



Ratschläge für Opfer der Flutkatastrophe:

- Es ist normal, nach diesen Ereignissen Stress, Angst, Wut, Verwirrung zu empfinden.
- Versuchen Sie, Ihre täglichen Aktivitäten allmählich wieder aufzunehmen.
- Sprechen Sie über die Ereignisse mit ihren Kindern. Seien Sie ehrlich. Ihre Wortwahl soll dem Alter Ihrer Kinder entsprechen. Ihr Kind muss sich geborgen fühlen.
- Achten Sie auf sich, auf ihre Angehörigen und gestatten Sie, dass andere für Sie sorgen.
- Wenn Sie es wünschen, nehmen Sie an Zusammenkünften und Aktivitäten für das Gemeinwohl teil: Verteilung von Nahrungsmitteln, Austauschgruppen usw., die in ihrem Viertel organisiert werden.
- Ernähren Sie sich gesund und versuchen Sie, sich genügend auszuruhen.
- Der Einsatz von Schlaf- und Beruhigungsmitteln kann gegebenenfalls mit ihrem Hausarzt besprochen werden. Auf den übermäßigen Alkohol- und Drogenkonsum soll verzichtet werden.
- Es empfiehlt sich, Pausen einzulegen bei Sozialen Medien und Fernsehen, um nicht ständig mit Bildern des Hochwassers konfrontiert zu werden. Dies gilt auch für ihre Kinder.
- Es ist nur natürlich, dass die Wetterlage Ihnen Anlass zur Besorgnis gibt. Besuchen Sie maßvoll und in angemessenen Zeitabständen Websites wie www.meteo.be/de/belgien, um offizielle Informationen zu erhalten.

Sie sollten eine professionelle Hilfe suchen, wenn die folgenden Probleme nach 3 Monaten andauern :

- körperliche und psychische Beschwerden:
 - Albträume ;
 - anhaltende Traurigkeit ;
 - Reizbarkeit ;
 - Sie schrecken oft zusammen, sind in ständiger Alarmbereitschaft ;
 - ungewöhnliche Müdigkeit ;
 - Flucht vor Emotionen und Gedanken, die mit dem Ereignis verknüpft sind ;
 - usw.
- Sie merken, dass der Umgang mit dem nahen Umfeld oder das Verhältnis zur Arbeit nicht mehr dieselben sind.
- Sie können mit niemandem darüber reden.
- Sie sind regelmäßig krank.
- Ihr Konsum von Alkohol, Koffein, Drogen, Tabak, Medikamenten oder anderen Substanzen hat sich erhöht.

Jeder Mensch reagiert anders und im eigenen Tempo auf das Erlebte.



Wie geht es dir?



Ein Katastrophenfall geht nicht nur mit Sach- und Personenschäden einher.

Das Ereignis kann Ihr Leben völlig umgeworfen haben. Durch dieses Erlebnis hat sich Ihre Situation komplett verändert. Seitdem fühlen Sie sich vielleicht gestresst, ängstlich, wütend oder verwirrt.

Der Umgang mit dem näheren Umfeld hat sich geändert oder kann schwierig geworden sein. Die Auswirkungen sind nicht nur während des Ereignisses, sondern auch in den Tagen, Wochen, Monaten, sogar Jahren danach spürbar.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zu den betreffenden Folgen und darüber, wie Sie und Ihr Umfeld reagieren können.

Hilfe suchen ist ein positiver Schritt.

Weitere Unterstützungsangebote:

- **Administrative Formalitäten, Schritte bei Versicherungen, Dinge des täglichen Bedarfs (Kleidung, Lebensmittel, usw.), psychologische Unterstützung:**
→ Wenden Sie sich an den **Info-Schalter Überschwemmungen** im **Sozialamt** oder in ihrer **Gemeinde**

- **Ein offenes Ohr finden:**
→ Telefonberatung



- Tél-accueil: 107
- Telefonhilfe 108

- **Unterstützung finden:**



→ Besuchen Sie die Internetseite covid.aviq.be/fr/trouver-du-soutien

Ratschläge an die Angehörigen, Nachbarn, Freunde, enge Kontakte

- Hören Sie wohlwollend zu. Zeigen Sie Interesse.
- Lassen Sie die Person ausreden.
- Manche Betroffenen möchten mehrmals über das Erlebte sprechen, andere gar nicht.
- Schenken Sie Kindern Aufmerksamkeit.
- Bieten Sie konkrete Hilfe an. Möglicherweise wird Ihr Hilfsangebot abgelehnt. Wenn es so ist, müssen Sie es hinnehmen.
- Fragen Sie die Person in den nächsten Wochen und Monaten, wie es ihr geht.
- Ermuntern Sie die betroffene Person, sich auszuruhen und sich genügend zu entspannen.
- Achten Sie auf sich selbst und auf Ihre Reaktionen. Der enge Kontakt zu Betroffenen kann sich ebenfalls auf Sie auswirken.

