

## **Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Situationen im Internationalen Freiwilligendienst**

### **1. Mögliche Reaktionen**

Außergewöhnliche & belastende Situationen können bei vielen Helfern unmittelbar starke Reaktionen und Gefühle hervorrufen, wie zum Beispiel:

- Hilflosigkeit
- Angst, Nervosität
- Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen
- Niedergeschlagenheit
- Schuldgefühle
- Stimmungsschwankungen
- Orientierungslosigkeit

Diese und ähnliche Reaktionen können individuell verschieden auftreten und sind normal und natürlich. Sie sind vorübergehend und lassen meist in wenigen Tagen oder Wochen nach, um schließlich ganz zu verschwinden.

### **2. Was kannst du für dich tun?**

Nimm dir Zeit und gönne dir Ruhe, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

- Mach dir klar, dass die belastende Situation zu Ende ist, es jedoch normal ist, dass du weiter darauf reagierst.
- Unterdrücken deine Gefühle nicht - Sprechen mit vertrauten Personen oder schreibe darüber.
- Erwarten nicht, dass die Zeit deine Erinnerungen einfach auslöscht.
- Versuche, sobald als möglich zu deinem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- Verbringen auch Zeit mit Dingen, die dir üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.
  - Achte auf deine momentanen Bedürfnisse.

### **3. Weitere Hilfe**

Manchmal können Situationen so stark belasten, dass die beschriebenen Reaktionen länger als vier Wochen andauern.

Wenn du...

- mit niemandem über deine Gefühle sprechen kannst, obwohl du das Bedürfnis hast
- du den Eindruck hast, dass sich deine Empfindungen nicht wieder normalisieren und deine Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt
- deine Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickelt haben
- du seit dem Ereignis mehr rauchst, trinkst, Drogen oder viele Medikamente einnimmst

kann es hilfreich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um ernsthafte Folgeerkrankungen zu vermeiden. Nimm die Zeichen ernst und zögere nicht.

An folgende qualifizierte Beratungsstelle kannst du dich gern per Email wenden:

[einsatzkraft@netzwerk-psnv.de](mailto:einsatzkraft@netzwerk-psnv.de) (www.netzwerk-psnv.de)

#### **4. Freunde & Angehörige**

- Nehmen Sie alle Gefühle und Reaktionen ernst. Die Gefühle können sehr unterschiedlich sein – nehmen Sie diese als normal und natürlich hin, auch wenn Sie sie nicht nachvollziehen können.
- Hören Sie aufmerksam zu, ohne zu bewerten. Betonen Sie, dass sie unterstützen und verstehen wollen.
- Vermitteln Sie das Gefühl von Sicherheit und Schutz – der Einsatz ist zu Ende!
- Bieten Sie Ihre Unterstützung und ein offenes Ohr an, wenn Sie nicht von selbst um Hilfe gebeten werden.
- Geben Sie Zeit zur Einfindung in den Alltag.
- Nehmen Sie Ärger oder ähnliche Gefühle nicht persönlich.