

**INFORMATIONSNOTIZ AN ALLE OPFER UND ZEUGEN**

**SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN**, Sie haben soeben ein **AUSSERGEWÖHNLICHES EREIGNIS** erlebt.

Möglicherweise hatten Sie sehr grosse **Angst** oder haben sich in **Gefahr** gefühlt. Vielleicht sind Sie sogar **verletzt**. Sehr wahrscheinlich haben Sie einen **Schock** oder **psychologischen Stress** erlitten.

**1. Ein Schock :**

Einen Moment lang hatten Sie sehr grosse Angst. Dies bringt oft ungewöhnliche Gefühle und Verhaltensweisen mit sich : Verzweiflung, Schock oder Unruhe, Aggressivität, Weinen, Zittern, Unwohlsein, usw....

In diesem Fall raten wir Ihnen zu einem Gespräch mit einem Arzt oder Psychologen vor Ort in der **MEDICO-PSYCHOLOGISCHEN NOTFALLSTATION**, oder in der Notaufnahme des behandelnden Krankenhauses.

**2. Ein psychologischer Stress :**

Im ersten Moment haben Sie einen Schock erlitten oder im Gegenteil keine emotionelle Reaktion gezeigt.

In den folgenden Tagen und Wochen, oder sogar noch später, können Erinnerungen und Bilder des Ereignisses in Ihnen aufsteigen. Diese Gefühle sind unangenehm, sie drängen sich Ihnen tagsüber auf, oder nachts, in der Form von Alpträumen. Diese Erinnerungen können von Schlaflosigkeit, von **Depression**, Ängsten oder Furcht begleitet sein, von Unwohlsein oder Unsicherheit und Reizbarkeit. Diese Symptome können Ihr Berufs- und Familienleben erschweren.

**Auch Kinder können Symptome zeigen.**

In diesem Fall raten wir Ihnen einen Arzt oder Psychologen, Spezialist dieser Probleme, aufzusuchen. Sie finden auf der **Rückseite** dieser Informationsnotiz **Adressen**, wo Sie schnellstmöglich einen Termin mit einem Spezialisten bekommen können, wenn Sie präzisieren, dass Sie ein psychisches Trauma erlitten haben.

---

**INFORMATION :** Sie können nur dann als Opfer behandelt und rückerstattet werden, wenn Sie vor Ort von den Rettungsmannschaften oder in der Notaufnahme des Krankenhauses von der Krankenhausverwaltung registriert worden sind. Die Vereine der Opferhilfe können Sie anschliessend bei Ihren Ämtergängen begleiten.

**HINWEIS :** Wir raten Ihnen, in den ersten Wochen nach diesem Ereignis von Presseerklärungen, vor allem an Radio oder Fernsehen, abzusehen. Die Erfahrung anderer Opfer hat gezeigt, dass Sie einige Monate später Erklärungen bereuen könnten, die Sie in den ersten Tagen unter dem Einfluss von Angst oder Wut in Zusammenhang mit dem Ereignis abgegeben haben.