

Psychologische Tipps zum Umgang mit den Folgen von Terrorismus

Belastungen erkennen, Ressourcen nutzen, sich professionelle Hilfe holen

Der Terroranschlag von Wien traf die Bundeshauptstadt völlig unvermittelt und hat die Menschen in ganz Österreich schwer erschüttert. Als Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) verurteilen wir die Tat auf das Schärfste und danken allen Einsatzkräften für Ihre unermüdliche Arbeit. Unsere Gedanken sind bei den Verstorbenen, Verletzten und ihren Angehörigen.

Klar ist: Auch für nicht direkt Betroffene können solche Ereignisse äußerst belastend sein. Zum besseren Umgang mit der Situation hat der BÖP folgende psychologische Tipps entwickelt:

Wie geht es mir mit der Situation?

Verschaffen Sie sich bewusst einen Überblick über Ihre eigene psychische Situation. Wie empfinden Sie die Lage? Welche Gefühle löst diese in Ihnen aus? Ist es beispielsweise Angst oder Wut oder eine andere Emotion? Wenn Sie die belastenden oder unangenehmen Gefühle identifizieren und benennen, sind diese weniger bedrohlich und Sie können sich besser distanzieren. Versuchen Sie diese niederzuschreiben, um das Gefühlschaos etwas zu ordnen.

Welche Kraftquellen und Ressourcen habe ich?

Überlegen Sie, was Ihnen bisher in schwierigen Situationen geholfen hat. Welche Verhaltensweisen haben sich in der Vergangenheit als hilfreich erwiesen, um Herausforderungen zu bewältigen? Viele Menschen tauschen sich mit anderen (z. B. Familie, FreundInnen) über ihre Gefühle und Sorgen aus. Suchen auch Sie bei Bedarf das Gespräch mit Bezugspersonen. Nutzen Sie Ihre Stärken, Talente, Fähigkeiten und Neigungen als Kraftquellen.

Wie kann ich mich schützen?

Denken Sie nach, welche konkreten Handlungen Sie jetzt ausführen können, um sich zu schützen. Manche Menschen überprüfen, ob Sie die Haustür abgeschlossen haben, meiden vorläufig die Innenstadt und gehen möglicherweise woanders einkaufen als sonst, da sie diese Option als sicherer einschätzen. Tun Sie, was in Ihrer Macht steht, um sich zu schützen und an Kontrolle und Sicherheit zu gewinnen.

Woher nehme ich meine Informationen?

Gestalten Sie den Medienkonsum bewusst und meiden Sie dramatische oder falsche Meldungen auf den Social-Media-Kanälen. Nutzen Sie nur gesicherte Informationen von offiziellen Stellen (z. B. Informationen der Ministerien oder Polizeibehörden). Fakten helfen überschwemmende Gefühle einzudämmen. Seriöse und klare Informationen geben Ihnen Sicherheit und Orientierung.

Was kann ich tun, wenn es mir zu viel wird?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles zu viel wird, dann holen Sie sich Hilfe. Wenden Sie sich an Krisenhotlines, wie beispielsweise die BÖP-Helpline (Montag bis Donnerstag 9-13 Uhr 01/ 504 8000, helpline@psychologiehilft.at) oder direkt an PsychologInnen (diese finden Sie bspw. unter www.psychnet.at). Die ExpertInnen werden Sie dabei unterstützen, die Krisensituation bestmöglich zu bewältigen.