

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.



Fachbereich „INNER SAFETY“

-

Flucht und Trauma

**Informationen zu möglichen
Symptomen nach einer
Traumatisierung**

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.

Lange Strasse 85

34131 Kassel

Tel.: 0561 – 9219534

E-Mail: traumazentrum.fp@web.de

www.traumazentrum-kassel.de

Informationen zu möglichen Symptomen nach einer Traumatisierung

Ein Trauma entsteht, wenn ein Mensch einmal oder mehrmals massiver Gewalt mit dem gleichzeitigen Gefühl von Lebensbedrohung ausgesetzt war. Wenn es um unser Überleben geht, funktioniert unser Gehirn anders, als in „normalen“ Situationen – es läuft nun so etwas, wie ein „Notfallprogramm“. Jetzt ist nur noch „Überleben“ wichtig – dafür stellt das Gehirn jetzt alle möglichen Leistungen zur Verfügung. Dafür werden andere Bereiche nun eingeschränkt. Hat ein Mensch die Traumasituation überlebt, so kann das Gehirn nicht sofort wieder in das „Normalprogramm“ umschalten. Es braucht Zeit, Ruhe und Sicherheit, um die Traumasituation verarbeiten und einordnen zu können. In dieser Zeit zeigen sich für den Menschen selbst oft belastende oder verwirrende Symptome und wenn es im Anschluss an das traumatisierende Erlebnis nicht genug Zeit, Ruhe und Sicherheitsgefühl gibt oder wenn der Mensch immer wieder solch traumatisierenden Situationen ausgesetzt ist, dann kann es sein, dass sich Symptome verstärken und/oder dauerhaft erhalten bleiben. In solchen Fällen kann es gut sein, Hilfe von TraumatherapeutInnen oder BeraterInnen in Anspruch zu nehmen.

Sie haben eine oder mehrere massive Gewaltsituationen erlebt (das kann Gewalt aufgrund von Krieg- und Fluchterlebnissen, sein, das kann z.B. die Gewalt innerhalb einer Familie sein, oder sie waren Opfer einer kriminellen Tat oder eines schweren Unfalls oder einer Naturkatastrophe)? Stellen Sie bei sich nun aus den folgenden Feldern eins oder mehrere Symptome fest?

A)

- Sie haben Alpträume und erleben im Traum die oder eine ähnliche Situation immer wieder.
- Sie können die immer wieder zurückkehrenden Erinnerungen an die Situation nicht verhindern und immer wieder sehen sie auch in ganz alltäglichen Situationen Bilder aus der Traumasituation vor sich, hören vielleicht Geräusche, die sie mit der Situation verbinden oder nehmen Gerüche wahr, die sie aus dem Geschehenen kennen.
- Andere Menschen teilen Ihnen mit, dass sie zeitweise „abwesend“ wirken, so als ob sie ihre Umgebung gar nicht mehr wahrnehmen würden.
- Sie können sich an einzelne Zeitabschnitte in ihrem jetzigen Alltag nicht erinnern, es „fehlt“ Ihnen Zeit.

B)

- Sie vermeiden es den Ort des Geschehens wieder aufzusuchen.
- Sie vermeiden ganz bewusst den Kontakt mit den Menschen, die auch während der Traumasituation anwesend oder in der Nähe waren.
- Sie ziehen sich überhaupt von Menschen zurück, meiden so weit wie möglich den Kontakt zu Menschen.
- Sie isolieren sich auch, wenn möglich, von Freunden und Familie.
- Sie vermeiden ganz bewusst Erinnerungen und Gefühle, die mit der Traumasituation in Verbindung stehen.
- Sie können Gefühle nicht mehr richtig wahrnehmen, fühlen sich innerlich taub, wie in einem Nebel. Gedanken an die Zukunft möchten sie nicht zulassen,

denn Sie machen Ihnen Angst und sie befürchten immer Schlechtes oder Unglück.

