

Bin ich traumatisiert?

Lebensbedrohende Ereignisse wie Krieg, Flucht und Vertreibung wirken sich unmittelbar auf das Erleben und Verhalten sowie die körperlichen Funktionen eines Menschen aus. Wenn Menschen gezwungen sind, sich zu verstecken, zu kämpfen oder aus ihrer Heimat zu fliehen, werden Psyche und Körper in einer Alarmreaktion extrem stark erregt.

Dieser Kurzleitfaden wurde speziell für die schutzsuchenden Erwachsenen aus der Ukraine erstellt.



Er ist gedacht als Information für Traumatisierte und/oder diejenigen, die mit traumatisierten Flüchtlingen in Kontakt sind.

Dr. Gabriele Angenendt,
Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin
Gabriele.Angenendt@ekg-werne.de

© Text: Dr. Gabriele Angenendt
© Gestaltung: Antje Schäbethal – Konzept und Design

Erste Reaktionen

Alle Menschen reagieren mit drei möglichen Reaktionsmustern:

1. Angst und Aggressivität und damit verbunden Flucht oder Kampf
2. Bei erkennbarer oder erlebter Ausweglosigkeit ein „Sich-tot-Stellen“ (Schreckstarre in tonischer Immobilität, Ohnmachtsanfälle)
3. Unterwerfung (inneres Aufgeben: Körperfunktionen und Kreislauf fahren runter, inneres Weggehen)



Beratungsstelle Hürth

Theresienhöhe 23
50354 Hürth

Tel.: 0 22 33 - 37 55 23
Fax: 0 22 33 - 37 55 38

beratung.huerth@frauen-forum.biz

www.frauen-forum.biz

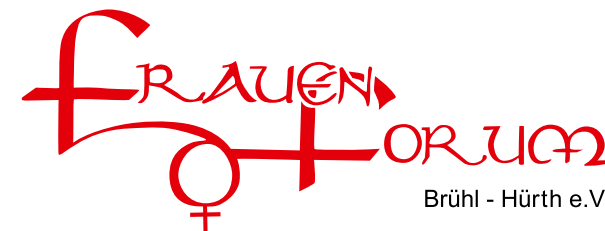
Spendenkonto

Volksbank Rhein-Erft Köln eG
IBAN: DE41 3706 2365 0040 3070 36
BIC: GENODED1FHH



Bin ich traumatisiert?

Erste Schritte zur Selbsthilfe



Beratungsstelle für Frauen und Mädchen
in Brühl und Hürth

Mögliche Symptome

Menschen, die solchen Situationen ausgesetzt sind oder waren, leiden nicht selten unter z. B. kognitiven Einschränkungen wie Aufmerksamkeitsdefizite, Gefühle von Verzweiflung, Vergessen, Überwachtheit und Schlafstörungen, häufigem Weinen, Handlungsblockierungen, Gefühle von Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit oder auch unter Gefühlen von innerer Leere und (auch physiologischer) Starre. Auch ein ständiges Wachsam-sein kann eintreten und ist nur ein Versuch, die Kontrolle über sich und die Umwelt zu behalten.

Stark emotional belastende Situationen brennen sich regelrecht in das Gedächtnis ein, und zwar so, dass keine bewusste Kontrolle darüber möglich ist. An sich unbelastete Umweltreize können diese Erinnerungen aktivieren (triggern). Die Betroffenen fühlen sich dann plötzlich stark bedroht, etwa, wenn sie eine Person in Uniform sehen, eine Sirene hören oder einfach nur innerlich erregt sind. Zugleich können Motivationsverlust und ein Überforderungsgefühl, selbst bei geringfügigen Anforderungen, entstehen.

All dies sind NORMALE Reaktionen auf pathologische Ereignisse, wie z. B. auf einen Krieg oder eine plötzliche Flucht.

Das heißt: es darf Ihnen schlecht gehen, es darf Ihnen aber auch gut gehen. Manchmal wechseln sich diese Phasen ab. Auch das gehört zu einer normalen Verarbeitung. Sie müssen also keine Angst haben, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt.

Bei ca. 1/3 der Betroffenen gehen diese Symptome innerhalb von 2 – 4 Wochen langsam zurück. Ein weiteres Drittel erholt sich, sofern keine weiteren Belastungen zu bewältigen sind. Kommen diese jedoch hinzu (z. B.

Ärger mit Behörden, Streit mit dem Partner, Verluste etc.) besteht die Gefahr der Blockierung der natürlichen Traumaverarbeitung. Bei etwa 1/3 der Betroffenen entwickelt sich eine Posttraumatische Belastungsreaktion (PTBS) oder andere traumaassoziierte Störungen, wie beispielsweise Depressionen, Angst- oder Schmerzstörungen.

Bei länger anhaltendem Vorhandensein oben genannter Symptome sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Wenn also nach 4 – 6 Monaten immer noch keine merkliche Besserung Ihres Befindens eingetreten ist, sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Der erste Weg ist der zum Hausarzt. Die Schilderung Ihrer Symptome hilft ihm, den geeigneten Behandlungsweg mit Ihnen zu beschreiten. Zudem verfügt er in der Regel über ein Therapeutennetzwerk und weiß, welche Medikamente Ihnen schnell helfen können.

Nehmen Sie jemanden mit, der Ihre Sprache spricht. So können Sie sicher sein, dass ihre Beschwerden auch verstanden werden!

Was kann ich selber tun, um schnell wieder gesund zu werden?

Lassen Sie sich Zeit!

In den ersten 10 – 14 Tagen befinden Sie sich wahrscheinlich in einem Schockzustand. Der Körper benötigt diese Zeit, um sein Überlebensprogramm wieder hochzufahren.

Ein sicheres Wohnumfeld und Menschen, die Sie bei anfallenden Aufgaben unterstützen, können jetzt sehr hilfreich sein.

- + Schließen Sie sich Menschen an, die Ihnen helfen, sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden.
- + Wenn die Möglichkeit besteht, nehmen Sie eine Krisenintervention zur ersten Stabilisierung durch Fachkräfte in Anspruch.

- + Schränken Sie ihren Medienkonsum ein. Schauen Sie sich keine belastenden Nachrichten, Dokumentationen oder Filme an.
- + Treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun.
- + Reden Sie über Ihre Traurigkeit, Wut und über ihre Ängste.
- + Lernen Sie die Sprache Ihrer neuen Heimat, auch wenn Sie irgendwann in Ihre alte Heimat zurück möchten.
- + Versuchen Sie, schöne Dinge in Ihren Alltag einzubauen.
- + Gehen Sie in der Natur spazieren, nehmen Sie Sportangebote wahr, denn Bewegung ist gut für Körper und Psyche.
- + Essen Sie gesund, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.
- + Vermeiden Sie Alkohol und Drogen. Lenken Sie sich ab, wenn böse Gedanken kommen.
- + Machen oder hören Sie Musik, die Sie mögen. Das entspannt und wirkt gegen die Angst.
- + Wenn Sie ein Instrument spielen, versuchen Sie mit anderen gemeinsam zu musizieren.
- + Wenn Sie gerne singen, besuchen Sie einen der Chöre Ihrer Stadt.
- + Beginnen Sie damit, eine Zukunft für sich und Ihre Liebsten zu planen.