

If you'd like to talk to somebody please call ++ 49/ (0)561/9219534, leave a message and we'll call you as soon as possible. You can leave a message in English or Russian. I will understand, I just can't talk enough Russian to do the consultations in Russian myself. We speak English and German and we have people here who can translate to Ukrainian or Russian.



If it is difficult for you to come to the office, we'll find a way to meet at your place or get in touch via Zoom.

Consultation is free of charge and there`s no need for medical insurance. Feel free to contact us, we're looking forward to seeing you.

For further information please have a look at www.traumazentrum-kassel.de, on the page please open „Betroffene“

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.

Fachbereich „InnerSafety“

Lange Straße 85

34131 Kassel

Telefon: +49 (0)561 9219534

e-Mail: innersafety@traumazentrum-kassel.de



nach einem
traumatischen Erlebnis

Hilfe zur Selbsthilfe



Zentrum für Psychotraumatologie e.V.
Kassel

Wenn Menschen bedrohliche und schwierige Situationen erlebt haben, dann ist es völlig normal, dass sie, auch wenn sie schon aus der akuten Gefahr entkommen sind, immer nochmal Angst haben, schlecht träumen, unruhig sind, sich nicht konzentrieren können und alles „irgendwie anstrengend und zuviel ist“.

Um sich selbst erst einmal ein wenig helfen zu können gibt es hier ein paar Tipps:

1. Sprechen Sie so viel wie möglich über Ihre Gedanken und Sorgen mit Anderen! Möglichst mit Menschen, die nicht selbst in angestrenzter Situation sind. Bleiben Sie dafür auch offen bei Ihren Kindern – sprechen Sie mit Ihnen über all das in kindgerechter Art! Bagatellisieren Sie nichts, aber dramatisieren Sie auch nicht. Und verhindern Sie, dass Sie sich übermäßig mit Spekulationen beschäftigen, was alles noch passieren könnte. Geben Sie ihnen das Gefühl, dass sie bei Ihnen sicher und geborgen sind.

2. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auch auf **Hoffnung** gebende Aspekte fokussiert. Versuchen sie bei aller Belastung ganz besonders abends sich noch einmal ins Gedächtnis zu rufen, was an diesem Tag gut war, wann Sie Hilfe und Unterstützung erfahren haben, wann Sie etwas Schönes gesehen oder gehört haben.

3. Sorgen Sie dafür, dass auch in Ihrem Körper ankommt, dass Sie momentan in **Sicherheit** sind. Dazu ist es wichtig

- dass Sie bewusst ausreichend essen und trinken,
- dass Sie immer mal wieder für Ablenkung sorgen,
- dass Sie miteinander spielen, singen, malen - auch und gerade in schwierigen Zeiten.



4. Machen Sie Sport, bzw. sorgen Sie dafür, dass Sie sich 1 x am Tag auspowern, damit die Spannung aus Ihrem Körper weichen kann. Springen und hüpfen Sie mit ihren Kindern, bis alle außer Atem sind oder spielen Sie Fangen oder... Sie bekommen den Stress am besten durch Bewegung aus dem Körper – sitzen und wie erstarrt auf Fernsehen oder Handy starren macht es schlimmer – nicht besser.



5. Wenn die Angst zu groß wird,

- atmen Sie tief ein und aus und atmen Sie dann bewusst länger aus als ein, indem Sie den Atemrhythmus mit zählen.
- Benutzen Sie Ihre Sinne und nehmen wahr, was gerade um Sie herum da ist: Was Sie jetzt hören! Was Sie jetzt gerade sehen! Vielleicht auch bewusst an etwas riechen! Ertasten, was in Ihrer Reichweite ist! Langsam und mit aller Aufmerksamkeit einen Geschmack in Ihrem Mund erkunden!

6. Wenn Sie vor Sorge und sich aufdrängender Kriegs- und Fluchtbilder nicht schlafen können, ärgern Sie sich nicht, denn das ist in Ihrer Situation normal. Erzwingen Sie nichts. Experimentieren Sie mit Selbstberuhigungsstrategien, lenken Sie sich ab. Hören Sie beispielsweise Naturgeräusche wie Meeresrauschen etc. auf dem Handy oder schöne Musik. Alkohol oder Tabletten als Einschlafhilfe verschlechtern Ihre Situation sehr. Es ist wichtig, dass Körper und Geist ein wenig zur Ruhe kommen können ohne Zuhilfenahme von Drogen, Alkohol oder anderen Substanzen.

Sollten Sie weitergehende Symptome haben, so gehen Sie bitte auf unsere Homepage: www.traumazentrum-kassel.de

Dort finden Sie weitere Informationen in verschiedenen Sprachen und Verweise auf Hilfsangebote.