



Umgang mit Naturkatastrophen: Tipps zur Bewältigung und Prävention

Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Naturkatastrophen wie Flutkatastrophen, Starkregen, Muren oder Brände können verheerende Auswirkungen auf das Leben der betroffenen Menschen haben. Das Wissen um die Anwendung erprobter, wissenschaftlich erforschter und bewährter psychologischer Maßnahmen kann dabei helfen, sich auf solche Ereignisse besser vorzubereiten und diese, wenn nötig, im Nachhinein besser zu bewältigen. Als Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) haben wir mit Unterstützung der

BÖP-Fachsektion Notfallpsychologie dieses Informationsblatt auf Basis dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt, um Sie mit diesen Maßnahmen in herausfordernden Zeiten zu unterstützen. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders, jede/r sollte jene Empfehlungen übernehmen, die für ihn/sie am besten passen. Bei weitreichenden Belastungen wenden Sie sich bitte in jedem Fall an eine/n PsychologIn beispielsweise mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Notfallpsychologie.

Allgemeine praktische Tipps

Vorbereitung ist entscheidend!

Notfallplan erstellen: Entwickeln Sie einen Plan für den Fall einer Katastrophe. Besprechen Sie diesen mit Ihrer Familie und stellen Sie sicher, dass alle wissen, was in einem Notfall zu tun ist.

Notvorrat anlegen: Halten Sie ggf. einen Vorrat an Lebensmitteln, Wasser, Medikamenten und wichtigen Dokumenten bereit, der für mindestens 72 Stunden ausreicht.

Notfall-Kit zusammenstellen: Dazu gehören Taschenlampe, Batterien, Radio, Erste-Hilfe-Set, tragbare Handyladegeräte, wichtige Dokumente und Bargeld.

Notrufnummern und Kontaktpersonen: Speichern Sie Notrufnummern und Kontakte von Verwandten oder FreundInnen, die im Notfall erreichbar sind.

Psychische Belastungen erkennen und ansprechen

Erkennen Sie Ihre Gefühle: Es ist normal, wenn Sie sich in Notsituationen ängstlich, traurig oder überfordert fühlen. Erlauben Sie sich, diese Gefühle zu erkennen und anzunehmen.

Sprechen Sie darüber: Teilen Sie Ihre Sorgen und Ängste mit FreundInnen, Familie oder anderen vertrauten Personen. Offene Gespräche können entlastend wirken und emotionale Unterstützung bieten.

Suchen Sie professionelle Hilfe: Wenn Sie feststellen, dass die Belastungen Ihre tägliche Funktionsfähigkeit beeinträchtigen, zögern Sie nicht, PsychologInnen oder Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen.

Nutzen Sie Entspannungstechniken: Techniken wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Meditation können helfen, Stress abzubauen und Ruhe zu finden. Suchen Sie ExpertInnen auf, die Sie in diesen Techniken schulen können.



Pflegen Sie soziale Kontakte: Der Austausch mit anderen Menschen kann emotionale Unterstützung bieten. Nutzen Sie Telefonate, Videotelefonie oder soziale Netzwerke, um in Kontakt zu bleiben. Gerade auch in akuten Krisensituationen.

Umgang mit Angst und Unsicherheit

Setzen Sie Grenzen beim Medienkonsum: Reduzieren Sie ggf. Ihren Medienkonsum auf festgelegte Zeiten, um eine Überlastung mit Informationen zu vermeiden und Ihren Stresspegel zu senken.

Fokussieren Sie auf das Positive: Versuchen Sie, positive Aspekte oder Fortschritte in der aktuellen Situation zu erkennen und sich darauf zu konzentrieren. Dies kann helfen, eine ausgewogenere Perspektive zu bewahren. Denn klar ist: Die aktuelle Krisensituation stellt eine Ausnahme dar, die überwunden werden wird.

Unterstützung für Kinder und Jugendliche

Erklären Sie die Situation altersgerecht: Informieren Sie Kinder und Jugendliche in verständlicher Form über die Situation und die notwendigen Maßnahmen. Achten Sie darauf, dass sie sich sicher und unterstützt fühlen.

Fördern Sie Routine und Stabilität: Behalten Sie auch für Kinder so weit wie möglich strukturierte Tagesabläufe bei, um Sicherheit und Normalität zu gewährleisten.

Ermöglichen Sie emotionalen Ausdruck: Lassen Sie Kinder ihre Gefühle ausdrücken, sei es durch Gespräche, Zeichnungen oder andere kreative Methoden. Unterstützen Sie sie darin, ihre Emotionen zu verarbeiten. Erklären sie die Erlebnisse den Kindern passend zu deren Alter und erlauben auch Sie sich gegenüber Ihren Kindern Ängste oder Unsicherheiten zu äußern.

Langfristige psychische Gesundheitsvorsorge

Reflektieren Sie Ihre Erfahrungen: Nach der akuten Phase der Katastrophe kann es hilfreich sein, Ihre Erfahrungen zu reflektieren und nachzuarbeiten. Katastrophen können auch in unserer psychischen Gesundheit Spuren hinterlassen. Dies kann in Einzelgesprächen mit PsychologInnen oder in Selbsthilfegruppen erfolgen.

Setzen Sie sich realistische Ziele: Planen Sie kleine, erreichbare Ziele, um schrittweise wieder in den Alltag zurückzukehren. Dies hilft, das Gefühl der Kontrolle zurückzugewinnen und Fortschritte zu erkennen.

Nutzen Sie Gemeinschaftsressourcen: Engagieren Sie sich in Ihrer Gemeinde und nutzen Sie lokale Hilfsangebote und Unterstützungsnetzwerke, um Ihre soziale und emotionale Unterstützung zu stärken.

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen.

Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme, die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen in akuten Krisensituationen und im Umgang mit deren Folgen. Aktivieren und nutzen Sie diese und damit Ihre eigenen Stärken.



Hier finden Sie weitere Hilfe!

BÖP-Helpline 01/504 8000, helpline@psychologiehilft.at

Das Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen hilft rasch und kompetent. Die PsychologInnen der BÖP-Helpline erreichen Sie Montag bis Donnerstag in der Zeit von 9 bis 13 Uhr.

Psychnet – PsychologInnen finden:

Psychnet ist die größte Online-Suchmaschine für psychologische Dienstleistungen in Österreich. Hier finden Sie auch gezielt PsychologInnen, die im Bereich Notfallpsychologie tätig sind, direkt in Ihrer Nähe und in ganz Österreich.

Psychnet erreichen Sie unter www.psychnet.at.

Stand: September 2024