

## **Merkblatt** **Psychologische Schutzfaktoren**

- ***Alltagsnormalität herstellen (Gewohnheiten pflegen)***

Oft vermitteln uns gewohnte Kleinigkeiten oder Alltagsabläufe ein vertrautes Gefühl. Psychologisch gesehen setzt sich das, was wir unter dem Begriff "Zuhause" zusammen fassen, aus solchen Vertrautheiten und Gewohnheiten zusammen. In der Situation einer psychischen Erschütterung ist das "Zuhause" ein ganz wesentlicher Schutzfaktor, weil man hier Ruhe und Sicherheit findet. Daher hilft ein gutes Zuhause gerade dann, bewußt die Alltagsnormalität herzustellen bzw. diese zur Erholung zu nutzen.

- ***Geborgenheit und Sicherheit vermitteln***

Nahe Angehörige, der Lebenspartner usw. können dem Betroffenen wohl am besten Geborgenheit und Sicherheit geben. Dabei ist durchaus nicht die sogenannte "heile Welt" gemeint, sondern der ganz normale Beziehungsalltag. Natürlich sollte in den ersten Tagen nach einem erschütternden Erlebnis nicht unbedingt weitere Aufregung herrschen. Es sollte Rücksicht genommen werden und Konflikte und Streitthemen sollten für einige Tage möglichst wenig thematisiert werden.

- ***Zeit miteinander verbringen, Zeit strukturieren***

Gemeinsam Zeit verbringen, kann sehr gut tun. Nimmt man sich Zeit, kann man mehr voneinander erfahren. Zwanglos ergeben sich so Möglichkeiten, miteinander zu reden. Gerade das Gespräch über das belastende Erlebnis hilft dem Betroffenen, seine Gedanken zu ordnen und zu klären. Dieses Bedürfnis, wieder und wieder darüber zu reden, kann die Familienangehörigen und Freunde durchaus mit belasten und ihre Geduld strapazieren. Daher muß besprochen werden, was diesbezüglich in Ordnung ist, und was nicht. Allerdings lohnt sich die Geduld beim Zuhören oft, denn der Betroffene hört normalerweise von selbst mit diesem Thema auf, wenn er es ausreichend "durchgekaut" hat.

- ***Die Bedürfnisse erfragen, d.h. über aktiv die Bedürfnisse kommunizieren***

Gerade in einer nicht alltäglichen Situation ist manches anders, so daß man sich nicht unbedingt darauf verlassen sollte, dass das, was sonst gut und richtig ist, jetzt auch so ist. Besser ist es, sich abzusprechen und sich gegenseitig die Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen.

- ***Sport und Freizeit***

Sport baut Übererregungen ab, sorgt für eine gesunde Ermüdung und trägt so dazu bei, daß Schlafstörungen verschwinden. Gute und anregende Erlebnisse sind das beste Gegengewicht gegen die schlechten Erlebnisse. Gute Erlebnisse machen spürbar, daß es nun wieder "gut geworden" ist bzw. daß das Leben auch gute Seiten bereit hält. Angenehm verbrachte Zeit hält vom schädlichen Grübeln und negativen Gefühlen ab.