

Längerfristige Störungen nach traumatischen Erlebnissen

können sein:

- Schlafstörungen
- Alpträume
- Ständiges Wiedererleben und Zergrübeln der traumatisierenden Situation
- Depressionen und Angstzustände
- Vermeidungsverhalten (z.B. nicht mehr aus dem Haus gehen)
- Somatisierungen (z.B. diffuse Schmerzzustände)

Manche Menschen leiden auch unter

- Nervosität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit
- sind innerlich abwesend
- fühlen sich ständig unwohl
- haben an nichts mehr Freude
- ...

Nicht selten gibt es auch schleichende Veränderungen, die nicht unbedingt mit der traumatischen Erfahrung in Zusammenhang gebracht werden.

Z.B. reagieren manche

- mit tiefem Misstrauen gegenüber anderen Menschen
- gereizt auf Angehörige und Freunde
- mitunter auch mit unvorhersehbaren Wutausbrüchen

Wann ist Hilfe nötig?

Frühzeitige Aufklärung und Beratung der Betroffenen kann Unsicherheiten und Fragen klären und somit helfen, die vorhandenen eigenen Verarbeitungsstrategien wieder zu mobilisieren.

Sind die Beschwerden aber unerträglich und dauern an, kann das ein Zeichen dafür sein, dass psychologische / psychotherapeutische Hilfe nötig wird, mit dem Ziel der

- Hilfe im Umgang mit den Schwierigkeiten im Alltag
- Hilfe im Umgang mit den oft überwältigenden Gefühlen
- Hilfe bei der Verarbeitung des Erlebten.

Das **Zentrum für Psychotraumatologie** bietet:

- **Vermittlungs- und Orientierungsberatung**, damit Hilfe schnell in der richtigen Reihenfolge und angemessen erfolgen kann.
- **Familiendebriefing**, damit Heilungsprozesse in der Familie in Gang gesetzt werden
- **Stabilisierungsgruppen**, damit der Alltag besser bewältigt werden kann.

Telefonberatungszeiten:

Die jeweils aktuellen Telefonsprechzeiten entnehmen Sie bitte unserem Anrufbeantworter

Telefon: 0561-921 95 06

Zentrum für Psychotraumatologie

e.V.

Kölnische Str. 99a
D- 34119 Kassel
Tel: 0561- 921 95 06



**Eine kurze Information für
Menschen, die von
traumatischen Ereignissen
betroffen sind**

E-mail: traumazentrum@web.de
www.traumazentrum-kassel.de

Was ist ein traumatisches Ereignis?

Jeder Mensch macht in seinem Leben eine Reihe von **belastenden Erfahrungen**, für die in der Regel eigene Verarbeitungsstrategien zur Verfügung stehen.

Traumatische Ereignisse sind stets mit einem Gefühl der Ohnmacht und der Lebensbedrohung verbunden. Sie sind immer unvorhersehbar und treffen den Menschen unvorbereitet. Sie können einmalig sein oder sich über viele Jahre hinweg wiederholen.

Hierzu gehören u.a. Gewalterlebnisse, sexuelle Misshandlungen, Katastrophen, Unfälle...

Man kann direkt als Opfer betroffen werden oder indirekt als Zeuge, als Helfer oder als Angehöriger.

Oft fällt es nach einem solchen traumatischen Ereignis schwer, das innere Gleichgewicht zurück zu gewinnen und den Alltag wieder aufzunehmen. Ein Trauma ist eine Verletzung der Seele und wie auch körperliche Verletzungen braucht eine seelische Wunde Pflege und Zeit, um zu verheilen.

Aufklärung, Beratung, Krisenintervention und wenn nötig, auch eine **Traumatherapie** können helfen, den Betroffenen oft langwierige Leidenswege zu ersparen.

Was geschieht während eines traumatischen Ereignisses?

Während eines traumatisierenden Ereignisses erleben die Betroffenen sich selbst oder die Situation oft als:

„Unwirklich, wie in einem Film, manchmal beschleunigt oder verlangsamt, oder sonst wie bizarr.“

All dies sind völlig **normale Reaktionen** auf eine völlig **unnormale Situation**, die einen Menschen unvorbereitet getroffen hat.

Normale Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis:

Die Reaktionen auf ein Trauma lassen sich in drei zeitlich aufeinander folgende Phasen einteilen:

- die Schockreaktion
- die Verarbeitungsphase
- die Erholungsphase

In der Regel tritt zunächst nach einem solchen Erlebnis ein **schockartiger Zustand** ein, in dem die Betroffenen noch sehr „aufgeregt, verwirrt, traurig, wütend,“ manchmal sogar „albern“ sind, oder sich „wie betäubt“ fühlen.

Details an das Erlebte können manchmal nicht erinnert werden (**Amnesien**) oder sie können auch überdeutlich im Gedächtnis haften bleiben und kehren quälend immer wieder (**Flash-backs**). Es können **Entfremdungserlebnisse** auftreten oder Gefühle, wie neben sich zu stehen (**Gespaltensein**) ...

Dieser Zustand geht nach einigen Stunden oder Tagen zurück.

In der Zeit danach versuchen die Betroffenen mit dem Erlebten fertig zu werden und zu einem „normalen“ Alltag zurückzufinden. Diese Zeit steht immer noch stark unter dem Eindruck des traumatischen Ereignisses und ist noch häufig begleitet von **Wut, Angst, Selbstzweifel, Schlafproblemen, Depressionen** und anderen Schwierigkeiten.

Medizinisch spricht man von akuten Belastungsreaktionen, die zu diesem Zeitpunkt „normal“ sind.

Nach einiger Zeit, manchmal erst nach Wochen, „erholen“ sich die meisten Menschen von den schrecklichen Erlebnissen. Wichtig ist, sich Zeit zu lassen und sich nicht zu drängen, mit allem „schnell fertig werden“ zu müssen, schnell alles zu vergessen.

Aber nicht jede/r Betroffene erholt sich wieder aus eigener Kraft: