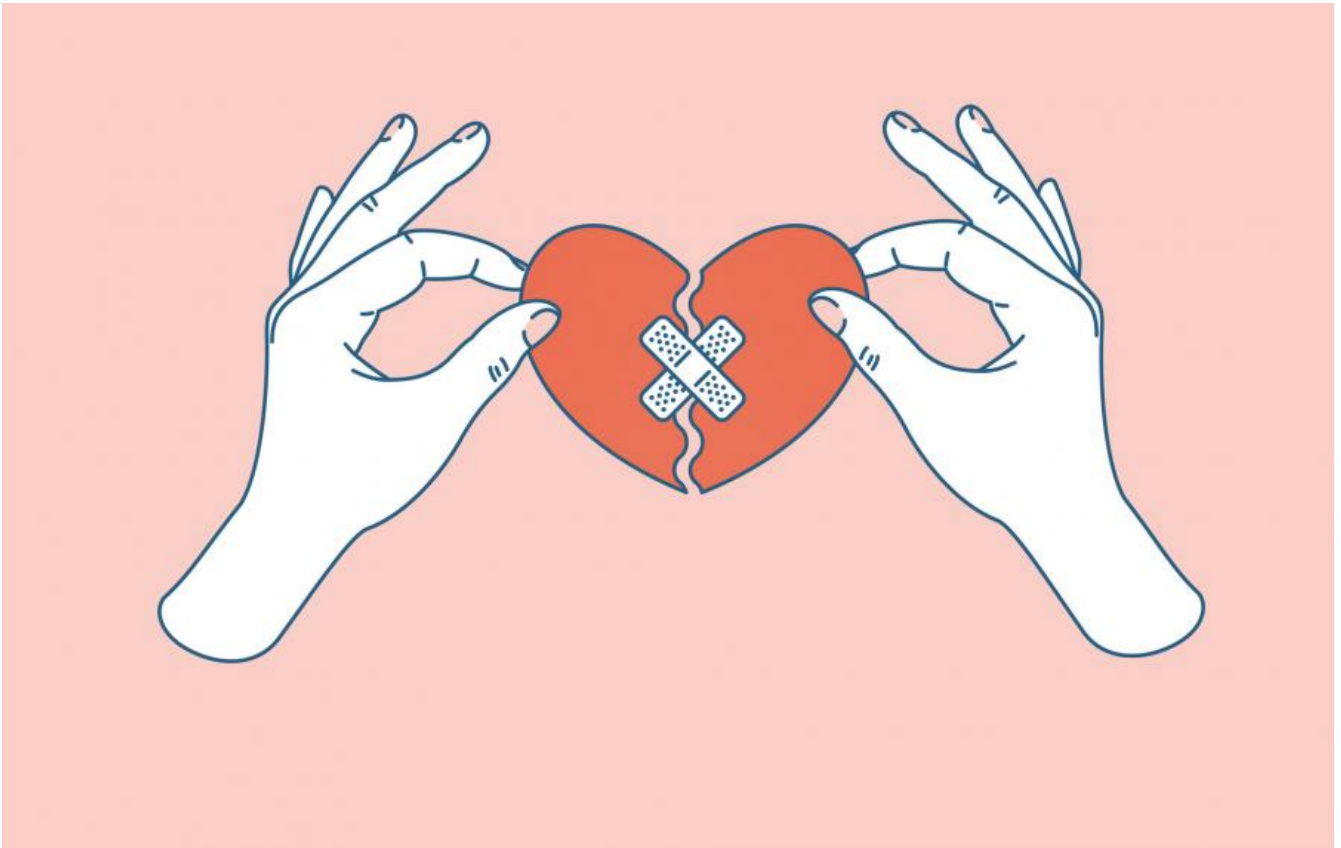


Erste Hilfe



Holen Sie sich rasch Unterstützung.
Erste Hilfe

Die erste Hilfe bringt Sie in einen emotional stabileren Zustand. Meist geht der Schmerz einher mit negativen, (selbst-)zerstörerischen Gedanken, verwundeten Selbstwertgefühl, Scham und Hoffnungslosigkeit. Wir helfen Ihnen, diese Schmerzen zu überwinden.

Emotionale Hilfe in der ersten Zeit nach der Trennung

In der ersten Zeit der Trennung ist es besonders wichtig, dass Sie sich sofort Unterstützung holen. Sie müssen diese Zeit nicht alleine durchstehen. Hilfe zu suchen ist kein Zeichen der Schwäche, sondern klug. FreundInnen, Familienangehörige sind häufig überfordert, da sie meist emotional verwoben sind.

Wir bieten erste Hilfe

Wir stehen Ihnen zur Seite, um diese Phase - in der sich alles auflösen scheint - besser und rascher durchzustehen. Wir reden mit Ihnen und hören Ihnen zu. In der Beratung öffnen wir einen sicheren Raum, sich den Gefühlen zu stellen.

Lebenskrise nach der Trennung

Nichts fühlt sich so schlimm an wie eine Trennung. Es gleicht jenem Gefühl, einen Menschen durch Tod zu verlieren. Bei Trennung beginnt das Grübeln - Tag und Nacht, jede Minute, jede Sekunde. Selbstvorwürfe und Wut auf den Menschen, der uns verlassen hat, wechseln sich ab. Wir sind in negativen Feedback-Schleifen gefangen.

Das was in der Psyche mit diesen negativen Gedankenschleifen passiert, findet auch eine Entsprechung auf körperlicher Ebene. Im Körper wird das Stresshormon Cortisol ausgesendet. Dauert dieser Zustand zu lange, hat das einen negativen Effekt auf unser Immunsystem. Wir können uns weniger gut gegen Viren und andere Krankheiten wehren. Jede/r, der/die schon mal einen schlimmen Infekt nach einer stressigen beruflichen Zeit hatte, weiß wovon die Rede ist.

Verlust von Freunden und dem sozialen Umfeld

Sehr viele Menschen erleben auch, dass sie aus ihrem gewohnten gesellschaftlichen Umfeld herausfallen. Sei es, dass man von Freund/inn/en oder Familie verurteilt wird. Oder diese sogar den Kontakt abbrechen. Auch vom Expartner/Expartnerin kann man aus dem gemeinsamen Lebensumfeld ausgeschlossen werden. Oft muss man als Selbstschutz auch selber aus dem bisherigen sozialen Leben weggehen.

Wir sind Expertinnen mit langjähriger Beratungserfahrung zu allen Bereichen, die in einer Trennungsphase auftreten. Wir sind für Sie da, egal welche Fragen Sie haben oder welcher Schmerz Sie gerade quält.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie.

Wir helfen allen, die von Trennung betroffen sind

- der/dem Verlassene/n
- der/dem Verlassende/n
- Eltern, die Unterstützung zum Thema "Umgang mit Kindern bei Trennung" benötigen
- egal, ob die Trennung bevorsteht, gerade kürzlich war oder schon eine Zeit zurückliegt

Bei uns sind alle willkommen

- egal, welche sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität
- egal in welcher Beziehungsform (monogam, offen, polyamor) sie gelebt haben



[1]

Trennungsschmerz erlebt man auch körperlich.

Fragen Sie sich

- Werde ich je wieder glücklich?
- Wann hört der Schmerz auf?
- Finde ich wieder eine/n Partner/in?
- Warum ist mir das passiert?
- Hab ich das verdient?
- Wie überlebe ich die nächste Zeit?

körperliche Symptome

- Schlafstörungen
- Essstörungen (manche essen zu viel essen, anderen verschlägt es den Appetit)
- gesteigerter Alkoholkonsum
- gesteigerter Nikotinkonsum
- Medikamentenmissbrauch (z.B. Schlafmittel oder Antidepressiva)

- Atemlosigkeit
- Kopfschmerzen
- Druck/Schmerzen auf der Brust
- Verdauungsstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten



[2]

Rückzug und depressiven Phasen gehen mit Trennungen einher.

psychische Symptome

- Angststörungen
- Panikattacken
- Kraftlosigkeit
- depressive Verstimmungen
- Kontrollverlust

Source URL: <https://trennungsambulanz.at/c/erste-hilfe>

Links

[1] https://trennungsambulanz.at/sites/default/files/21291064_s_0.jpg

[2] https://trennungsambulanz.at/sites/default/files/88649354_s.jpg