

Terrorismus und wie geht es jetzt weiter?

Mit den Folgen eines Anschlags umgehen: praktische Tipps

- Setzen Sie so viel wie möglich Ihre Aktivitäten des täglichen Lebens fort. Dann haben Sie das Gefühl, dass Sie Herr der Situation bleiben. Dies ist auch für Ihre Ruhe und die Ordnung innerhalb Ihrer Familie und für Ihre Kinder wichtig.
- Sehen Sie nicht ständig fern und schauen Sie nicht immer wieder die Bilder des Anschlags an, jedes Mal, wenn diese Bilder wiederholt werden. Dies gilt auch für Ihre Kinder.
- Begegnen Sie anderen Leuten. Isolieren Sie sich nicht. Reden Sie miteinander.
- Bitten Sie die Leute in Ihrer Umgebung um Hilfe, wenn Sie diese brauchen.
- Verbergen Sie Ihre Gefühle nicht. Tun Sie nicht, als wäre nichts passiert. Sie dürfen weinen, aber setzen Sie danach Ihre Aktivitäten des täglichen Lebens fort.
- Manchmal erscheinen die Probleme als unlösbar, so dass Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen. Lösen Sie die Probleme schrittweise auf.
- Reden Sie mit älteren Kindern über die Ereignisse. Seien Sie ehrlich über die Situation, aber stimmen Sie die Informationen auf die Entwicklung Ihres Kindes ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich sicher fühlt.
- Reagieren Sie Ihre Gefühle nicht an Menschen in Ihrer Umgebung ab.
- Mäßigen Sie Ihren Alkohol- und Drogenkonsum.
- Sorgen Sie gut für sich selbst: essen Sie gesund, versuchen Sie, sich ausreichend auszuruhen. Nehmen Sie sich Zeit für Bewegung und Entspannung. Vielleicht können Sie etwas für andere Leute machen?
- Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie sich nach einiger Zeit immer noch schlecht fühlen.

Wie reagieren Leute auf einen Terroranschlag?

Die meisten Kinder und Erwachsene, die von einem Terroranschlag getroffen worden sind, erfahren einige Tage oder Wochen lang Stressreaktionen. Es handelt sich um normale Reaktionen auf eine abnormale Situation. Einige Beispiele sind Angstgefühle, Kummer, Trauer, Wut, Empörung, Groll, Schuldgefühle, Scham, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Sie können sich abgestumpft fühlen, das Interesse und die Freude an alltäglichen Ereignissen verlieren, Schwierigkeiten haben, um sich zu konzentrieren oder um Dinge im Kopf zu behalten. Sie können sich viele Sorgen machen, Alpträume haben, wiederkehrende Gedanken über den Anschlag oder auch eindringliche Erinnerungen an den Anschlag haben. Auch Ihr Körper kann reagieren. Sie können ein angespanntes Gefühl haben, an Müdigkeit leiden, Schlafstörungen haben und körperliche Schmerzen haben. Auch wenn Sie stark reagieren, werden Sie wahrscheinlich ziemlich schnell genesen.

Wer hat ein Risiko für die Entwicklung langfristiger Beschwerden?

Die meisten Leute, die von einem Terroranschlag getroffen worden sind, werden keine langfristige Beschwerden empfinden. Im allgemeinen sind Menschen anpassungsfähig und sind sie gut in der Lage, nach einiger Zeit ihre alltäglichen Lebensaktivitäten wieder aufzunehmen.

Direkt Betroffene, junge Kinder und Menschen, die schon vorher traumatische Ereignisse erlebt haben oder psychische Beschwerden gehabt haben, können jedoch mit erheblichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, um den Anschlag zu bewältigen. Sie laufen ein größeres Risiko, langfristige Beschwerden, zum Beispiel eine posttraumatische Belastungsstörung oder eine Depression, zu entwickeln.

Was können Sie tun, um jemandem zu helfen, der einen Anschlag überlebt hat oder der jemanden durch einen Anschlag verloren hat?

Es ist leichter, mit traumatischen Ereignissen umzugehen, wenn Menschen einander unterstützen. Wenn Sie sich in der Lage fühlen, Betroffene anzuhören, zögern Sie nicht, dies zu tun. Es ist für die Betroffenen gut, dass sie ihre alltäglichen Lebensaktivitäten wieder aufnehmen können. Sie können helfen, indem Sie die Probleme schrittweise auflösen und leicht erreichbare Ziele setzen oder ihr euch zusammen erholt, indem ihr ein Hobby sucht, Sport betreibt oder einen Ausflug macht.

Wenn Sie feststellen, dass jemand sich nach einem Monat noch nicht besser fühlt, können Sie auf die Möglichkeit von professioneller Hilfe hinweisen.

Wie lange dauern die eventuellen Beschwerden?

Ein Ziel des Terrorismus ist, die Bevölkerung einzuschüchtern. Abhängig von der Bedrohung, werden Sie sich mehr oder weniger ängstlich fühlen. Wie lange dies dauert, ist schwer vorherzusagen und hängt von der Situation ab.

Sobald die Bedrohung nicht mehr besteht, werden die meisten Betroffenen eines Terroranschlags sich nach etwa einem Monat etwas besser fühlen, obwohl sie immer noch sehr geschockt sein könnten.

