

## **Überlebende des Hotelunglücks: Wege zur psychischen Heilung**

Nach dem Hotel-Einsturz in Kröv ist Ruhe für Überlebende entscheidend. Experten betonen die Bedeutung von Zeit, einem sicheren Umfeld und unterstützen Aktivitäten zur Verarbeitung der traumatischen Erlebnisse.

### **Traumaverarbeitung nach dem Hoteleinsturz in Kröv**

Der schreckliche Einsturz eines Hotels in Kröv hat nicht nur physische Verletzungen hinterlassen, sondern auch tiefe psychische Narben bei den Überlebenden. Besonders wichtig ist es, dass diese Personen die richtige Unterstützung erhalten, um die Geschehnisse zu verarbeiten. Experten raten dazu, in diesen schwierigen Zeiten eine ruhige Umgebung zu schaffen.

### **Die Rolle der Gemeinschaft**

In solch traumatischen Momenten kann die Unterstützung durch Familie und Freunde entscheidend sein. Pia Heckel, die Leiterin des Instituts für Psychotraumatologie in Hamburg, betont, dass ein sicheres Umfeld für die Überlebenden essenziell ist. „Es ist wichtig, ein sicheres Nest zu bilden“, erklärt Heckel. Ein starkes soziales Netzwerk kann helfen, die traumatischen Erlebnisse besser zu bewältigen und den Überlebenden zu zeigen, dass sie nicht alleine sind.

### **Wirkung von Ruhe und Zeit**

Eine der grundlegenden Empfehlungen zur Bewältigung von

Trauma ist, die Betroffenen Zeit und Raum zu geben. Heckel weist darauf hin, dass Ruhe und entspannende Aktivitäten wie Spaziergänge helfen können, die psychische Belastung zu lindern. Ein zügiges Nachfragen oder Überreden, über die traumatischen Ereignisse zu sprechen, kann den Heilungsprozess stören. „Erstmal brauchen sie die Kontrolle darüber, mehr über ihre Erfahrungen zu erzählen oder auch nicht“, sagt die Psychologin.

## **Hintergrund des Unglücks**

In der Nacht zum Mittwoch ereignete sich der tragische Vorfall, als das Hotel im kalten Mosel-Ort einstürzte. Bei dem Unglück starben ein Mann und eine Frau, während sieben weitere Personen, darunter auch eine Familie mit einem kleinen Kind, verletzt wurden. Besonders dramatisch ist das Schicksal einer Überlebenden, die nahezu 24 Stunden unter den Trümmern gefangen war, bis sie schließlich geborgen werden konnte. Die körperlichen Verletzungen, darunter Brüche und Schürfwunden, sind das eine; die psychische Belastung ein anderes, häufig schwerer zu bewältigendes Problem.

## **Verzicht auf Alkohol und Drogen**

Heckel warnt zudem vor den Gefahren des Alkohol- und Drogenkonsums während der Trauma-Phase. Diese Substanzen können die Verarbeitung der Erlebnisse stören und das Gefühl der inneren Ruhe schmälern. „Keine Beruhigungsmittel, keine Schlaftablette“, erinnert sie. Der Verzicht kann ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Genesung sein.

## **Therapeutische Optionen**

Ob eine Therapie notwendig ist, hängt von der Stabilität des Umfelds der Überlebenden ab. Manchmal kann es genügen, eine unterstützende Gemeinschaft um sich zu haben. In anderen Fällen können Methoden wie die EMDR-Therapie nützlich sein,

um die emotionalen Erlebnisse aufzuarbeiten. Das Ziel dieser Therapieform ist es, die Betroffenen in einem geschützten Rahmen ihre traumatischen Erlebnisse durchleben zu lassen, um die Verarbeitung zu erleichtern.

Die tragischen Ereignisse in Kröv sind ein eindringlicher Hinweis auf die Bedeutung von Unterstützung und der bewussten Auseinandersetzung mit Trauma. Gemeinsam mit einem stabilen Umfeld und professioneller Begleitung können Überlebende einen Weg finden, um mit den Folgen des Unglücks umzugehen und wieder in den Alltag zurückzufinden.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**