

CURRENTA 

CURRENTA 



## Unfälle und Traumatische Situationen

Informationen für Betroffene &  
Unterstützungsangebote der CURRENTA

**Herausgeber**  
Currenta GmbH & Co. OHG

Gesunde Arbeitswelt  
CUR-SER-GS-GA

CHEMPARK  
51368 Leverkusen  
Deutschland  
[www.currenta.de](http://www.currenta.de)

## Normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis

Nach einem traumatischen Ereignis ist es eine völlig normale und gesunde Reaktion, wenn der Körper mit einer heftigen Stressreaktion „antwortet“.

Sie können dabei u.a. folgende Veränderungen bei sich feststellen:

- Wiedererleben der Situation in der Erinnerung
- Alpträume, Schlafprobleme
- erhöhte Schreckhaftigkeit
- Angst, Trauer, Reizbarkeit, Wut
- Selbstvorwürfe, Schuldgefühle
- (innere) Anspannung
- Vermeidung, Rückzug

In der Regel „verschwinden“ diese Symptome nach kurzer Zeit -spätestens nach einigen Wochen- von allein wieder und das Ereignis wird selbstständig verarbeitet. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, gibt es eine Vielzahl von sehr effektiven Methoden, um die Belastungsreaktion zu behandeln.

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle anbieten gemeinsam mit unseren Expertinnen und Experten der psychosozialen Beratung abzuschätzen, ob weiterführende Unterstützung für Sie hilfreich sein könnte.

Dieses Angebot ist freiwillig und die Gespräche unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.

**0214 - 2605 71212**

Terminvereinbarungen zwischen 9:00 und 16:00 Uhr

Der Termin sollte  
ca. 4 Wochen nach  
dem Ereignis liegen:

_____ Datum
-------------

Wenn die Beschwerden zunehmen oder Sie zu einem früheren Zeitpunkt den Wunsch danach haben, sich an einen der Beraterinnen und Berater zu wenden, können Sie selbstverständlich auch vorher Kontakt mit der psychosozialen Beratung aufnehmen.

## Was können Sie tun?

Wichtig ist es in der Zeit nach einem Unfall oder einem ähnlich einschneidenden Erlebnis gut auf sich zu achten. Hilfreich ist es, wenn Sie folgende Hinweise beachten:

- Versuchen Sie Alltagsroutinen beizubehalten.
- Essen und Trinken Sie regelmäßig.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Schlaf- und Beruhigungsmittel.
- Unternehmen Sie angenehme Dinge.
- Bitten Sie Familie und Freunde Sie zu unterstützen und sagen Sie ihnen, was Sie brauchen.
- Sprechen Sie über die Ereignisse, wenn Ihnen danach ist. Lassen Sie sich ablenken, wenn Ihnen das guttut.
- Legen Sie Pausen ein und entspannen Sie sich.
- Seien Sie körperlich aktiv (Spaziergänge etc.).
- Suchen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung z.B. bei der Psychosozialen Beratung oder in Selbsthilfegruppen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