Bei direkt Betroffenen bleiben die Gefühle viel länger bestehen. Mit der Zeit sollten die negativen Gefühle weniger lange anhalten und die positiven Gefühle länger anhalten. Ein Jahr nach dem Anschlag können Betroffene sich zeitweilig schlechter fühlen.

Wie wissen Sie, wenn jemand professionelle Hilfe braucht?

Wenn Sie feststellen, dass ein Betroffener sich nach einem Monat noch nicht besser fühlt, oder wenn die untenstehenden Probleme vorliegen, können Sie auf die Möglichkeit von professioneller Hilfe hinweisen.

- Er/sie verhält sich ganz anders als vor dem Anschlag.
- Er/sie ist nicht in der Lage, zu arbeiten, für die Kinder zu sorgen oder den Haushalt zu machen.
- Er/sie ist sehr gespannt und reizbar, hat Schlafprobleme oder viele Alpträume.
- Er/sie hat wiederkehrende Gedanken über den Anschlag oder auch eindringliche Erinnerungen an den Anschlag.
- Er/sie konsumiert Drogen oder trinkt zu viel.
- Er/sie hat an nichts Freude.
- Beziehungen mit dem Partner/der Partnerin, mit guten Freunden und mit der Familie stehen unter einem starken Druck seit dem Anschlag.

Wie können Sie professionelle Hilfe nach einem Terroranschlag finden?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Hilfe zu finden. Es ist wichtig, dass Sie einen Heilberufler finden, der darauf spezialisiert ist, Menschen zu helfen, die traumatische Ereignisse erlebt haben und/oder jemanden verloren haben.

Telefonhilfe der Deutschsprachigen Gemeinschaft (Sekretariat) : 080 22.15.75 - telefonhilfe@skynet.be
Die „Telefonhilfe 108“ ist kostenfrei.

“Télé-accueil”

„Télé-accueil (106)“ bietet ein offenes Ohr für Alle, die ein Gespräch brauchen. Sie können auch über tele-accueil.be chatten.

« Centres de bien-être général » (« centra voor algemeen welzijnswerk (CAW) » in Flandern)

Betroffene oder ihre Familie können auch über die Nummer 078 150 300 | über die Website www.caw.be Kontakt mit dem Dienst „Assistance aux victimes“ aufnehmen, der von den „Centres de bien-être général“ (CAW) veranstaltet wird

Sie können auch immer mit Ihrem Hausarzt reden. Es wäre hilfreich, wenn Sie melden, dass Sie den Anschlag erlebt haben und dass Ihre Beschwerden möglicherweise damit zu tun haben.

Sie finden weitere Informationen/die neuesten Informationen auf der Website des “Krisenzentrums”:

www.centredecrise.be/

Wie reagieren Kinder auf traumatische Ereignisse?

Kinder können verschiedene emotionsgeladene und körperliche Reaktionen nach traumatischen Ereignissen haben. Es handelt sich um normale Reaktionen auf eine abnormale Situation. Wir denken dabei zum Beispiel an Schlafprobleme, ein aufgeregtes Verhalten, Bettnässen, körperliche Beschwerden, Müdigkeit, viel Spielen, Fragen über den Anschlag oder Kinder können auch einfach über dem Anschlag reden.

Wie ein Kind reagiert, ist von seinem Alter, seiner Entwicklung und seinem Charakter abhängig.

Die meisten Kinder und Jugendlichen werden eine oder mehrere Reaktionen nach dem Anschlag erleben. Die meisten Kinder genesen innerhalb von einigen Wochen. Nur eine Minderheit hat weiterhin Beschwerden.

Was können Erwachsene tun, um ihren Kindern zu helfen?

- Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder sich sicher fühlen.
- Lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass Sie sie nicht im Stich lassen werden.
- Sorgen Sie für eine sichere und, vorzugsweise, vertraute Umgebung mit bekannten Personen.
- Setzen Sie so viel wie möglich Ihre Aktivitäten des täglichen Lebens fort. Das schützt Ihre Kinder und das ist für die Ruhe und die Ordnung innerhalb Ihrer Familie wichtig.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nicht ständig fernsehen und sie nicht immer wieder die Bilder des Anschlags anschauen, jedes Mal, wenn diese Bilder wiederholt werden. Schalten Sie den Fernseher ab und tun Sie Dinge, die Sie und Ihre Kinder genießen.
- Beruhigen Sie Ihre Kinder und stehen Sie Ihren Kindern emotional bei. Erklären Sie ihnen, dass ihre Gefühle eine verständliche Folge des Anschlags sein.
- Erzählen Sie Ihrem Kind, dass die Behörden, die Polizei, die Feuerwehr und die Krankenhäuser alles Mögliche tun. Sie können erklären, dass Menschen aus anderen Teilen des Landes oder aus der Welt ihre Hilfe anbieten, wenn nötig.
- Wenn Sie Angst haben, böse oder rachsüchtig sind, kann auch Ihr Kind Angstgefühle bekommen, böse oder rachsüchtig werden. Es ist wichtig, dass Sie so ruhig wie möglich sind. Bei kleinen Kindern ist vor allem die Reaktion der Eltern sehr wichtig.