



NACH EINEM SCHWEREN UNFALL, NACH EINER VERGEWALTIGUNG ODER ANDEREN GEWALTTATEN,  
WIE Z. B. BANKRAUB, GEISELNAHME ... SIND STRESSREAKTIONEN NORMAL. AUCH WENN SIE SELBST NICHT KÖRPERLICH VERLETZT WURDEN,  
MÜSSEN SIE MIT EINER STRESSREAKTION RECHNEN.

## TYPISCHE SYMPTOME

einer solchen Reaktion sind:

- ☞ *Alpträume, die Teile des Ereignisses enthalten ☞ Bilder, Geräusche, Worte oder Hautempfindungen, die bei Ihnen das Gefühl auslösen, das Geschehen wiederhole sich*
- ☞ *starke Wünsche, alles zu vermeiden, was an das Geschehen erinnert ☞ Unfähigkeit, sich an wichtige Bestandteile des Erlebten zu erinnern*
- ☞ *Gefühle der Isolierung und Entfremdung von nahestehenden Personen ☞ vermindertes Interesse an sonst für Sie wichtigen Aktivitäten*
- ☞ *eingeschränktes Gefühlserleben, z. B. Unfähigkeit, zärtliche Gefühle zu empfinden ☞ Gefühl einer überschatteten Zukunft, als lobne es sich nicht mehr, Pläne zu machen*
- ☞ *Unfähigkeit, die zu dem Geschehen passenden Gefühle zu empfinden (für Außenstehende sieht es so aus, als hätte Ihnen das Geschehen nichts ausgemacht)*
- ☞ *Ein- und Durchschlafstörungen ☞ erhöhte Reizbarkeit ☞ Übererregung und ständige erhöhte Wachsamkeit ☞ übertriebene Schreckreaktionen*
- ☞ *physiologische Reaktionen bei Ereignissen, die einem Bestandteil des traumatischen Geschehens ähneln (z. B. Schweißausbrüche bei Personen, die ähnlich gekleidet sind, wie der/die Gewalttäter)*
- ☞ *Schuldgefühle, überlebt zu haben oder unverletzt zu sein, wenn andere verletzt oder getötet wurden*

**N**icht immer treten alle Symptome auf. Sie können jedoch verzögert einsetzen (bis zu 6 Monate nach dem traumatischen Geschehen). Betrachten Sie die Symptome nicht als persönliches Versagen, denn sie sind normale psychische Reaktionen, verursacht durch ernsthafte Bedrohungen des eigenen Lebens oder der persönlichen Integrität bei Unfällen oder Gewalttätigkeiten. Sie können auch auftreten, wenn Sie zusehen mussten, wie eine andere Person ernsthaft verletzt, bedroht oder getötet wurde. Die Symptome sind auch normal, wenn Sie sich eigentlich am Ort des Geschehens hätten aufhalten müssen, Sie jedoch zufällig nicht dort waren.

## HILFREICHE MASSNAHMEN

- ☞ *Vermeiden Sie Alkohol und nehmen Sie Beruhigungsmittel nicht über längere Zeit (Suchtgefahr!). Wenn sich Erinnerungen aufdrängen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Verhaltensweisen, die Sie an den Tag gelegt haben, um sich und andere wieder in Sicherheit zu bringen.*
- ☞ *Suchen Sie sich Menschen, die Ihnen geduldig zuhören, auch wenn Sie zum hundertsten Mal über das Geschehen berichten müssen. Richten Sie auch beim Erzählen die Aufmerksamkeit weniger auf das Schreckliche, vielmehr auf all das, was Sie zu Ihrer Sicherheit eingesetzt haben. Sie haben überlebt!*
- ☞ *Begrenzen Sie die sich aufdrängenden Erinnerungen, nehmen Sie sich jeden Tag Raum und Zeit, sich an die belastenden Szenen zu erinnern.*
- ☞ *Wenn Sie Bilder, Worte, Geräusche oder Hautempfindungen so erleben, als wiederhole sich das Geschehen, dann geben Sie ganz bewusst mit all Ihren Sinnen in die Gegenwart: 1. Sehen Sie, was um Sie herum ist. 2. Hören Sie die Geräusche in der Umgebung. 3. Fühlen Sie die Temperatur und den Stoff Ihrer Kleidung auf Ihrer Haut.*
- ☞ *Nutzen Sie die Ihnen bekannten und vertrauten Möglichkeiten zur Entspannung, damit sich Ihr Körper von Übererregung und erhöhter Wachsamkeit erholen kann.*
- ☞ *So nachvollziehbar Ihre Angst vor dem Ort des Geschehens ist, so sollten Sie trotzdem dem Wunsch, diesen Ort zu meiden, widerstehen. Ängste werden größer, wenn Sie ihnen Raum geben, und können sich auch auf andere Bereiche ausdehnen. ☞ Informieren Sie Ihre Angehörigen, dass Reaktionen verzögert einsetzen können, so dass diese Sie dann gut auffangen können.*
- ☞ *Machen Sie sich klar, dass nicht Sie an dem Geschehen schuld sind und dass niemand von Ihnen erwarten kann, dass Sie unter einem solchen Stress optimal handeln konnten, wenn Ihnen manche Ihrer Reaktionen im Nachhinein dumm vorkommen. ☞ Versuchen Sie, dem Geschehen einen Sinn zu geben, der Ihnen hilft, die Opferrolle zu verlassen.*
- ☞ *Machen Sie eine Zeitreise. Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber, wie Sie in zwei, fünf, zehn und dreißig Jahren das Erlebte sehen werden.*

## SELBSTHILFE?

# S

IE KÖNNEN SELBST VIEL DAZU BEITRAGEN, DASS SIE SICH NACH EINEM TRAUMA WIEDER ERHOLEN. WENN DIE SEELISCHEN VERLETZUNGEN JEDOCH GRAVIEREND SIND, IST ES RATSAM, PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH ZU NEHMEN. SIE WÜRDEN ES SICHER BEI KÖRPERLICHEN VERLETZUNGEN AUCH TUN. WENDEN SIE SICH AN EINE/N PSYCHOTHERAPEUTIN/EN, DIE/DER GESCHULT IN DER BEHANDLUNG VON POSTTRAUMATISCHEN BELASTUNGSREAKTIONEN IST.

LEBENSBERATUNG  
IM BISTUM TRIER



LEBENSBERATUNG  
IM BISTUM TRIER



## HILFE NACH EINEM TRAUMA

