



German Speaking Emergency Pastoral Care
in Korea



Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen

Viele Menschen beobachten nach einem besonders belastenden Erlebnis starke Reaktionen und Empfindungen an sich selbst.

So fühlen Sie sich vielleicht

hilflos - orientierungslos - handlungsunfähig

Sie haben das Gefühl, neben sich zu stehen.

Sie sind erschöpft, nervös, schwitzen oder frieren.

Sie können sich nicht konzentrieren.

Sie leiden unter belastenden Bildern und Erinnerungen, Alpträumen und Schlafstörungen....

Solche Reaktionen sind völlig normal, wenn man ein ungewöhnlich belastendes Ereignis erlebt hat. In der Regel lassen sie nach einigen Tagen oder Wochen nach.

So können Sie sich selbst helfen

Gönnen Sie sich Ruhezeiten.

Unternehmen Sie etwas, das Ihnen bisher Freude bereitet hat. Nehmen Sie sich und Ihre Gefühle ernst und achten Sie darauf, was oder wen Sie brauchen.

Geben Sie sich Zeit.

Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen.

Versuchen Sie, Ihren gewohnten Tagesablauf wieder aufzunehmen. Holen Sie sich weitere professionelle Hilfe z.B. bei einem Hausarzt, einer Hausärztin, durch Seelsorger/innen oder bei einer psychologischen Beratungsstelle. Das ist besonders wichtig, wenn Sie sich länger als vier Wochen körperlich oder seelisch beeinträchtigt fühlen und Sie den Eindruck gewinnen, dass sich keine Besserung einstellt.

So können Sie als Angehörige oder Freunde unterstützen

Zeigen Sie Verständnis für Ihre Angehörigen und Freunde und geben Sie ihnen das Gefühl, nicht alleine zu sein. Hören Sie zu und nehmen Sie sich Zeit, wenn sie über das Erlebte reden wollen. Unterstützen Sie Betroffene bei praktischen, organisatorischen Angelegenheiten.

Helfen Sie ihnen, zurück in den gewohnten Alltag zu finden.

Deutschsprachige Katholische Gemeinde (DKG)

Diakon Dr. Edgar Krumpen

dkgseoul.com - 010 6355 9124 - dkg.seoul@gmail.com

Evangelische Gemeinde Deutscher Sprache (EGDS)

Pfarrerin Mi-Hwa Kong

egds.info - 010 2785 3064 pfarrer@egds.info

in Zusammenarbeit mit der [Notfallseelsorge des Bistums Augsburg](#)

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende:

DKG: KEB Hana Bank 352-910021-58104

EGDS: KEB Hana Bank 187-910009-64404