



Wenn fürchterliche Ereignisse geschehen ...

Was sie erleben könnten...

Wiedererleben

- Drängende Gedanken oder Vorstellungen von dem Ereignis, wenn sie wach sind oder träumen
- Verwirrende emotionale oder körperliche Reaktionen auf Stimuli, die an die Erfahrung erinnern
- Gefühl, als ob das Ereignis immer wieder geschieht („flash-back“)

Vermeidungsreaktionen und Rückzug

- Vermeiden über das traumatische Ereignis zu sprechen, nachzudenken oder Gefühle zu erleben
- Vermeiden an das Ereignis erinnert zu werden (Orte und Personen, die mit dem verbunden waren, was geschah)
- Eingeschränkte Gefühle, emotionale Taubheit
- Gefühl, von anderen distanziert und entfremdet zu sein, sozialer Rückzug
- Verlust von Interessen an sonst angenehmen Aktivitäten

Körperliche Erregung

- Anhaltend wachsam bezüglich einer Bedrohung, leicht zu alarmieren, schreckhaft sein
- Nervosität und Wutausbrüche
- Schwierigkeiten ein- und durchzuschlafen, Schwierigkeiten sich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein

Trauma und Erinnerung an Verluste

- Orte, Menschen, Anblicke, Geräusche, Gerüche und Gefühle, die an das Ereignis erinnern
- Können Vorstellungen, Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen hervorrufen
- Verbreitete Beispiele sind: Plötzlich laute Geräusche, der Geruch von Feuer, Sirenen von Rettungswagen, Orte, wo das Ereignis geschehen ist, Sehen von Menschen mit Beeinträchtigungen, Beerdigungen, Jahrestage des Ereignis, Fernsehen oder Radio-Übertragungen über das Ereignis

Was hilft...

- Durch Gespräche mit anderen Unterstützung erfahren.
- Angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken (z.B. Sport, Hobbys, Lesen).
- Genug Schlaf und gesunde Mahlzeiten.
- Versuchen, einen normalen Tagesablauf aufrecht zu erhalten.
- Angenehme Aktivitäten in den Tagesablauf einplanen.
- Mit anderen Menschen Zeit verbringen.
- Entspannungsmethoden anwenden (z.B. Atemübungen, Meditation, beruhigende Selbstgespräche).
- Pausen einlegen.
- Gemäßigte körperliche Betätigung.
- Professionelle Beratung aufsuchen.
- Tagebuch schreiben.

Was nicht hilft...

- Zur Bewältigung der Belastung Alkohol oder Drogen benutzen.
- Es extrem zu vermeiden, über das Ereignis nachzudenken oder zu sprechen.
- Wut oder Gewalt.
- Sich überessen oder zuwenig essen.
- Übermäßiges Fernsehen oder Video spielen.
- Anderen die Schuld geben.
- Sich zu überarbeiten.
- Sich von Familienmitgliedern und Freunde zurückziehen.
- Nicht auf sich selbst Acht zu geben.
- Riskante Dinge tun.
- Sich von angenehmen Aktivitäten zurückziehen.

© National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.ncptsd.org>)

Kontakt:

Psychotherapeutenkammer Niedersachsen
Dr. Christoph Kröger
Roscherstraße 12
30161 Hannover
Tel.: 0531 3912866
e-mail: c.kroeger@tu-bs.de
http://www.pk-nds.de/start_01.htm