

Was ist ein traumatisches Ereignis?

Jeder Mensch macht in seinem Leben eine Reihe von **belastenden Erfahrungen**, für die in der Regel eigene Verarbeitungsstrategien zur Verfügung stehen.

Traumatische Ereignisse sind stets mit einem Gefühl der **Ohnmacht** und der **Lebensbedrohung** verbunden. Sie sind immer unvorhersehbar und treffen den Menschen unvorbereitet. Sie können einmalig sein oder sich über viele Jahre hinweg wiederholen. Hierzu gehören u.a. Gewalterlebnisse, sexuelle Misshandlungen, Katastrophen, **Unfälle**... Man kann direkt als Opfer betroffen werden oder indirekt als Zeuge, Helfer oder als Angehöriger. Oft fällt es nach einem solchen traumatischen Ereignis schwer, das innere Gleichgewicht zurück zu gewinnen und den Alltag wieder aufzunehmen.

Ein **Trauma** ist eine Verletzung der Seele und wie auch körperliche Verletzungen braucht eine seelische Wunde Pflege und Zeit, um zu heilen.

Aufklärung, Beratung, Krisenintervention und wenn nötig, auch eine Traumatherapie können helfen, den Betroffenen oft langwierige Leidenswege zu ersparen.

Was geschieht während eines traumatischen Ereignisses?

Während eines traumatogenen Ereignisses erleben die Betroffenen sich selbst oder die Situation oft als: „Unwirklich, wie in einem Film, manchmal beschleunigt oder verlangsamt, oder sonst wie bizarr.“ All dies sind völlig **normale Reaktionen** auf eine völlig unnormale Situation, die einen Menschen unvorbereitet getroffen hat.

Normale Reaktionen auf ein traumatogenes Ereignis:

Die Reaktionen auf ein Trauma lassen sich in drei zeitlich aufeinander folgende Phasen einteilen:

- die Schockphase
- die Verarbeitungsphase
- die Erholungsphase

In der Regel tritt zunächst nach einem solchen Erlebnis ein **schockartiger Zustand** ein. Betroffenen können sich an das Erlebte manchmal nicht erinnern (**Amnesien**) oder sie können auch überdeutlich im Gedächtnis haften bleiben und kehren quälend immer wieder (**Flash-backs**).

Es können Entfremdungserlebnisse auftreten oder Gefühle, wie neben sich zu stehen (**Gespalten sein**)... Dieser Zustand geht nach einigen Stunden oder Tagen zurück.

In der Zeit danach versuchen die Betroffenen mit dem Erlebten fertig zu werden und zu einem „normalen“ Alltag zurückzufinden. Diese Zeit steht immer noch stark unter dem Eindruck des traumatischen Ereignisses und ist noch häufig begleitet von **Wut, Angst, Selbstzweifel, Schlafproblemen, Depressionen** und anderen Schwierigkeiten.

Medizinisch spricht man von **akuten Belastungsreaktionen**, die zu diesem Zeitpunkt „normal“ sind.

Nach einiger Zeit, manchmal erst nach Wochen, „erholen“ sich die meisten Menschen von dem schrecklichen Erlebnis. Wichtig ist, sich Zeit zu lassen und sich nicht zu drängen, mit allem „schnell fertig werden“ zu müssen, schnell alles zu vergessen.

Aber nicht jede/r Betroffene erholt sich wieder aus eigener Kraft:
Längerfristige Störungen nach traumatischen Erlebnissen können sein:

- Schlafstörungen
- Alpträume
- Ständiges Wiedererleben und Zergrübeln der traumatisierenden Situation
- Depression und Angstzustände
- Vermeidungsverhalten (z.B. nicht mehr aus dem Haus gehen)
- Somatisierungen (z.B. diffuse Schmerzzustände)

Manche Menschen leiden auch unter:

- Nervosität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit
- sind innerlich abwesend
- fühlen sich ständig unwohl
- haben an nichts mehr Freude

Nicht selten gibt es auch schleichende Veränderungen, die nicht unbedingt mit der traumatischen Erfahrung in Zusammenhang gebracht werden, z.B. reagieren manche

- mit tiefem Misstrauen gegenüber anderen Menschen
- gereizt auf Angehörige und Freunde
- mitunter auch mit unvorhersehbaren Wutausbrüchen

Wann ist Hilfe nötig?

Frühzeitige Aufklärung und Beratung der Betroffenen kann Unsicherheiten und Fragen klären und somit helfen, die vorhandenen eigenen Verarbeitungsstrategien wieder zu mobilisieren.

Sind die Beschwerden aber unerträglich und dauern an, kann das ein Zeichen dafür sein, dass es sich um eine **PTBS** (Post-Traumatische-Belastungs-Störung) handelt und psychologische / psychotherapeutische Hilfe nötig wird.

Eine Information über das Thema „Trauma“ für Menschen, die mit traumatogenen Ereignissen konfrontiert werden oder betroffen sind, ist präventiv geeignet, eigene möglicherweise auftretende körperliche Reaktionen besser zu verstehen, zu akzeptieren und somit die vorhandenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Wo findet man Hilfe?

Hilfe bieten die Trauma-Ambulanzen im Emsland und der Grafschaft Bentheim, die psychologischen Beratungsstellen und die Verkehrsunfallopferberatung der Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim



Psychologische Beratungsstelle Papenburg
Hauptkanal Rechts 75A, 26871 Papenburg
Telefon: 04961 3456



Verkehrsunfallopferberatung

Ablauf des Strafverfahrens / Zivilverfahrens
Traumabewältigung
Hilfsangebote für Verkehrsunfallopfer

Kontakt:
Telefon: 0591/87-210 (mit Anrufbeantworter)
E-Mail: vub@pi-el.polizei.niedersachsen.de

Psychologische Beratungsstelle Meppen
Versener Str. 30, 49716 Meppen
Telefon: 05931 12050

Psychologische Beratungsstelle Lingen
Bernd-Rosemeyer-Straße 5, 49808 Lingen
Telefon: 0591 4021

Psychologische Beratungsstelle Nordhorn
Hauptstraße 10, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 77888

Trauma-Ambulanz Euregio-Klinik Nordhorn
Albert-Schweitzer-Straße 10, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 840

Trauma-Ambulanz Haselünne
Hammer Str. 9, 49740 Haselünne
Telefon: 05961 5030