

Längerfristige Störungen nach traumatischen Erlebnissen

können unter anderem 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 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.

Ein Trau

m