

## Was ist ein Trauma?

Trauma (griech. Wunde, Verletzung) ist die Verletzung von Körper und Seele, verursacht durch plötzliche, unerwartete oder anhaltend bedrohliche ängstigende und ausweglose Ereignisse wie z.B. Überfälle, Verkehrsunfälle, Vergewaltigung, körperliche Misshandlung oder eine Naturkatastrophe. Es sind plötzliche, einschneidende und extrem belastende Erfahrungen, mit zumeist typischen psychischen Reaktionen. Diese Erfahrungen können Sie selbst betreffen, Sie können aber auch Zeuge solcher Erlebnisse sein.

## Welche typischen Reaktionen können auftreten?

Die typischen Reaktionen dauern im Allgemeinen zwei Tage bis ca. 4 Wochen nach dem belastenden Ereignis an und äußern sich in folgenden Symptomen:

- Das innere unerwünschte Wiedererleben des Traumas. Quälende Erinnerungen „überfallen“ die Betroffenen immer wieder in Form von Alpträumen oder „flashbacks“. Im Verlaufe der Erinnerungen werden Gefühle, Gedanken oder Eindrücke aus der ursprünglichen Situation wieder erlebt.
- Bedrohungsgefühl, Angstzustände, Panikattacken.
- Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen.
- Aktivitäten und Situationen, die an das Geschehene erinnern könnten, werden gemieden.
- Apathie, Teilnahmslosigkeit, Gefühlstaubheit oder Erstarrung.

- Wut, Selbstzweifel, Depressionen oder Schuldgefühle.
- Das Gefühl, sich nicht im eigenen Körper zu befinden, oder von Entfremdung, Unwirklichkeit, Konzentrationsstörungen.
- Sozialer Rückzug, Reizbarkeit, gesteigerte Erregung.
- Erinnerungen an das Ereignis sind bruchstückhaft oder gar nicht vorhanden.

Viele Betroffene stellen solche Reaktionen zum ersten Mal in ihrem Leben an sich fest und glauben, verrückt zu werden. **All das sind jedoch normale Reaktionen auf „abnormale“ Geschehnisse, die fast alle Menschen zeigen, die solchen extremen Erfahrungen ausgesetzt waren.** Bei ausreichend Zeit und einem stabilisierenden Umfeld in Sicherheit **erholen sich manche Betroffene aus eigener Kraft.**

## Was können Sie tun?

Das Wichtigste nach dem Trauma ist Sicherheit und Beruhigung; d.h.

- sich in Sicherheit bringen und beruhigen,
- alles tun, was je half, sich zu beruhigen,
- die Erregung abklingen lassen.

## Bringen Sie sich in Sicherheit:

Gehen Sie an einen Ort, an dem Sie sich sicher fühlen. Seien sie dabei so aktiv wie möglich. Lassen Sie sich helfen.

## Geben Sie Ihrem Körper Kraft:

Ihr Körper und Ihr Geist haben während und nach dem Ereignis Höchstleistungen zu erbringen. Ihr Körper hat viel Adrenalin produziert (für Kampf oder Flucht). Körperliches Zittern ist normal und hilft beim Verarbeiten. Weiterhin hilft Ihnen jede Bewegung, das Adrenalin wieder abzubauen. Unterstützen Sie sich dabei durch eine möglichst gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. *Meiden Sie Alkohol!*

## Reden Sie darüber:

Reden Sie mit vertrauten Personen über Ihre Erlebnisse. Aber nicht zwischen „Tür und Angel“. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Ihr Gesprächspartner sollte einfach zuhören und auf Ihre Gefühle eingehen. Das kann er am besten, wenn er nicht vom gleichen Ereignis betroffen ist wie sie. Wichtig ist, dass Ihr Gesprächspartner Sie nicht belehrt und Ihnen keine Vorwürfe macht; notfalls stoppen Sie das Gespräch. Reden Sie nur mit Personen, denen Sie vertrauen. Erzählen Sie nur so viel, wie es Ihnen möglich ist, ohne gleich wieder im Trauma zu versinken. Bitten Sie Ihr Gegenüber, auf Ihre Grenzen Rücksicht zu nehmen. Sie können auch über das Erlebte schreiben, was eine ähnliche Wirkung hat.

## Knüpfen Sie an hilfreiche Gewohnheiten an:

Tun Sie alles, was Ihnen bisher geholfen hat, sich zu beruhigen und zu entspannen. Gehen Sie in bekannter Umgebung spazieren, treiben Sie Ihren gewohnten Sport, wenn Sie körperlich dazu in der Lage sind. Legen Sie sich ins Bett oder lesen Sie ein Buch.

Unternehmen Sie alles, was Sie ablenken kann. Vermeiden Sie jedoch nach Möglichkeit, sich in Dinge zu stürzen, die ihrerseits wieder Stress erzeugen.

### Gönnen Sie sich etwas Gutes:

Nehmen Sie sich Zeit für sich. Auch Entspannungsmethoden wie Yoga, Meditation, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können hilfreich sein. Lassen Sie sich dabei von einem Profi unterstützen, der sich mit der Verarbeitung traumatischer Erfahrungen auskennt und Sie bei der Auswahl beraten kann.

### Was können Sie tun, wenn die Erholung ausbleibt?







Wenn Ihre Reaktionen auf das Trauma nicht innerhalb von 4 Wochen deutlich geringer werden oder wenn die Reaktionen auch während dieser Zeit so schlimm sind, dass Sie allein nicht damit zurechtkommen, dann sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. *Dies ist kein Zeichen von Schwäche!* Es ist anfangs kaum absehbar, wer später Hilfe benötigen wird und wer nicht. Eine „schwache Frau“ muss nicht stärker betroffen sein als ein „starker Mann“, ein Augenzeuge nicht weniger als ein professioneller Helfer. Auf der folgenden Seite haben wir Adressen von professionellen Hilfsorganisationen zusammengestellt, an die Sie sich u. a. wenden können:

V.i.S.d.P.: Netzwerk Operschut im Kreis Höxter, Annegret von Oiste-Neumann, Kreispolizeibehörde Höxter, Bismarckstr. 18., 37671 Höxter

### Hilfen rund um die Uhr:

-  Trauma-Ambulanz der LWL-Klinik Marsberg, **Tel.: 02992/601-1000**
-  Trauma-Ambulanz der LWL-Klinik Paderborn, **Tel.: 05251/295-114**
-  Notfallseelsorge, erreichbar über die Kreisfeuerwehrezentrale, **Tel. 05272/37270**
-  St. Josef Hospital Bad Driburg **Tel.: 05253/985-0**
-  Telefonseelsorge **Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222**
-  Frauen- und Kinderschutzhaus des SkF e.V. (bei häuslicher Gewalt) **Tel.: 0171/5430155**

### Weitere Hilfen:

-  Caritasberatungszentrum für den Kreis Höxter in Brakel **Tel.: 05272/371460**
-  Weißer Ring (bei Straftaten) Außenstelle Höxter **Tel.: 05271/920654**
-  Kreis Höxter, Gesundheitsamt **Tel.: 05271/965-0**
-  Kreis Höxter, Beratung Familie pp. **Tel.: 05271/965-0**
-  Diakonie Warburg/Höxter Höxter: **05271/921983** Warburg: **05641/78880**
-  Kreispolizeibehörde / Opferschutzbeauftragte **Tel.: 05271/962-1350**



## Psychologische Reaktionen auf Extremtraumatisierungen

### Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen

