

Erdbeben in der Türkei und Syrien: Umgang mit belastenden Ereignissen

Sorgen um Angehörige

Die schweren Erdbeben in der Türkei und Syrien haben Menschen weltweit berührt. Vor allem diejenigen, die Angehörige und Freunde in den vom Erdbeben betroffenen Gebiet haben, machen sich nun große Sorgen. Ganz besonders dann, wenn kein Kontakt möglich ist, weil das Mobilfunknetz aktuell nicht in allen Regionen funktioniert. Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass der Familie oder den Freunden etwas zugestoßen ist. Deshalb ist es wichtig, trotz des großen Erschreckens erstmal Ruhe zu bewahren und in guter Hoffnung zu bleiben und sich darin gegenseitig zu unterstützen.

Mögliche Reaktionen auf belastende Ereignisse

Ungewissheit und Ängste um Angehörige und Freunde, aber auch das Wissen um das große Leid der Menschen in der Türkei und Syrien sind belastend und können vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervorrufen. Bilder aus den Medien können diese Gefühle verstärken. Viele Menschen sind von einer starken Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühlen und großer Angst eingenommen, was dazu führen kann, dass sie „neben sich stehen“, sich auf nichts Anderes mehr konzentrieren können, heftige Stimmungsschwankungen haben, niedergeschlagen sind und sich mit Alltagsdingen überfordert fühlen.

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem so außergewöhnlichen Ereignis normal, gerade bei Menschen, die einen persönlichen Bezug dazu haben. Sie lassen in der Regel nach wenigen Tagen wieder nach.

Was können Sie selbst tun?

- Es kann hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Fordern Sie sich nicht mit dem Anspruch, Ihre Arbeit und andere Alltagsanforderungen wie gewohnt zu bewältigen. Vielleicht brauchen Sie jetzt ein paar Tage Zeit, um das Erschreckende zu verarbeiten.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber. Ziehen Sie sich nicht in sich zurück, sondern bleiben Sie im Kontakt mit anderen.
- Versuchen Sie aber auch, sich nicht nur mit dem Geschehenen zu beschäftigen, sondern langsam wieder in Ihren gewohnten Tagesablauf zurückzukehren.
- Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten und Ihrer Entspannung dienen.
- Achten Sie auf eine Tagesstruktur, auch mit regelmäßigem Essen und Trinken. Trinken Sie so viel wie möglich, das bringt „Fluss“ in Ihren Körper.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, am Besten im Freien.
- Zögern Sie nicht, psychologische und seelsorgliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auch aktiv zu werden, holt uns aus der Ohnmacht und bringt uns ins Handeln – damit helfen wir uns selbst. Können Sie die Erdbebenopfer gezielt unterstützen? Können Sie z.B. Geld oder Gegenstände spenden? Können Sie Betroffenen beistehen und sie unterstützen? Können Sie Hilfsorganisationen bei ihrer Arbeit helfen?

Was können Sie tun, wenn Sie sich am Arbeitsplatz nicht konzentrieren können?

Erst einmal tut es gut, sich klar zu machen, dass es völlig in Ordnung ist, zunächst beunruhigt und durcheinander zu sein. Im zweiten Schritt ist es jedoch wichtig, die eigene Steuerungsfähigkeit zu behalten und aktiv zu werden. Was hilft jetzt ganz konkret?

- Auch wenn es schwerfällt: Regulieren Sie Ihren Medienkonsum und schauen Sie nicht den ganzen Tag aufs Handy. Schauen Sie bewusst, gezielt und nur ein bis zweimal am Tag nach

neuen Meldungen, damit Sie nicht ständig damit beschäftigt sind. Stellen Sie Push-Nachrichten oder Nachrichten-Alerts am Rechner und Handy aus.

- Atemübungen helfen, Sauerstoff ins Gehirn zu transportieren und nicht nur den Puls, sondern auch das Gedankenchaos zu beruhigen.
- Tauschen Sie sich mit Kolleg*innen in der Kaffeeküche aus, lenken Sie sich ab.
- Gehen Sie kurz vor die Tür an die frische Luft oder z.B. in ein anderes Stockwerk. Diese sogenannte Musterunterbrechung sorgt dafür, dass wir andere Reize von außen bekommen.
- Schreiben Sie Ihre Gedanken in ein Buch. Sind diese notiert, das Buch zuklappen und zur Seite legen. Die Idee dahinter ist, die Gedanken im Buch abzulegen und dadurch aus dem Kopf zu bekommen.
- Sollten Sie nachts vor Sorge nicht schlafen können, hilft die Musterunterbrechung ebenfalls: Stehen Sie auf, setzen Sie sich einen Moment aufs Sofa, öffnen Sie das Fenster, lesen Sie ein paar Seiten, trinken Sie am besten etwas Warmes und gehen Sie dann wieder schlafen.

Was können Sie tun, wenn sich Ihnen nahestehende Personen um Angehörige in der Türkei oder Syrien sorgen oder selbst von den Ereignissen betroffen sind?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft tut schon das Gefühl, nicht allein zu sein, sehr gut. Wenn Betroffene über das Erlebte sprechen, dann

- hören Sie zu
- nehmen Sie sich Zeit
- nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst.

Wohltuend ist es aber auch, nach Gesprächen gemeinsam wieder etwas Anderes zu tun, z.B. einen Spaziergang zu machen, zu kochen oder etwas gemeinsam zu unternehmen.

Manchmal wird es auch notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, die Betroffenen dabei zu unterstützen, dass sie so bald wie möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.

Wie können Sie mit Ängsten von Kindern umgehen?

Durch Gespräche oder Medien bekommen auch Kinder von den Ereignissen in der Türkei und Syrien mit. Dies kann Kinder massiv verunsichern. Sie sollten in Erfahrung bringen, was das Kind schon weiß. Hat es in der Kita oder Schule vielleicht etwas mitbekommen und möchte nun mehr darüber wissen? Sie können nun erklären, was passiert ist. Ohne das ganze Ausmaß darzustellen, aber mit grundlegenden und einfach dargestellten Infos und Relationen, die das Kind greifen kann. Und auch wahrheitsgetreu und ohne Dinge zu verheimlichen oder zu beschönigen, Kinder merken das und haben vor allem eine lebhaftere Fantasie, die in diesem Zusammenhang nicht unnötig angekurbelt werden sollte. Wichtig ist auch, die Gefühlsebene anzusprechen und zu vermitteln, dass die Kinder geschützt sind. Das beruhigt das Kind und vereint in der Wahrnehmung.

Professionelle Hilfe

Es kommt vor, dass Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die folgenden beschriebenen, normalen Reaktionen länger als vier Wochen andauern und nicht besser werden.

Besondere Anzeichen sind, wenn

- Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle auch dauerhaft nicht wieder normalisieren und Sie sich kraftlos und niedergeschlagen fühlen.

- Sie von Alpträumen gequält sind oder an andauernden Schlafstörungen leiden.
- Sie häufig ungewollte Erinnerungen an das Ereignis haben und Ihnen ständig Bilder des Geschehens in den Sinn kommen.
- Sie gewisse Situationen oder Orte meiden, die Sie an das Ereignis erinnern.
- Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, Alkohol trinken, Drogen oder Medikamente einnehmen.
- Ihre Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt.
- Ihre Beziehungen stark darunter leiden und Sie das Feedback bekommen, dass Sie sehr verändert sind.
- Sie nicht über Ihre Gefühle sprechen können, aber das Bedürfnis danach haben.

Im Fürstenberg Institut stehen qualifizierte Berater*innen zur Verfügung, die Sie unterstützen können und im Bedarf an spezielle Ärzt*innen, Therapeut*innen oder andere Institutionen vermitteln.