

Informationen für Akuttraumatisierte

Wie können Menschen auf ein Trauma reagieren?

Traumatische Ereignisse können auf unterschiedliche Personen sehr unterschiedliche Auswirkungen haben. Abhängig von vielfältigen persönlichen Merkmalen, und selbstverständlich auch beeinflusst von der Art und Schwere des Ereignisses treten stärkere oder schwächere Folgesymptome auf, setzen früher oder später ein, und dauern unterschiedlich lang an. In jedem Fall sind diese Symptome völlig natürliche, durch unser biologisches Erbe verursachte Reaktionen Ihrer Psyche und Ihres Organismus auf ein un-normales Ereignis.

Nach einem traumatischen Ereignis können unter anderem folgende **Symptome** auftreten:

- Taubheits- oder Ohnmachtsgefühle,
- Verzweiflung oder Verwirrung,
- Panikempfinden
- starke Trauer- oder Wutempfindungen
- körperliche Stressreaktionen wie
 - Übererregbarkeit,
 - Schweißausbrüche,
 - Zittern,
 - Verspannungen,
 - Schlafstörungen oder Alpträume
- "Erinnerungsattacken", wiederholte, sich aufdrängende Bilder des Geschehens
- Körpererinnerungen
- Vermeidung von Orten oder Verhaltensweisen, die mit dem Erlebten in Zusammenhang stehen
- Depressive Stimmungen

Bei einer großen Zahl von Opfern traumatischer Ereignisse tritt nach einer gewissen Zeit eine **Selbstheilung** ein. Auch wenn während dieser Zeit starke und zum Teil auch schwer erträgliche Symptome auftreten, ist in der Regel nach einigen Wochen mit einem Abklingen der Belastungsreaktionen zu rechnen. Bei den meisten Menschen tritt dadurch eine vollständige Verarbeitung der Ereignisse ohne bleibende Langzeitfolgen ein.

Alle Symptome, die infolge einer traumatischen Erfahrung auftreten, sind Ausdruck dafür, dass Ihr Organismus versucht, das Erlittene zu verarbeiten. Sie sind Teil Ihres Selbstheilungsmechanismus, auf den Sie selbst durch Übungen und bestimmte Verhaltensweisen unterstützend einwirken können, von denen im Abschnitt Selbsthilfe einige beschrieben sind.

In welchen Schritten verlaufen diese Reaktionen?

Die Verarbeitung gliedert sich in der Regel in drei Phasen:

Schockphase

- Dauert Stunden bis Tage an
- Symptome: Verwirrung, Schockzustände, Betäubungsempfinden, starke Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer - aber auch völlige Gefühllosigkeit.

Einwirkungsphase

- Dauert zwei bis vier Wochen an
- Das Ereignis "wirkt weiter ein". Die Symptome klingen nach und nach ab.

Erholungsphase

- Dauert zwei bis vier Wochen an
- Das Ereignis verblasst, der Alltag normalisiert sich, Erinnerungen werden schwächer.

Brauche ich professionelle Hilfe?

Ob und in welchem Umfang Sie zur Unterstützung der Selbstheilung Traumapsychotherapie in Anspruch nehmen sollten, hängt davon ab, wie stark Sie sich durch die Traumafolgesymptome belastet und wie stark Sie sich im Alltag dadurch eingeschränkt fühlen.

Wenn Ihre Symptome Sie in ihrer Alltagsgestaltung über mehr als zwei Wochen hinaus stark einschränken, besonders lange und intensiv anhalten oder sich gar verstärken, sollten Sie zur Vorbeugung gegen Langzeitfolgen die Hilfe einer Traumapsychotherapeutin oder eines Traumapsychotherapeuten in Anspruch nehmen. Etwa acht Wochen nach dem traumatischen Ereignis sollten Ihre Symptome spürbar nachlassen. Ist dies nicht der Fall sollten Sie ebenfalls die Hilfe einer Traumapsychotherapeutin oder eines Traumapsychotherapeuten in Anspruch nehmen.

Welche Möglichkeiten zur Selbsthilfe gibt es?

Die beste Unterstützung für Ihre Selbstheilungsmechanismen ist, zu tun, was Ihnen gut tut.

Spüren Sie nach, welche Aktivitäten oder Verhaltensweisen Ihnen Erleichterung verschaffen, oder wonach Ihnen ist. Ihr Körper weiß besser als jeder andere, was Sie jetzt brauchen, auch wenn es Ihnen oder den Menschen in Ihrer Umgebung vielleicht gelegentlich merkwürdig erscheint.

Von den hier vorgestellten Tipps zur Selbsthilfe können daher einige sehr gut, andere vielleicht überhaupt nicht zu Ihnen passen. Suchen Sie sich diejenigen heraus, die Ihnen am ehesten Erleichterung verschaffen. Dies können zu verschiedenen Zeiten auch ganz unterschiedliche Dinge sein.

- Wenn Ihnen das Reden über die Ereignisse hilft, finden Sie vertrauenswürdige Menschen, die bereit sind, Ihre Geschichte anzuhören.

- Auch Schweigen und Rückzug können hilfreich sein. Lassen Sie sich nicht zum Reden zwingen.
- Verbringen Sie Zeit mit anderen Menschen, die Sie unterstützen.
- Wenn Ihnen Ihre alltäglichen Verrichtungen Halt geben, nehmen Sie so gut wie möglich Ihren normalen Tages- und Wochenrhythmus wieder auf. Vermeiden Sie es, sich zu überfordern.
- Geben Sie Ihren Gefühlen Raum. Trauern oder weinen Sie, wenn Ihnen danach ist.
- Halten Sie sich in Bewegung. Spaziergehen oder Sport treiben kann helfen, die Stimmung zu heben und Schlafstörungen zu lindern. Vermeiden Sie es, sich zu überfordern, indem Sie öfters Pausen machen.
- Wenn Sie sich mitteilen möchten, aber niemand da ist, um zuzuhören, können Sie Ihre Gedanken und Gefühle auch aufschreiben.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuss.
- Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend essen, trinken und schlafen.
- Wenn Sie größere Veränderungen zu bewältigen haben, setzen Sie sich kleine Teilziele, die Sie schrittweise angehen können.
- Lassen Sie wiederkehrende Gedanken, Erinnerungen und Gefühle zu. Sie sind normal und Teil des Selbstheilungsprozesses.
- Wenn Sie eine Entspannungsmethode (Yoga, Autogenes Training) beherrschen, nutzen Sie diese.

COPYRIGHT: www.traumanetzwerkheidelberg.de