



## Informationen für Betroffene der Starkregenkatastrophe

Die Starkregenereignisse haben eine große Zahl von Menschen in ganz unterschiedlicher Weise getroffen. Viele von Ihnen haben Hilflosigkeit angesichts der Naturgewalt erlebt, anderen wurde ihr Zuhause zerstört und manche von Ihnen haben Angehörige oder Freunde durch die Katastrophe verloren oder sind in Sorge um deren Gesundheit. Auf solche einschneidenden Erfahrungen reagieren wir Menschen in sehr unterschiedlicher Weise. Einige typische Reaktionen sollen nachfolgend beschrieben werden. Zudem will diese Information Ihnen erste Hilfen zum Umgang mit der belastenden Situation geben.

### Wie reagiert der Mensch auf extrem belastende Situationen?

So verschieden wie Menschen sind, so verschieden ist auch der Umgang mit einer existenziellen Notlage. Was eine Katastrophe mit einem Menschen macht, hängt von vielen Faktoren ab. Hierzu zählen unter anderem bisherige Erfahrungen oder die aktuelle körperliche Verfassung. Die nachfolgende Auflistung ist eine unvollständige Zusammenstellung von möglichen Reaktionen: Schlafstörungen, Rast-/ Ruhelosigkeit, erhöhter Puls/Blutdruck, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Alpträume, Konzentrationsschwäche, Schuldgefühle, Reizbarkeit/Aggression, erhöhte Erregbarkeit, Zurückgezogenheit Überempfindlichkeit

Alle diese Reaktionen sind normal. Sie sind ein Beleg dafür, dass sich der Kopf und der Körper mit einer extrem belastenden Situation auseinandersetzen. Wenn Sie sich in den Tagen nach der Starkregenkatastrophe anders erleben als sonst, so ist dies eine normale Reaktion eines gesunden Körpers auf ein unnormales Ereignis! Erst wenn die Reaktionen mehr als vier oder fünf Wochen anhalten, sollten Sie weiterführende Hilfe in Anspruch nehmen. Es kann auch sein, dass Sie keine Reaktion zeigen - auch das ist normal.

### Was kann helfen?

Grundsätzlich gilt, dass all das gut tut, was auch sonst als wohltuend empfunden wird. Dies mag sportliche Betätigung, Entspannung oder auch das Liebessessen sein. Wesentlich trägt auch der Zusammenhalt in der Gemeinschaft zur Verarbeitung eines solchen Ereignisses bei. Nachfolgende Faktoren haben sich als besonders wirksam bei der Bewältigung von Belastungen erwiesen:

#### Sicherheit herstellen

Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie vor der Katastrophe und deren Folgen sicher sind. Orientieren Sie sich dabei an den Anweisungen der Einsatzkräfte. Erst an einem Ort, der räumliche Sicherheit verspricht, kann eine belastende Situation erfolgreich bewältigt werden.

#### Entlastung suchen

Tun Sie Dinge, die Ihnen auch im Alltag Entlastung verschaffen. Musik hören oder auch Entspannungsübungen können solche Aktivitäten sein.

#### Wirkung entfalten

In der Katastrophenlage haben Sie erlebt, wie wenig der Mensch gegen die Naturgewalt ausrichten kann. In dieser Situation ist es hilfreich, zu erleben, dass Sie durch eigenes Handeln etwas verändern können. Dabei ist es egal, ob Sie Kaffee für Einsatzkräfte kochen, Kinder von Nachbarn betreuen oder warme Socken gegen kalte Füße häkeln. Was zählt ist, dass Sie mit dem Ergebnis Ihrer Arbeit zufrieden sein können.

#### Kontakt suchen

Niemand steht eine Katastrophe alleine durch. Seien Sie füreinander da. Teilen Sie Geschichten und Erinnerungen und planen Sie gemeinsam für die Zukunft.

#### Hoffnung schöpfen

Es gibt viele Quellen der Hoffnung. Dies können eigene Erfahrungen im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen sein oder auch das Vertrauen auf Gott. Schöpfen Sie Kraft aus diesen Quellen.