

Traumata erkennen und verstehen

Tipps im Umgang mit Menschen mit Posttraumatischer Belastungserkrankung

Krieg, Leid, Unsicherheiten - mit all dem sind geflüchtete Menschen konfrontiert. Sie erleben psychisches Leiden vor, während und nach der Flucht. Nicht selten führt es dazu, dass geflüchtete Menschen ein Trauma erleiden. Ein Trauma, das das Leben vieler von ihnen noch sehr lange mitbestimmt. Es kann zudem vorkommen, dass die traumatischen Erlebnisse der Flucht bei manchen Geflüchteten in einer so genannten posttraumatischen Belastungserkrankung (kurz: PTSD) münden.

Traumata erkennen und verstehen

Was genau ist eine PTSD?

Die PTSD stellt eine mögliche **Folgereaktion** eines oder mehrerer **traumatischer Ereignisse** dar. Ein traumatisches Erlebnis ist eine Situation mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophentypischem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Bsp. sind das Erleben von körperlicher und sexualisierter Gewalt, Entführung, Geiselnahme, Krieg, politischer Haft, Folterung, Natur- oder durch Menschen verursachte Katastrophen, Unfälle oder die Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit.

Wie äußert sich eine PTSD?

Situationen oder Personen, die an das Trauma erinnern, werden von den Betroffenen als **extrem belastend** erlebt und rufen **starke körperliche und emotionale Reaktionen** hervor. Somit wird versucht, Erinnerungen an diese konkreten Situationen zu vermeiden, indem nicht darüber gesprochen wird, Erinnerungen an das Erlebnis verdrängt werden, sowie Personen und Orte gemieden werden, die an das Trauma erinnern könnten.

Symptome eines Traumas äußern sich einerseits **körperlich**, in dem Betroffene einen hohen Grad an Übererregung (das sogenannte Hyperarousal), **Nervosität, Schreckhaftigkeit und Schlaflosigkeit** leiden. Andererseits zeigen sich psychische Symptome wie **emotionale Taubheit, wiederholende und ungewollte Gedanken** (sogenannte Flashbacks), **sowie Alpträume**. Besonders charakteristisch ist auch ein Vermeidungsverhalten

von Orten oder Personen, die Betroffene an das Trauma erinnern.

Die Symptomatik der PTSD kann unmittelbar oder auch mit Verzögerung nach dem traumatischen Geschehen auftreten.

Traumata erkennen

Um Traumata zu erkennen, achten Sie unbedingt auf die typischen Symptome. Hier sind diese nochmals zusammengefasst dargestellt:

Typische Symptome einer PTSD (sogenannte Symptom-Trias)



Vegetative Übererregtheit

Übermäßige Wachsamkeit, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme.

Vermeidungsverhalten

Betroffene versuchen, Situationen, Aktivitäten, Orte und Personen, die die Erinnerung an das Trauma wachrufen könnten, strikt zu meiden.

Wiedererleben des Traumas

Wiederholte, sich aufdrängende Erinnerungen an das traumatische Ereignis (Intrusion), Flashbacks (ausgelöst durch Schlüsselreize), Alpträume.

Schnelle Interventionen, um Menschen mit Traumata bzw. PTSD zu helfen

Das Problem

Menschen mit akut traumatischer Erfahrung bedürfen **schnellstens professioneller Betreuung**, um die erlittenen Traumata aufzuarbeiten. Leider ist es in der Realität schwierig, sofort professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Da aber gerade **die erste Zeit einer Traumatisierung zählt**, seien Ihnen einige **hilfreiche Interventionen** an die Hand gegeben, mit denen sie erste Hilfe leisten können.

