



SBB CFF FFS

SBB Care.

We care for you.

Merkblatt für Betroffene und Angehörige.



Ereignisse mit Folgen.

Stressreaktionen erkennen.

Sie haben ein sehr belastendes Ereignis erlebt. Jeder Mensch hat seine Möglichkeiten, mit Stress und Belastungen umzugehen. Dennoch kann es jetzt oder später zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen. Dies sind häufige Reaktionen auf ein ausserordentliches Ereignis.

Manchmal treten Stressreaktionen oder emotionale Begleiterscheinungen sofort auf, manchmal erst nach Stunden oder Tagen. In einigen Fällen vergehen Wochen oder gar Monate, bevor Reaktionen zum Vorschein kommen.

Erkennen Sie folgende Stressreaktionen frühzeitig:

Körper.

Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Schlaflosigkeit.

Gedanken.

Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen, Alpträume, Unsicherheit, erhöhte Wachsamkeit.

Gefühle.

Angst, Niedergeschlagenheit, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, plötzliche Gefühlsausbrüche, Panik.

Verhalten.

Rückzug von anderen Menschen, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Rastlosigkeit, Gereiztheit, unangebrachte Reaktionen, vermehrter Alkohol oder Medikamentenkonsum.

Hilfen zur Stressbewältigung.

1. Was Sie selbst tun können.

Gespräche.

Sprechen Sie mit vertrauten Personen (Angehörigen, Freunden, Arbeitskollegen) darüber, was Sie bewegt und wie Sie sich fühlen.

Alltag und Gewohnheit.

Nehmen Sie Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus wieder auf. Gewohnte, alltägliche Verrichtungen geben Halt. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen sinnvoll erscheinen.

Zeit für Gefühle.

Nehmen Sie sich Zeit, zu trauern und zu weinen, wenn Ihnen danach ist. So kann es Ihnen besser gehen, als wenn Sie versuchen, diese Gefühle zu unterdrücken. Kämpfen Sie nicht gegen die wiederkehrenden Gedanken und Erinnerungen an. Sie schwächen sich in der Regel mit der Zeit ab.

Bewegung und Ruhe.

Betätigen Sie sich körperlich (Spaziergänge, Sport). Nehmen Sie sich jedoch genügend Zeit zum Ausruhen.

Ernährung.

Achten Sie darauf, ausgewogen zu essen und zu schlafen. Trinken Sie nicht mehr Alkohol als gewöhnlich.

Schritt für Schritt.

Setzen Sie sich kleine und erreichbare Ziele, um Veränderungen zu bewältigen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, anstatt alles auf einmal zu versuchen.

2. Was Angehörige und Freunde tun können.

Zusammen Zeit verbringen.

Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit den betroffenen Personen.

Unterstützung anbieten.

Bieten Sie Hilfe an und ein offenes Ohr, auch wenn nicht um Unterstützung gebeten wird.

Zuhören.

Hören Sie zu, wenn Betroffene erzählen möchten. Manchmal tut es gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen.

Nicht persönlich nehmen.

Nehmen Sie Wut und Aggression nicht persönlich.

Privatsphäre wahren.

Ermöglichen Sie Betroffenen, ihre Privatsphäre zu wahren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten.

Eigenverantwortung fördern.

Unterstützen Sie Betroffene, aber übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Betroffene aktiv bleiben.

Weitere Unterstützung.

Die Dauer der Veränderungen schwankt zwischen einigen Tagen und mehreren Monaten. In Einzelfällen halten sie auch länger an, je nachdem, wie schwerwiegend das Ereignis war.

Dies kann bedeuten, dass das Ereignis derart belastend und aussergewöhnlich war, dass man derzeit nicht alleine damit fertig wird.

Fachliche Unterstützung erhalten Sie:

- bei Ihrem Hausarzt
- bei Psychiatern und Psychologen, sozialpsychiatrischen Beratungsstellen oder einer psychiatrischen Klinik
- bei der Opferhilfe-Beratungsstelle Ihrer Region
- bei Seelsorgern Ihrer Region
- bei Pro Juventute (Beratung für Kinder und Jugendliche)
Tel. 147
- bei der Dargebotenen Hand Tel. 143

Bei Fragen unterstützt Sie SBB Care.

Tel. +41 51 220 40 10

E-Mail: care@sbb.ch

SBB AG
SBB Care
+41 51 220 40 10
care@sbb.ch