

Nach einem Überfall – Reaktionen & Hilfe

Typische Reaktionen

- Unruhe, Schreckhaftigkeit oder Angst
- Schlafprobleme
- Konzentrationsschwierigkeiten
- körperliche Reaktionen (z. B. Zittern, Herzklopfen)
- Diese Reaktionen können sofort auftreten oder auch erst später

Wichtig zu wissen

- Viele Reaktionen klingen innerhalb von Tagen oder Wochen wieder ab
- Jeder Mensch verarbeitet solche Erlebnisse unterschiedlich
- Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ im Umgang damit

Was jetzt hilft

- Sprich über das Erlebte (z. B. im Team oder mit deiner Führungskraft)
- Lass dir Zeit, du musst nicht sofort „funktionieren“
- Nimm Unterstützung an

Wann du dir Hilfe holen solltest

- Wenn Beschwerden länger anhalten
- Wenn sie stärker werden
- Wenn du dich im Alltag stark eingeschränkt fühlst



Infoflyer „Wenn die Seele verletzt ist“

- Professionelle Hilfe ist wichtig und wird nach einer Unfallmeldung von der BGN organisiert
- Weitere Informationen und Unterstützung zur Unfallmeldung findest du oder deine jeweilige Führungskraft im Infolyer der BGN

Für Führungskräfte, Kolleginnen & Kollegen

- Betroffene ernst nehmen und nicht drängen
- Orientierung und Ruhe geben
- Unterstützung aktiv anbieten
- keine „Therapie“ im Betrieb ersetzen wollen