

Sehr geehrte Betroffene,

Sie erleben gerade eine sehr schwierige und bedrückende Lebenssituation. Wenn Sie den Eindruck haben, mit der aktuellen Situation nicht zurecht zu kommen, niedergeschlagen oder orientierungslos zu sein, oder die erlebte Ohnmacht gerade nicht aushalten zu können,

- ... machen Sie sich bewusst: Nicht Sie sind unnormal, sondern die Situation, die sie gerade erleben müssen ist, unnormal. Sie reagieren in Ihrer momentanen Situation völlig nachvollziehbar!
- ... scheuen Sie sich nicht, mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu treten. Ihre Familie oder Ihr weiteres soziales Umfeld können in Ihrer Lage eine wichtige und tragfähige Ressource sein. Überlegen Sie, wer das für Sie sein kann.
- wenn Ihnen niemand einfällt, dem Sie sich anvertrauen können, dann zögern Sie nicht, sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Die Telefonseelsorge kann dazu eine wichtige Anlaufstelle sein und ist 24 Stunden rund um die Uhr erreichbar: Hier die Telefonnummer:



Was sonst noch hilfreich für Sie sein kann in den kommenden Tagen:

- ▶ Gestehen sie sich eine Zeit der Ruhe ein
- ▶ Nehmen sie sich Zeit für eigene Bedürfnisse
- ▶ Versuchen sie, sobald es Ihnen möglich erscheint, zu ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren und sich realistische Ziele zu geben. Das kann helfen, uns zu stabilisieren.
- ▶ Lenken sie sich unter Umständen ab durch Aktivitäten oder Arbeit, die ihnen sonst Freude macht.
- ▶ Erwarten sie nicht, dass die Zeit ihre Erinnerungen einfach auslöscht.
- ▶ Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung und orientieren Sie sich an Werten, die Ihnen Halt geben (z.B. Familie, soziales Netz, Glaube, Rituale).
- ▶ Menschen, die bereit sind Hilfe anzunehmen, kommen in aller Regel besser mit ihrer schwierigen Lage zurecht.

Vertrauen sie darauf, dass sich ihre Empfindungen im Laufe der nächsten Stunden und Tage wieder etwas normalisieren werden. Fast in jedem Fall haben wir als Menschen die Fähigkeit und Kraft dazu.