



Bewältigung von Traumata nach einer Katastrophe

Es ist normal, dass man während oder nach einer Katastrophe emotionalen Stress oder ein Trauma erlebt. Dieses Informationsblatt enthält eine Liste von Ressourcen und Schritten, die Sie unternehmen können, wenn Sie sich an die Bewältigung eines mit einer Katastrophe einhergehenden Traumas machen. Wir empfehlen jedoch immer, dass Menschen die Hilfe von Beratungsstellen und anderen Fachleuten für psychische Gesundheit in Anspruch nehmen, während sie ihr Trauma bewältigen.



DIE ANZEICHEN VON STRESS UND TRAUMATA ERKENNEN

Stress und Ängste können sich nach einer Katastrophe auf unterschiedliche Weise manifestieren. Der erste Schritt zur Bewältigung von Stress und Traumata besteht darin, die Anzeichen zu erkennen. Zu den häufigen Anzeichen von Stress und Traumata gehören die folgenden Reaktionen.

Emotional

- ❖ Sich geschockt, betäubt oder ungläubig fühlen
- ❖ Sich ängstlich oder furchtsam fühlen
- ❖ Wütend oder schlecht gelaunt sein
- ❖ Schwierigkeiten haben, Gedanken mitzuteilen
- ❖ Sich zurückgezogen, desorientiert oder verwirrt fühlen
- ❖ Konzentrationsschwierigkeiten haben
- ❖ Unwillig sein, das Haus zu verlassen

Körperlich

- ❖ Vermehrte Kopfschmerzen, Körperschmerzen, Magenprobleme und Hautausschläge
- ❖ Veränderungen im Energie- und Aktivitätsniveau
- ❖ Veränderungen des Appetits
- ❖ Häufigeres Auftreten von Schlaflosigkeit und Alpträumen
- ❖ Verschlimmerung von chronischen Gesundheitsproblemen
- ❖ Veränderungen beim Konsum von Alkohol, Tabak oder Drogen
- ❖ Tunnelblick oder gedämpftes Gehör



SCHRITTE ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG NACH EINER KATASTROPHE

Wenn Sie die Anzeichen von Stress und Traumata erkannt haben, nehmen Sie die folgenden Schritte in Angriff, um mit der Bewältigung dieser Gefühle zu beginnen.

1. **Erkennen Sie Ihre Gefühle an.** Es ist normal, dass Sie um Ihre Sicherheit und die Ihrer Angehörigen besorgt sind. Traurigkeit, Kummer und Wut sind normale Reaktionen auf eine Katastrophe, und das Anerkennen Ihrer Gefühle hilft Ihnen, sich zu erholen. Denken Sie daran, dass jeder Mensch andere Bedürfnisse hat und auf unterschiedliche Weise damit umgeht.
2. **Bleiben Sie informiert.** Verfolgen Sie die Nachrichten, um sicherzustellen, dass Sie keine Informationen verpassen. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass während einer Krise Gerüchte aufkommen können, und stellen Sie sicher, dass Sie vertrauenswürdige Nachrichtenquellen nutzen.
3. **Passen Sie auf sich auf.** Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, treiben Sie regelmäßig Sport, schlafen Sie ausreichend, und vermeiden Sie Alkohol, Tabak und Drogen. Erfahren Sie mehr über [Wohlfühlstrategien](#) für die psychische Gesundheit.
4. **Nehmen Sie sich Pausen für Ihre psychische Gesundheit.** Unterbrechen Sie aktiv das Anschauen, Lesen oder Hören von Nachrichten, wenn Sie sich bereits über die Fakten informiert haben, denn es kann weiteren Stress verursachen, wenn Sie immer wieder Bilder über die Krise hören und sehen. Versuchen Sie, anderen Aktivitäten nachzugehen, die Ihnen Spaß machen, und beschränken Sie die Nachrichtenberichterstattung auf bestimmte Zeiten des Tages.
5. **Setzen Sie sich mit anderen in Verbindung.** Sprechen Sie mit einem Freund oder einem Familienmitglied über Ihre Sorgen und Gefühle. Pflegen Sie gesunde Beziehungen und bauen Sie ein starkes Unterstützungssystem auf.
6. **Suchen Sie Hilfe und nehmen Sie diese an.** Nutzen Sie private und gemeinschaftliche Ressourcen für die psychische Gesundheit, wenn Sie dazu in der Lage sind. Suchen Sie Hilfe bei professionellen Therapeuten, die sich mit Stress nach Katastrophen befassen.



KINDERN HELFEN, MIT EINER KATASTROPHE FERTIG ZU WERDEN

Katastrophen können Kinder aller Altersgruppen verängstigen, verwirren und verunsichern. Kinder können von einer Katastrophe betroffen sein, wenn sie sie selbst erlebt, im Fernsehen gesehen oder von Erwachsenen darüber erfahren haben. Es ist wichtig, dass Erwachsene informiert und darauf vorbereitet sind, Kindern zu helfen, die nach einer Katastrophe unter Stress stehen.

- ❖ **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.** Die Art und Weise, wie Kinder mit Katastrophen oder Notfällen umgehen, hängt oft damit zusammen, wie sie sehen, wie ihre Eltern oder Betreuer damit umgehen. Eltern und Betreuer können Katastrophen für Kinder weniger traumatisch machen, indem sie Maßnahmen ergreifen, um ihre eigenen Gefühle zu kontrollieren und zu bewältigen. Versuchen Sie, so schnell wie möglich wieder einen geregelten Tagesablauf für Arbeit, Schule, Mahlzeiten und Ruhezeiten einzurichten.
- ❖ **Beziehen Sie Kinder in den familiären Katastrophenplan mit ein.** Wenn Kinder bei der Erstellung eines familiären Katastrophenplans mithelfen, kann ihnen das ein Gefühl der Kontrolle vermitteln und das Selbstvertrauen vor einer Katastrophe stärken. Die Vorbereitung auf eine Katastrophe hilft allen Familienmitgliedern, mit der Tatsache klarzukommen, dass Katastrophen passieren können, und bietet die Möglichkeit, die nach einer Katastrophe benötigten Ressourcen zu ermitteln und zu sammeln. Sehen Sie sich die [Checkliste für die Vorbereitung Ihres Haushalts und Ihrer Familie](#) an, um mit der Erstellung eines familiären Katastrophenplans zu beginnen.
- ❖ **Ermutigen Sie Kinder, ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen.** Erwachsene sollten Kindern helfen, *Wege zu finden, sich auszudrücken*. Schaffen Sie ein *offenes und unterstützendes Umfeld*, in dem Kinder wissen, dass sie Fragen stellen können. Gleichzeitig sollten Sie Kinder nicht zum Sprechen zwingen, bevor sie sich dazu bereit fühlen. Wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, seine Gefühle auszudrücken, ermutigen Sie es, ein Bild zu malen oder eine Geschichte zu erzählen.
- ❖ **Hören Sie den Anliegen von Kindern zu und klären Sie Missverständnisse.** Informieren Sie ruhig und sachlich über Katastrophenereignisse und aktuelle Pläne für Sicherheit und Wiederherstellung. Geben Sie Kindern *ehrliche Antworten und Informationen*. Klären Sie Missverständnisse und Fehlinformationen auf, indem Sie sich die Sorgen der Kinder anhören und ihre Fragen beantworten. Stimmen Sie Ihre Erklärungen auf das Alter, den Sprachgebrauch und den Entwicklungsstand des Kindes ab.
- ❖ **Überwachen und begrenzen Sie den Kontakt mit Medien.** Die Berichterstattung über Katastrophen kann bei Kindern Angst und Furcht auslösen (insbesondere bei großen Katastrophen oder Terroranschlägen). Wiederholte Bilder eines Ereignisses können dazu führen, dass Kinder glauben, dass sich das Ereignis ständig wiederholt. Wenn Kinder Zugang zum Fernsehen oder Internet haben, wo Bilder oder Nachrichten über die Katastrophe gezeigt werden, sollten Erwachsene bei ihnen sein, um mit ihnen darüber zu sprechen und um Erklärungen zu geben.
- ❖ **Greifen Sie auf Netzwerke zur Unterstützung zurück.** Bauen Sie Unterstützungssysteme bestehend aus Ihrer Familie, Freunden, gemeinschaftlichen Organisationen, Behörden, religiösen Einrichtungen oder anderen Ressourcen auf, die für Ihre Familie geeignet sind, und nutzen Sie diese. Manche Kinder brauchen zusätzliche Unterstützung und Aufmerksamkeit. Einige Anzeichen dafür, dass ein Kind zusätzliche Hilfe benötigt, sind anhaltende Schlafstörungen, ständig wiederkehrende Gedanken oder Sorgen, die sorgenvolle Beschäftigung mit dem Ereignis oder wiederkehrende Angst vor dem Tod. Wenn diese Verhaltensweisen anhalten, bitten Sie Ihren Kinderarzt, Hausarzt oder Schulpsychologen, eine entsprechende Überweisung für eine Behandlung zu veranlassen.



WIE SIE FACHLEUTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT FINDEN

Wenn Sie ein Trauma oder Stress erleben, sollten Sie sich an eine Fachperson für psychische Gesundheit wenden. Wir haben für Sie die unten aufgeführten Ressourcen ermittelt, um die Suche nach Ressourcen in Ihrem Umfeld zu erleichtern. Bitte beachten Sie: Diese Ressourcen führen zu externen Organisationen, die Materialien in englischer Sprache zur Verfügung stellen. Wenn Sie einen Übersetzungsdienst benötigen, um auf die Ressourcen in angemessener Weise zugreifen zu können, wenden Sie sich bitte an einen geprüften Wohnungsberater des HUD (HUD Certified Housing Counselor).

- ❖ **Psychologen-Suchmaschine (American Psychological Association [APA]):** Die Psychologen-Suchmaschine der APA ermöglicht die Suche nach Psychologen anhand ihrer geografischen Region in den USA. Sie können auch nach einem Namen oder Fachgebiet suchen.
- ❖ **Suchmaschine für Behandlungen im Bereich der Verhaltensgesundheit (Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA]):** Diese Seite bietet eine vertrauliche und anonyme Informationsquelle für Personen, die in den Vereinigten Staaten oder US-Territorien Behandlungseinrichtungen für Drogenmissbrauch/Sucht und/oder psychische Probleme suchen.
- ❖ **Katastrophen-Notstands-Notruf (SAMHSA):**
 - ❖ Rufen Sie die (800) 985-5990 an.
 - ❖ Gehörlose oder hörgeschädigte Personen können ihren bevorzugten Relay-Dienst nutzen, um die Nummer (800) 985-5990 anzurufen.
 - ❖ Schicken Sie TalkWithUs an die 66746.



RESSOURCEN NACH THEMA

Reaktionen auf Traumata nach Katastrophen	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Auswirkungen von Katastrophen: Risiko- und Resilienzfaktoren (U.S. Department of Veterans Affairs [VA]): Dieses vom Nationalen Zentrum für PTBS des Veteranenministeriums verfasste Informationsblatt bietet einen Überblick über die Stressreaktionen bei Katastrophen. ❖ Was Sie erleben könnten, wenn schreckliche Dinge passieren (National Child Traumatic Stress Network [NCTSN] - Psychological First Aid): Auf dieser Seite finden Sie eine Liste der häufigsten Reaktionen auf Katastrophen. Das NCTSN wird von SAMHSA verwaltet.
Mit Stress umgehen und ihn bewältigen	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tipps für Überlebende einer Katastrophe oder eines anderen traumatischen Ereignisses: Mit Stress umgehen (SAMHSA): Dieser Leitfaden für Überlebende von Katastrophen und anderen traumatischen Ereignissen gibt Tipps zur Stressbewältigung. ❖ „Um Hilfe bitten“: Weißt Du, wie? (Center for the Study of Traumatic Stress): Dieses Merkblatt gibt einen Überblick darüber, wie man sich bei Stress Hilfe holen kann.
Bewältigen und Erholen: Besondere Umstände	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Alkohol-, Medikamenten- und Drogenkonsum nach Katastrophen (NCTSN – Psychologische Erste Hilfe): Dieses Informationsblatt bietet Strategien zur Vermeidung von Alkohol- und Drogenkonsum als Bewältigungsmechanismus für den Umgang mit Katastrophenstress. ❖ Hilfe für Familien bei der Bewältigung des Umzugsstresses nach einer Katastrophe (Agency for Toxic Substances and Disease Registry): Dieses Blatt enthält Informationen und Tipps zur Bewältigung von Familienstress im Zusammenhang mit einem Umzug nach einer Katastrophe.
Ressourcen zur Unterstützung von Kindern	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Wie ein Kind auf eine Katastrophe reagiert – nach Alter (FEMA): Diese Seite bietet einen Überblick über häufige Reaktionen auf traumatische Ereignisse, wie sie in verschiedenen Altersgruppen auftreten. ❖ Kindern und Jugendlichen dabei helfen, mit Gewalt und Katastrophen umzugehen – Was Eltern dabei tun können (National Institute of Mental Health): Dieser Leitfaden enthält Tipps für Eltern und Betreuer, um Kindern bei der Bewältigung traumatischer Erlebnisse zu helfen. ❖ Tipps für Gespräche mit und Hilfe für Kinder und Jugendliche nach einer Katastrophe oder einem traumatischen Ereignis (SAMHSA): Dieser Leitfaden für Eltern, Betreuende und Lehrpersonal bietet Strategien, um Kindern während eines traumatischen Lebensabschnitts zu helfen. ❖ Help Kids Cope (NCTSN): Diese App hilft Eltern und Betreuern, mit Kindern über Katastrophen zu sprechen, zu wissen, was vor, während und nach zehn verschiedenen Arten von Katastrophen zu tun ist, und zu wissen, was man „genau in dem Moment“ sagen muss, um Kinder aller Altersgruppen zu unterstützen. ❖ Tipps für Studenten (SAMHSA): Diese Ressource der SAMHSA bietet Tipps für Studenten, die eine Katastrophe oder ein traumatisches Ereignis bewältigen müssen.

Danksagung

Dieses Informationsblatt zur *Bewältigung von Traumata nach einer Katastrophe* wurde auf der Grundlage der folgenden Ressourcen angepasst. Wenn Sie nach der Lektüre dieses Informationsblatts zusätzliche Informationen benötigen, sollten Sie sich zunächst die nachstehenden Informationen ansehen (auf Englisch).

- ❖ [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\): Bewältigung einer Katastrophe oder eines traumatischen Ereignisses](#)
- ❖ [Federal Emergency Management Agency \(FEMA\): Mit Katastrophen fertig werden](#)
- ❖ [American Psychiatric Association: Mit Katastrophen und Traumata umgehen](#)