

Konradstrasse 6
CH – 8005 Zürich
Telefon 043 268 04 05
www.sbap.ch
info@sbap.ch

SBAP - Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen Informationen für Betroffene und Angehörige

Herausgegeben vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS) und der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

Mit Unterstützung des Nationalen Netzwerks psychologische Nothilfe (NNPN) - www.nnpn.ch

Ein sehr belastendes Ereignis hat Sie oder eine Ihnen nahestehenden Person getroffen. Wir wollen Ihnen einige Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig und hilfreich sein können.

Weiterführende Links:

CareLink: <https://www.carelink.ch/infos-archiv/downloads/>
NNPN: <https://www.vtg.admin.ch/de/organisation/astab/san/ksd.html>

Weitere Unterstützung:

Bei folgenden Anzeichen ist es ratsam, weitere Unterstützung zu suchen:

- Sie leiden unter ständigen Alpträumen und Schlafstörungen
- Sie haben ungewollt sich aufdrängende Erinnerungen
- Sie meiden Orte und Situationen, die Sie an das Ereignis erinnern
- Ihre Arbeitsleistung lässt nach
- Ihre Beziehung leidet unter dem Erlebten
- Sie können mit niemandem darüber sprechen, obwohl Sie das Bedürfnis dazu hätten
- Die Reaktionen dauern länger als 4 Wochen

Fachhilfe hilft Ihnen, Folgeerkrankungen zu vermeiden. Sie finden Sie bei folgenden Stellen:

- Beim Ihrem Hausarzt
- Bei niedergelassenen Psychiatern und Psychologen, den sozialpsychiatrischen Beratungsstellen oder der psychiatrischen Klinik
- Bei der Opferhilfe-Beratungsstelle Ihrer Region
- Bei Seelsorgerinnen und Seelsorgern Ihrer Region

Innert 48 Stunden nach einem belastenden Ereignis sind Beruhigungs- und Schlafmittel nicht zu empfehlen!

Bei Fragen:

Wenden Sie sich an die Organisation, die Ihnen diesen Flyer überreicht hat. Weiterführende Informationen finden Sie auf der Website www.nnpn.ch

SBAP. – Coping with a traumatic event **Information for trauma survivors and family members**

Published by the Federal Office of Civil Protection (FOCP) and the Federation of Swiss Psychologists (FSP)

With assistance from the National Psychological First Aid Network (NNPN)
<https://www.carelink.ch/infos-archiv/downloads/>
www.nnpn.ch

Have you or has someone close to you experienced a traumatic event? This leaflet contains some helpful and important advice.

Links:

CareLink: www.carelink.ch
NNPN: www.vtg.admin.ch

Further support:

You should seek help if you have any of the following symptoms:

- Constant nightmares and sleeping problems
- Flashbacks
- Avoidance of places and situations which remind you of the event
- Your work has started to suffer
- You continue to bottle up your emotions, even though you need to talk to someone
- Reactions or feeling which have persisted for more than 4 weeks

To prevent the onset of secondary problems, you should seek professional help from:

- Your family doctor
- An independent psychiatrist/psychologist, a sociopsychiatric service or a psychiatric clinic
- Your local victim support and advice service
- Your local pastoral care provider

Tranquillizers and sleeping pills should not be taken within 48 hours of a traumatic event.

Further information:

Contact the organisation which distributed this leaflet. For more detailed information, go to www.nnpn.ch