



INFORMATIONSBLATT - HOCHWASSER Stressmanagement bei belastenden Ereignissen

Mit Ende Mai/ Anfang Juni kündigte sich wieder eine starke Regenperiode mit Hochwasseralarm an. Durch sofortige Aktivierung aller Einsatzkräfte und Schutzmaßnahmen konnte in vielen Gemeinden eine Überflutung verhindert werden. Trotzdem kam es besonders entlang der Donau teilweise zu massiven Überflutungen und Evakuierungen. Der Sachschaden ist enorm, viele Menschen sind betroffen. Viele haben durch das Hochwasser 2002 schon Erfahrungen mit den sich jetzt ergebenden Problemen. Zum Glück sind in NÖ keine Todesopfer zu beklagen.

In dieser extremen Ausnahmesituation hat jeder nach seinen Möglichkeiten mit aller Kraft angepackt und gearbeitet. Viele sind seit Tagen aktiv um aufzuräumen, das Schadensausmaß wird erst langsam sichtbar. Durch die tagelange Anspannung wird Müdigkeit und Erschöpfung nicht wahr genommen.

Mögliche Reaktionen

Außergewöhnlich belastende Ereignisse wie Unfälle, Gewalt oder Katastrophen rufen bei vielen Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon sind auch Augenzeugen und Helfer betroffen.

Unmittelbar nach einem solchen Erlebnis treten bei vielen Menschen zum Beispiel folgende Reaktionen auf:

- Niedergeschlagenheit , Erschöpfung
- Hoffnungslosigkeit und Resignation
- heftige Stimmungsschwankungen
- Erhöhte Anspannung und Nervosität
- Schwierigkeit bei der Organisation alltäglicher Handlungen
- Das positive Gefühl zu Wasser ist durch das Hochwasser gestört worden

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis normal. Die Reaktionen lassen meist nach Beendigung der Belastung nach.

Manchmal können aber auch zusätzliche Beschwerden auftreten, wie z.B.:

- Schreckhaftigkeit , Schlafstörungen, Alpträume
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit aber auch das Gegenteil davon
- verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln

Auch diese Reaktionen werden üblicherweise nach und nach schwächer

Um diese Situation bestmöglich bewältigen zu können stehen Fachkräfte des AKUTteams NÖ in den nächsten Tagen in den betroffenen Gebieten zur Unterstützung zur Verfügung, wenn sie über den Zivilschutzverband angefordert wurden. Sie können aber jederzeit und auch in den Wochen danach über 144 Notruf NÖ das AKUTteam NÖ. selbst anfordern.

Anforderungen unter: NÖ. Zivilschutzverband

Ansprechpartner: Thomas Hauser, Tel. 0664/ 84 444 89

oder Email: thomas.hauser@noezsv.at





Was können Sie für sich selbst tun?

Verständlicherweise sind die Aufräumarbeiten anfangs das Wichtigste....und man vergisst auf die Pausen, manchmal auch auf Essen und Trinken.

Erst nach und nach hat man die Zeit, das Geschehene zu erfassen und zu verarbeiten.

Von Anfang an sind kurze Pausen zum Kraft tanken wichtig.

- Achten Sie auch in dieser angespannten Situation/Zeit auf ihren Körper und nehmen Sie die Signale (z.B. Müdigkeit Erschöpfung,...) ernst.
- Sprechen Sie mit vertrauten Personen über ihre Gefühle und wie es ihnen geht.
- Versuchen Sie, neben allen Erfordernissen der kommenden Wochen und Monate auch gewohnte Alltagstätigkeiten einzuplanen (Einkaufen, Kochen, gemeinsames Essen, Fernsehen,...).
- Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise gut tun und die ihnen helfen zur Ruhe zu kommen.
- Zögern Sie nicht, auch psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Was können Angehörige, Freunde und andere HelferInnen tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zu Recht kommen. Oft tut schon das Gefühl nicht allein zu sein sehr gut.

Wenn Betroffene über ihre Erlebnisse sprechen, dann

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

Gerade nach einer Naturkatastrophe wie Hochwasser ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung und ihre Erfahrung aus einer ähnlichen Situation kann sehr entlastend wirken. Bieten Sie Hilfe an. Grundsätzlich ist es wichtig, dabei zu unterstützen, dass trotz noch längerfristig andauernden Belastungen Alltag und Phasen der Erholung nach und nach entstehen können.

Es kommt vor, dass solche Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam erscheint, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Besondere Anzeichen dafür sind, wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren, die Symptome nicht abklingen und Sie sich ganz allgemein nicht wieder erholen.

Sollten Sie zu diesem Infoblatt oder zu Reaktionen, die Sie an sich wahrnehmen, Fragen oder Anliegen haben oder professionelle Unterstützung wünschen, können Sie sich jetzt im Rahmen der Aufräumarbeiten an die MitarbeiterInnen des AKUTteams vor Ort wenden, oder über das Büro des Akutteams in der Landesakademie, Tel. 02742/294-17482 oder über 144 Notruf NÖ das AKUTteam alarmieren.

Aufgrund der starken Betroffenheit vieler Personen bieten wir Einzelbetreuungen, nach Bedarf Informationsveranstaltungen und Unterstützung in Gruppen vor Ort an.