C)

- Obwohl Sie für andere Menschen äußerlich eher ruhig und stabil wirken, sind sie innerlich immer in Hochspannung und aufgeregt.
- Sie stellen fest, dass ihre Muskeln eigentlich immer „irgendwie angespannt“ sind, ganz besonders im Rücken, im Nacken und im Gesicht. □ Sie „knirschen“ im Schlaf mit den Zähnen.
- Ihre Atmung ist eher „flach“, sie spüren ein Gefühl einer Beklemmung im Brustkorb und sie können nicht mehr gut tief durchatmen.
- Sie haben einen hohen Muskeltonus und eine dauerhaft erhöhte Herzfrequenz
- Sie haben oft Kopfschmerzen oder Schmerzen in anderen Teilen des Körpers, obwohl es organisch keine Ursache gibt.

D)

- Sie können nicht einschlafen.
- Sie können nicht durchschlafen.
- Sie schlafen unruhig, insgesamt zu wenig und auch wenn sie schlafen, erwachen sie nicht erholt.
- Sie leiden unter Konzentrations- und/oder Gedächtnisstörungen.
- Sie können nicht mehr gut lernen.
- Sie reagieren übermäßig heftig und aggressiv.
- Sie haben das Gefühl ständig „unter Strom“ zu stehen.
- Sie haben Ihre Gefühle nicht mehr „unter Kontrolle“

E)

Sie nutzen Alkohol oder Drogen oder Schmerzmittel, um das Leben ertragen zu können und „Über den Tag zu kommen“.

- Sie fühlen sich nicht mehr in der Lage das alltägliche Leben bewältigen zu können.
- Sie leiden unter Depressionen.
- Sie können sich an größere Abschnitte Ihrer Biographie nicht mehr erinnern.
- Sie leiden unter einem dauernden Gefühl der Hoffnungslosigkeit.
- Sie verletzen sich absichtlich selbst.
- Sie leiden unter Schuldgefühlen oder schämen sich, weil Sie sich nicht wehren oder schützen konnten oder weil sie die Situation im Gegensatz zu Anderen, überlebt haben.
- Sie entwickeln Suizidgedanken.

All die geschilderten Symptome können auftauchen und sind „normale“ Reaktionen eines Menschen auf eine traumatische Situation – alle Menschen zeigen solche Reaktionen in unterschiedlichen Ausprägungen und mit unterschiedlichen Symptomschwerpunkten, wenn Sie eine solch schreckliche Situation überlebt haben. Es gibt keinen Grund sich zu schämen oder Symptome zu „verheimlichen“ - sie sind normale Reaktionen auf eine unnormale Situation. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, sich zu stabilisieren und das Erlebte zu verarbeiten, dann kann es in der Folge unter anderem auch zu weiteren Symptomen kommen:

Babies, Kinder Jugendliche

Erwachsene und alte Menschen – Menschen jeden Alters, vom ungeborenen Kind im Mutterleib bis hin zum greisen, alten Menschen können nach traumatischen Erlebnissen die genannten Symptome zeigen. Achten Sie bitte auf Ihre Kinder. Wenn Frauen traumatisiert sind und ihr Körper immer noch dem „Notfallprogramm“ unterliegt, bekommt das Kind durch die Mutter viel zu viele Stresshormone im Mutterleib und kann dadurch auch entsprechende Symptome entwickeln, obwohl es bei der Traumasituation nicht dabei war. Auch Babies und Kleinkinder nehmen ihre Umwelt sehr genau wahr und können sowohl selbst durch schreckliche Erlebnisse traumatisiert werden, als auch durch die enge Verbindung zu traumatisierten Eltern Symptome entwickeln. Wenn Jugendliche in der Pubertät einem traumatischen Erlebnis ausgesetzt werden, können bestimmte notwendige Entwicklungen unter dem „Notfallprogramm“ nicht stattfinden und es entwickeln sich Symptome. Wenn Sie oder Ihre Kinder eine oder mehrere solch schrecklicher Ereignisse erlebt haben, achten Sie bitte auf Ihre Kinder und suchen Sie Hilfe, wenn Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome feststellen:

- Alpträume, Angst vor Dunkelheit, nicht Einschlafen können □ Die dauernde Angst, den Eltern könnte etwas Schreckliches passieren und daher „Trennungsangst“ – das Kind kann nicht mehr ohne die Eltern sein.
- Konzentrationsstörungen
- Lernstörungen
- tiefe Abwesenheitszustände

- Schmerzen im Körper ohne organische Ursachen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- aggressives Verhalten
- asoziales Verhalten
- übermäßige Schreckhaftigkeit
- Panikattacken
- „Stehenbleiben“ in der Entwicklung
- Zurückfallen in nicht altersangemessene Verhaltensmuster
- Teilnahmslosigkeit, Rückzug von Freunden
- Hoffnungslosigkeit
- Zukunftsangst
- Schuldgefühle und Scham, weil sie sich oder Eltern und/oder Geschwister nicht beschützen konnten
- Suizidgedanken

Was können Sie selbst tun, damit es besser wird?

