

6 Informationen für Betroffene

Adaptiert und ergänzt (ursprüngliche Quelle: Hausmann, 2021, S. 430 f.)

Jeder Mensch hat seine eigenen Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Bei einem solchen Ereignis, das Sie erlebt haben, kann es sein, dass Sie mit ihren Bewältigungsstrategien an Grenzen stoßen, was zu starken emotionalen und körperlichen Reaktionen führen kann. So geht es vielen Menschen in Ihrer Situation, das sind **normale Reaktionen eines normalen Menschen auf ein nicht normales/extremes Ereignis!** Häufig beobachten Menschen nach belastenden Ereignissen bei sich folgende Reaktionen:

- Erschöpfung, Müdigkeit
- Kopf- oder Bauchschmerzen
- Magen- oder Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit
- Schlaf-, Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedanken an das belastende Ereignis oder Albträume, Angst, Schreckhaftigkeit
- Leistungsabfall, Schwierigkeiten in der Entscheidungsfindung
- Schwierigkeiten beim Entspannen, Nervosität, Unsicherheit
- Herzrasen, Zittern, Schwindelgefühle
- Gereiztheit, Ärger, Konflikte
- Traurigkeit, Schuldgefühle
- Rückzug von anderen Menschen, Gefühle der Einsamkeit

Diese Reaktionen können einige Zeit andauern. Geben Sie sich einige Tage Zeit, und es sollte bald Besserung eintreten. Wenn die Reaktionen zeitweise kurzfristig wieder auftreten, dann ist das völlig normal und kein Grund zur Besorgnis. Suchen Sie das Gespräch mit Angehörigen, Freundinnen und Freunden und im Bedarfsfall mit einer psychosozialen Fachkraft.

Was können Sie jetzt tun?

- Reden Sie mit anderen oder verbringen Sie Zeit mit netten Menschen.
- Suchen Sie den Kontakt zu Ihren Haustieren.
- Schreiben Sie belastende Gedanken oder Fragen nieder.
- Versuchen Sie Unterstützung anzunehmen.
- Planen Sie Ihren Alltag. Gehen Sie Ihrer Alltagsroutine und Hobbys nach (z. B. Sport).
- Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken, zu essen und zu schlafen.
- Setzen Sie sich kleine Ziele und erledigen Sie Routinearbeiten.
- Unterlassen Sie riskante Tätigkeiten und konsumieren Sie nicht mehr Alkohol und Drogen, als Sie es gewohnt sind.

- Nehmen Sie sich Zeit für sich. Wenn Sie traurig sind oder weinen müssen, drücken Sie diese Gefühle an einem für Sie passenden Ort aus.
- Schränken Sie soziale Medien und Internetkonsum ein.

Möglicherweise tauchen in den nächsten Wochen weitere Fragen auf. Bitte wenden Sie sich hierfür an:

Opfernotruf: Die Hotline **0800 112 112** ist 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr, eine zentrale Anlaufstelle für Opfer von Straftaten in Österreich. <https://www.weisser-ring.at/>

Telefonseelsorge: Die Telefonseelsorge ist unter **142** an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar. <https://www.telefonseelsorge.at/>

Ö3-Kummernummer: Die Ö3-Kummernummer ist täglich von 16 bis 24 Uhr unter **116 123** erreichbar. <https://oe3.orf.at/kummernummer/>

Rat auf Draht – Beratung für Kinder und Jugendliche: Die Nummer ist unter **147** ohne Vorwahl aus ganz Österreich, rund um die Uhr, anonym und kostenlos erreichbar. <https://www.rataufdraht.at/>

Frauenhelpline: Sie ist täglich rund um die Uhr unter **0800 222 555** oder online unter [frauenhelpline.at](https://www.frauenhelpline.at) erreichbar. <https://www.frauenhelpline.at/>

Kriseninterventionszentrum: Das Zentrum hilft unter **01 406 95 95** von Montag bis Freitag, 10 bis 17 Uhr. <https://kriseninterventionszentrum.at/>

Männernotruf: Dieser ist täglich rund um die Uhr unter **0800 246 247** oder online unter maennernotruf.at erreichbar. <https://maennernotruf.at/>