




Unser Auftrag

- ist der caritative Dienst für den Menschen
- als lebendiges Zeugnis der frohen Botschaft Jesu
 - in der Tradition der Orden.



Nach einem Trauma gesund bleiben

Dr. Doris Naumann
Psychologische Psychotherapeutin
Fachpsychologisches Zentrum



Nach einem Trauma gesund bleiben

Gliederung

- Einleitung
- Was ist ein Trauma?
- Wie reagieren Menschen auf traumatische Erfahrungen
- Was schützt und stützt nach einem Trauma?
- Was hilft nicht?
- Wann sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

Was ist ein Trauma?

Definition nach der ICD10

- „... