



## Informationen und Tipps für den Umgang mit einem außergewöhnlichen Ereignis

### Im Dienst:

- Wenn es für Sie machbar ist, bleiben Sie möglichst am Arbeitsplatz und versuchen Sie, Ihren **normalen Tagesablauf** wieder aufzunehmen bzw. beizubehalten. Getreu dem Motto: **Wer vom Pferd fällt, steigt am besten sofort wieder auf.** Vereinbaren Sie mit Vorgesetzten und Ihrem Team, dass man Sie schont/dass Sie gewissermaßen "in der zweiten Reihe" weiterarbeiten.
- **Nehmen Sie das Gesprächsangebot des Kriseninterventionsteams (KIT) wahr.** Sie müssen dort nicht über den Vorfall sprechen, Sie bekommen aber **wichtige Informationen über mögliche Reaktionen**, die sich in den nächsten Stunden/Tagen zeigen können.
- Schreiben Sie einen geforderten Bericht erst dann, wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen. Niemand kann Sie dazu zwingen. Notieren Sie unter einem zeitnah verfassten Bericht folgende Zeile (sinngemäß): „Der Bericht/Vermerk wurde unter dem Eindruck der aktuellen Geschehnisse verfasst.“
- **Lassen Sie sich** (ggf. auch Ihr Auto/Motorrad) **in jedem Fall nach Hause fahren, auch wenn Sie denken, dass dies nicht notwendig ist.** Stellen Sie sich vor, wie ärgerlich (und teuer) jetzt zusätzlich ein Unfall wäre. Bedenken Sie: Wenn Sie nicht dienstfähig sind, sind Sie auch nicht fähig, ein Verkehrsmittel zu führen.

### Kurz danach:

- Möglicherweise stellen Sie **Veränderungen** (z.B. Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, erhöhtes Sicherheitsbedürfnis, Gereiztheit usw.) an sich fest. **Dieses ist normal! Es sind Reaktionen einer gesunden Psyche / eines gesunden Körpers auf eine außergewöhnliche Situation. Diese Veränderungen sind vorübergehend und werden wieder nachlassen!** Versuchen Sie diese zu **akzeptieren**. Die Erfahrung gehört nun zu Ihnen, die negativen Folgen nicht.
- Nehmen Sie diese Veränderung als Bewältigungsstrategie Ihrer Psyche/Seele und Ihres Körpers an. **Vertrauen Sie** darauf, dass Ihr Körper und Psyche/Geist das Richtige für Sie tun.
- **Gehen Sie spazieren** (möglichst mit anderen) und/oder machen Sie Sport, um Ihren Adrenalin Spiegel und andere Stresshormone zu senken.
- Bleiben Sie in der ersten Nacht, wenn es möglich ist, nicht allein und stellen Sie sich auf **Einschlaf- und/oder Durchschlafprobleme** ein (begründet durch den erhöhten Adrenalin Spiegel).
- Tun Sie verstärkt Dinge, die Sie sonst immer gerne gemacht haben und die Ihnen Freude bringen. **Lassen Sie es sich bewusst gut gehen!**
- **Wenn Sie möchten, berichten Sie vertrauten Personen** von Ihrem Erlebnis bzw. davon, wie es Ihnen jetzt geht und wie Sie sich fühlen. "Kauen" Sie aber das Erlebte aber nicht immer und immer wieder durch.
- Wenn es Ihnen hilft, **schreiben Sie alles auf.** Gliedern Sie dabei den Text in drei Abschnitte (davor, währenddessen und danach). Beginnen Sie mit dem letzten Teil nach dem Ereignis.
- Verbringen Sie Zeit in **Gesellschaft** mit Menschen, die Ihnen angenehm sind und gut tun.
- Versuchen Sie **regelmäßig zu essen**, auch wenn Sie keinen Appetit verspüren.