- Versuchen Sie einen geregelten Tagesablauf einzuhalten. Es ist wichtig, dass Sie versuchen wieder einen normalen Tagesablauf zu pflegen.
- Gehen Sie nicht zu spät schlafen und versuchen Sie vor dem Einschlafen an etwas Positives zu denken
- Achten Sie darauf, dass Sie viel Bewegung an frischer Luft haben – der Körper möchte wieder erfahren, dass Bewegung möglich ist und Spaß machen kann. Es ist wichtig, dass die Muskeln wieder lernen anzuspannen und loszulassen.
- Nehmen Sie sportliche Angebote wahr (besonders auch Gymnastik, Yoga, Tanz) – Sie werden sehen, dass es Ihnen anschließend besser geht.
- Erinnern Sie sich daran, was Ihnen vor der Traumasituation immer geholfen hat, wenn Sie sich beruhigen wollten. Wenn Sie die Möglichkeit haben, schauen Sie einen Film, den Sie schon immer als „guttuend“ empfanden, hören Sie Musik, die Sie schon immer als ausgleichend und erholsam empfanden.
- Schreiben Sie vor dem Zubettgehen auf, was Sie heute als „positiv“ erlebt haben – egal, wie scheinbar „unbedeutend“ eine Situation gewesen sein mag.
- Führen Sie sich vor Augen oder schreiben Sie auf, was Sie schon Alles in ihrem Leben gemeistert haben und welche Ihrer Eigenschaften Ihnen dabei geholfen haben.
- Lassen Sie sich von niemandem zum Erzählen über die Traumasituation drängen. Erzählen Sie nur so viel, wie Sie möchten. Wenn das Geschehen schon länger her ist, sprechen Sie bitte nur noch in einem geschützten

Rahmen (Therapie) ausgiebig über das Geschehene, Das dauernde Wiederholen der Erinnerungen verstärkt die Symptome nur.

- Gestalten Sie Ihre Umgebung so angenehm wie möglich. Vielleicht gibt es einen Geruch, den Sie sehr lieben, dann umgeben Sie sich damit. (Duftlampen, ätherische Öle etc)
- Achten Sie auf eine gute Körperpflege und eine gute Ernährung.
- Wenn Sie das Gefühl haben, den Boden unter den Füßen zu verlieren, stampfen sie eine Zeit mit den Füßen auf den Boden.
- Gehen Sie gut und liebevoll mit sich selbst um.

Wenn Sie die Hilfe brauchen:

In Deutschland gibt es ein Gesundheitssystem, in dem Sie sowohl die Hilfe von ÄrztInnen, die für körperliche Erkrankungen zuständig sind, als auch von ÄrztInnen oder TherapeutInnen, die für die Behandlung von seelischen Erkrankungen ausgebildet sind in Anspruch nehmen können. Wenn Sie Adressen von TraumatherapeutInnen in der Nähe Ihres Wohnortes benötigen, können Sie sich gerne an uns wenden.

In unserem Zentrum bieten wir „stabilisierende Beratung“ an. In diesen Beratungen lernen Sie Symptome zu mildern und/oder besser mit ihnen umzugehen. Auf Anfrage können wir auch Beratungen mit Hilfe von Dolmetschern durchführen, wenn Sie meinen, dass Ihre Deutschkenntnisse nicht ausreichen.

Wenden Sie sich bitte gerne an uns, wenn Sie Fragen zum Thema „Trauma und Traumafolgen“ haben.

**Zentrum für Psychotraumatologie e.V.
Fachbereich „Inner Safety“**

Lange Straße 85

34131 Kassel

Tel.: 0561 – 9219534

E-Mail: traumazentrum.fp@web.de

telefonische Sprechzeit:

mittwochs von 11.00 – 13.00 Uhr

gefördert durch



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend