

Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)



Für weitere Informationen zur PSNV – auch in verschiedenen Sprachen – den QR-Code scannen oder über untenstehenden Link die **Website** besuchen:

 <https://kurzlinks.de/ibcn>



DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e. V.
Sperlichstraße 25
48151 Münster
info@drk-westfalen.de



Informationsflyer

Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)

Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)

Wenn Sie ein extrem belastendes Ereignis wie einen Überfall, Unfall oder eine Naturkatastrophe erlebt haben, kann dies starke körperliche und psychische Reaktionen hervorrufen. Dieser Flyer bietet Ihnen Informationen und praktische Tipps, wie Sie mit diesen Reaktionen umgehen können. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Reaktionen normale Antworten auf außergewöhnliche Erlebnisse sind.

Typische Symptome einer psychischen Belastung:

- **Aufdrängende Erinnerungen und Alpträume:** Diese ungewollten Gedanken und Bilder sind häufig und schwer zu kontrollieren.
- **Angst und Panikattacken:** Überwältigende Gefühle der Furcht, die auch körperliche Symptome wie Zittern oder Herzrasen auslösen können.
- **Konzentrationsstörungen und Schreckhaftigkeit:** Probleme, sich zu fokussieren oder eine erhöhte Schreckreaktion können auftreten.
- **Vermeidung und emotionale Betäubung:** Das bewusste oder unbewusste Meiden von Erinnerungen an das Ereignis sowie Gefühle der Gleichgültigkeit.
- **Entfremdung und Erinnerungslücken:** Gefühle, sich von anderen distanziert zu fühlen oder Schwierigkeiten, sich an bestimmte Details des Ereignisses zu erinnern.



Was Sie für sich selbst als Betroffener tun können:

- **Sprechen Sie darüber:** Reden kann helfen, das Erlebte zu verarbeiten. Vertrauen Sie sich Freunden oder Familienmitgliedern an.
- **Regelmäßige Routinen:** Versuchen Sie, Ihre normalen täglichen Routinen so weit wie möglich beizubehalten, einschließlich regelmäßiger Mahlzeiten, Bewegung und ausreichend Schlaf.
- **Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse:** Nehmen Sie sich Zeit für Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten oder Entspannung bieten.
- **Selbstfürsorge ist wichtig:** Gehen Sie freundlich mit sich um und setzen Sie sich nicht unter Druck. Es ist normal, dass sie Zeit zur Verarbeitung benötigen.



Wie Angehörige und Freunde helfen können:

- **Aktives Zuhören:** Nehmen sie sich Zeit zum Zuhören, und zeigen Sie Verständnis für die Gefühle der Betroffenen.
- **Seien Sie geduldig:** Verarbeitungsprozesse können Zeit brauchen. Drängen Sie nicht darauf, dass schnell „alles besser wird“.
- **Unterstützung im Alltag:** Helfen Sie bei täglichen Aufgaben, um Stress zu reduzieren und ein Gefühl der Normalität zu fördern.
- **Ermutigen zur professionellen Hilfe:** Wenn Sie merken, dass der Betroffene überfordert ist, ermutigen Sie sanft zur Suche nach professioneller Unterstützung.

Wann professionelle Hilfe notwendig ist:

Es ist normal, dass sich die Intensität der Symptome mit der Zeit verringert. Sollten die Symptome jedoch länger als vier Wochen intensiv bleiben, empfehlen wir die Suche nach professioneller psychologischer Unterstützung. Dies gilt besonders, wenn alltägliche Funktionen dauerhaft beeinträchtigt sind oder der Gebrauch von zum Beispiel Alkohol, Nikotin oder Drogen zur Bewältigung zunimmt.



An wen können Sie sich wenden?

Neben Hausärzt*innen können Ihnen auch folgende bundesweit verfügbare Ansprechstellen bei der Vermittlung evtl. Unterstützungsangebote hilfreich sein:

Telefonseelsorge:

☎ 0800 111 0 111

☎ 0800 111 0 222

www.telefonseelsorge.de



Nummer gegen Kummer:

(für Kinder und Jugendliche)

☎ 116 111

www.nummergegenkummer.de

