen können
- ▶ **Planen:** Halten Sie, vielleicht gemeinsam mit der Familie, fest, welche Schritte Sie als nächstes gehen werden
- ▶ **Selbstfürsorge:** Gönnen Sie sich bei all den anliegenden Arbeiten genügend Pausen und schlafen Sie ausreichend. Bewegung und gesundes Essen stärken und tun gut
- ▶ **Nehmen Sie bei sehr starken oder anhaltenden Belastungen professionelle Hilfe in Anspruch**

Leiden Sie unter einigen der oben beschriebenen Symptomen? Dann sollten Sie nicht zögern, sich Hilfe zu holen. Hilfe und Unterstützung bieten Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Psychiaterinnen und Psychiater. Informationen bekommen Sie auch über Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Das Netzwerk „Soforthilfe Psyche“ bietet mit approbierten psychologischen und ärztlichen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen und -psychotherapeuten Informationsgruppen zur Orientierung bei Stress und nach dem Erleben eines Traumas an. Finanziert und unterstützt wird dieses Angebot durch das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit und die Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz. Neben Aufklärung und Fortbildung bietet das Netzwerk „Soforthilfe Psyche“ Einzelgespräche und Kurzinterventionen zur Entlastung an.

Nähere Informationen zum Angebot von „Soforthilfe Psyche“ finden Sie unter: www.sofortaktiv.de und unter: **0163 2565010**, Dienstags und Donnerstag von 9 Uhr bis 11 Uhr

Eine Übersicht über **weitere Hilfsangebote** finden Sie unter:
<https://hochwasser-ahr.rlp.de/de/hilfsangebote/>.



Mögliche psychische Folgen der Flutkatastrophe

Informationen und Hilfsangebote



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM
FÜR WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT



LandesPsychotherapeutenKammer
Rheinland-Pfalz

Soforthilfe Psyche



www.sofortaktiv.de

Welche Folgen kann das Erleben einer Katastrophe haben?

in der Nacht vom 14. auf den 15. Juli wurde Ihre Heimat von einer nie dagewesenen Naturkatastrophe heimgesucht. Durch die Flutkatastrophe haben viele von Ihnen ihre Liebsten, ihr Zuhause, ihr Hab und Gut verloren oder mussten um ihr eigenes Leben oder um das Leben von Angehörigen, Freundinnen und Nachbarn bangen. Neben allen praktischen, teilweise existenziellen Folgen, können solche schrecklichen Erlebnisse auch Spuren in der Psyche hinterlassen.

Ein seelisches Trauma kann die psychischen Schutzmechanismen überfordern und eine Art Blockade verursachen. Dies kann zum Beispiel Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit oder Schlafstörungen zur Folge haben und auch zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen. Glücklicherweise sind Gehirn und Psyche in hohem Maße zur Selbstheilung in der Lage. Nicht wenige Menschen benötigen jedoch Hilfe, um seelische Traumata zu bewältigen. Hierbei möchten wir Sie unterstützen.

Dieser Flyer soll Sie darüber informieren, wie sich ein traumatisches Erlebnis auf Ihre psychische Verfassung und Ihren Alltag auswirken kann und welche Hilfsangebote es gibt. Unterstützung anzunehmen ist hier kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil! Die Folgen von Traumatisierung können erfolgreich behandelt werden. Bitte nehmen Sie diese Hilfe bei Bedarf in Anspruch!

Mit herzlichen Grüßen



Sabine Maur
Präsidentin der Landes-
psychotherapeutenkammer



Clemens Hoch
Gesundheitsminister des
Landes Rheinland-Pfalz



Daniela Lempertz
Koordinatorin Soforthilfe Psyche

In den **ersten Wochen** nach einer Katastrophe können Symptome wie gesteigerte Schreckhaftigkeit, Ängste, Albträume, Schlafstörungen, Unruhe, Traurigkeit, Nachhallerinnerungen (sogenannte „Flash-backs“), Verzweiflung, Intrusionen (d. h. sich immer wieder aufdrängende innere Bilder, Geräusche oder Gerüche des Erlebten) auftreten. Es kann zu körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen kommen.

In dieser Zeit ist es wichtig, Beruhigung und Orientierung im Hier und Jetzt zu erfahren, zu spüren, dass die Gefahr vorbei und man wieder in Sicherheit ist.

In den **nachfolgenden Wochen** kommt es häufig spontan zu einem langsamen Rückgang der Symptome der Übererregung. Bei manchen Menschen tritt jedoch keine schrittweise Verbesserung der Symptomatik ein und ihr Denken, Fühlen, Erleben – kurz gesagt: der Alltag – kann weiterhin massiv beeinträchtigt sein.

Dies kann sich folgendermaßen äußern:

- ▶ Kreisende, belastende Gedanken: Sie erleben das Trauma immer und immer wieder. Manchmal kann eine Kleinigkeit dazu führen, dass Sie das Ereignis erneut gedanklich durchleben müssen, als würde es gerade erst passieren
- ▶ Albträume und Schlafprobleme, Konzentrations-schwierigkeiten
- ▶ Ständige Müdigkeit, Energiemangel, Appetitlosigkeit
- ▶ Schuld- und Schamgefühle

- ▶ Schmerzen und körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen
- ▶ Eine Art von Übererregtheit: Sie haben das Gefühl, ständig wachsam und in Alarmbereitschaft zu sein, können sich nicht gut konzentrieren. Sie reagieren eventuell sehr stark auf Reize, welche Sie an das Geschehene erinnern, wie bestimmte Gerüche, Geräusche oder Bilder
- ▶ Beim erneuten Durchleben der Ereignisse kann es auch zu Herzklopfen, Engegefühl in der Brust, Atembeschwerden und Zittern kommen
- ▶ Vermeidungsverhalten: Sie versuchen Situationen, Orten oder Menschen, die mit dem Erlebten in Verbindung stehen und den dazugehörigen Erinnerungen aus dem Weg zu gehen
- ▶ Reizbarkeit und Aggressivität, ungewohnte Impulsivität oder Nervosität
- ▶ Sozialer Rückzug: Sie igeln sich ein, verlieren das Interesse an Dingen, die Ihnen früher wichtig waren
- ▶ Innere Taubheit: Sie fühlen sich emotionslos, wie leer und wissen nicht, wie Sie das Erlebte einordnen und verarbeiten sollen, Sie empfinden zunehmende Lustlosigkeit und Apathie
- ▶ Negative Gedanken und Stimmungen: Sie sind oft traurig, depressiv oder haben große Stimmungsschwankungen; das Vertrauen in sich selbst und andere ist möglicherweise erschüttert, das Selbstwertgefühl zerrüttet
- ▶ Ängste: Das Trauma hat Ihnen ein vorher selbstverständliches Gefühl von Sicherheit genommen, Ihnen mit Ihrem Zuhause auch möglicherweise eine sichere Heimat zerstört. Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit, aber auch im Allgemeinen gesteigertes ängstliches Verhalten können die Folge sein.