Was Sie tun können

Im Kontakt mit Menschen mit traumatischer Erfahrung oder einer PTSD sollten Sie stets darauf achten, **Verständnis zu zeigen**. Für geflüchtete Personen ist die Flucht ein einschneidendes Lebensereignis, was mit extremer Unsicherheit verbunden ist. Sie brauchen daher jemanden, auf den sie sich immer verlassen können. Versuchen Sie, **Verständnis aufzubringen und aufmerksam zuzuhören**, ohne jedoch zu sehr auf die traumatischen Ereignisse einzugehen. Stellen Sie **keine zu detaillierten Fragen** bezüglich des Traumas und **wechseln Sie behutsam das Thema**.

Hilfreiche Tipps zusammengefasst



Innere und äußere Sicherheiten

Das oberste Ziel nach einer Traumatisierung ist das Wiedererlangen eines Sicherheitsgefühls. Sie stellen mit Ihrer Hilfestellung einen wesentlichen Teil dieses Prozesses dar!

Beruhigung, Stabilität

Ein wesentlicher Beitrag zur Wiedererlangung von Stabilität kann z. B. das bewusste Einrichten eines regelmäßigen, ritualisierten Tagesrhythmus sein. Empfehlenswert ist körperliche Betätigung (ohne sich dabei zu überanstrengen).

Über das Trauma sprechen

Nach einer akuten Traumatisierung ist es wichtig und heilsam, über das Erlebte sprechen zu können. Hier jedoch ist es ratsam, Gespräche in geschütztem Rahmen unter professioneller Begleitung zu suchen.

Behandlung von Traumata und PTSD - Wer hilft?

Zum Schluss eine gute Nachricht

Traumata und eine PTSD lassen sich gut behandeln, die **Erfolgschancen** einer Behandlung **sind hoch**. Um eine Heilung zu erreichen, bedarf es jedoch **intensiver Therapie**. Als besonders erfolgreich haben sich Ansätze der **kognitiven Verhaltenstherapie** herausgestellt, bei der Psycholog:innen mit Betroffenen daran arbeiten, die wiederholenden Gedankenmuster zu durchbrechen und das Trauma zu verarbeiten.

Um die körperbezogenen Symptome eines Traumas anzugehen, empfehlen sich **Atemtechniken** und das sogenannte **Neurofeedback**, bei dem Betroffene lernen, ihre Körperprozesse wie Atmung und Herzschlag anzusteuern und so zu beruhigen. In jedem Falle sollte eine Ärztin/ein Arzt oder ein:e Psychater:in konsultiert werden, da möglicherweise eine medikamentöse Behandlung angebracht wäre.

Beratung bei Traumata und PTSD

Der Umgang mit traumatisierten Menschen kann für Sie sehr belastend sein. Daher bietet sich die **psychologische Beratung** an, um Ihrer **mentalenen Gesundheit** etwas Gutes zu tun. So können Sie mit Ihrer Psychologin oder Ihrem Psychologen **Strategien im Umgang mit traumatisierten Menschen** erarbeiten und

Interventionen erlernen, wie Sie Betroffenen helfen können. Genauso können Sie Ihre **Resilienz**, also Ihre **psychische Widerstandskraft stärken**, um mit Krisen auch zukünftig besser umgehen zu lernen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Psychologische Beratung online bei Instahelp

Der **Konzern Versicherungskammer** mit seinen rund 7000 Mitarbeitenden ist **tief betroffen von den kriegerischen Ereignissen in der Ukraine**. Sie zeigen auf schmerzhaft Weise, dass demokratische Grundrechte und ein souveränes Miteinander keine Selbstverständlichkeit sind, dass sogar der Frieden in ganz Europa in Gefahr ist. Unsere Gedanken sind bei den Opfern und den zahllosen Menschen, die unter der aktuellen Auseinandersetzung im Osten Europas leiden.

Die aktuelle Zeit stellt uns alle vor eine **große mentale Herausforderung**. Deswegen bestärken wir **Helfer:innen, die geflüchtete Personen bei sich aufgenommen haben**, mit einem psychologischen Online-Angebot in Zusammenarbeit mit **Instahelp**.

Mehr Informationen finden Sie unter: <https://www.vkb.de/content/services/ukraine/>