Koordination für das Kriseninterventionsteam:

Fachbereich Gesundheit und Beratung, Tel: 05141-5939 402 oder 0151-42648033  
Ansprechpartnerin: Nicole Neumann [Nicole.Neumann@justiz.niedersachsen.de](mailto:Nicole.Neumann@justiz.niedersachsen.de)

- Wenn Sie in einer Partnerschaft (ggf. mit Kindern) leben, **informieren Sie Ihre/n Partner/-in und Kinder**, dass Sie beruflich etwas Stressiges erlebt haben und dass Sie möglicherweise gerade etwas „neben der Spur“ sind. Fragen Sie Ihre/n Partner/-in, ob er/sie den Vorfall hören möchte. Sie würden vermutlich auch gefragt werden bzw. Informationen erhalten wollen. Indem Sie Ihre Kinder in geeigneter Weise informieren, entlasten Sie diese von möglichen Schuldgefühlen, die sich bei Kindern aufgrund Ihres möglicherweise veränderten Verhaltens einstellen können. Andernfalls könnte es passieren, dass Ihr Kind/Ihre Kinder die Verantwortung dafür grundlos bei sich sucht.
- Alkohol ist keine Lösung, sondern kann zu einer zusätzlichen Belastung werden! Unmittelbar nach dem Vorfall bzw. am gleichen Tag sollten Sie ganz auf **Alkohol verzichten**, da es sonst für das Gehirn schwieriger ist, das Erlebte zu verarbeiten.
- Versuchen Sie, so gut wie möglich Ihren **normalen Alltag** weiterzuführen.
- Füllen Sie vier Wochen lang keine großen Entscheidungen.
- Schreiben Sie ggf. eine Dienstanfallanzeige.
- Lassen Sie einen Vermerk oder eine Kopie des Berichtes zu Ihrer Personalakte geben, in dem steht, dass Sie an dem Vorfall beteiligt waren.

### **Für Familienmitglieder und Freunde**

- **Sorgen Sie gut für sich.** Ihr/e Partner/-in, Freund/Freundin hat etwas Belastendes/Stressiges erlebt - Sie nicht! Sie helfen nicht, indem Sie sich auch schlecht fühlen. Fühlen Sie mit, aber leiden Sie nicht mit.
- Versuchen auch Sie Ihren Alltag so normal wie möglich fortzusetzen. Sie erleichtern es so auch dem/der Betroffenen.
- Akzeptieren Sie mögliche Veränderungen bei dem/der Betroffenen (z. B. verstärktes Kontroll- und Sicherheitsverhalten wie Schlafen mit Licht, Türen verschließen, Stimmungsschwankungen etc.) als vorübergehend.
- Versuchen Sie den/die Betroffene/n so normal wie möglich zu behandeln und haben Sie Verständnis, wenn Dinge derzeit anders ablaufen als sonst.
- Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Dinge, die Ihnen Freude bereiten.
- Hören Sie zu und fragen Sie den/die Betroffene/n, was Sie für ihn/sie tun können. Drängen Sie ihn/sie nicht.
- Nehmen Sie Ärger oder Stimmungsschwankungen und andere Veränderungen nicht persönlich.
- Betreiben Sie nicht mehr Aufwand für das Wohlbefinden der/des Betroffenen als sie/er selbst (Sie könnten damit Gefühle von Hilflosigkeit und Unfähigkeit auslösen bzw. verstärken).

### **Weiterführende Anlaufstellen (auch für Angehörige):**

- Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin bzw. ein Facharzt/Fachärztin für Psychiatrie
- Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 (kostenlos, anonym, rund um die Uhr)
- Fachbereich Gesundheit und Beratung: 05141 / 59 39 Durchwahl: - 351 / - 352 / - 402
- Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten: <http://www.psych-info.de> oder <http://www.emdria.de/>
- Trauma-Netzwerk Niedersachsen: [Trauma-Netzwerk.Niedersachsen@ls.niedersachsen.de](mailto:Trauma-Netzwerk.Niedersachsen@ls.niedersachsen.de) oder 05121/304-202 und 05121/304-739

\*\*\*\*\*

Sollten die Veränderungen nach mehreren Wochen nicht weniger geworden sein oder sich ggf. verschlimmert haben, suchen Sie unbedingt professionelle Hilfe auf (s. Anlaufstellen)! Es kann Ihnen mit speziellen Verfahren schnell geholfen werden, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.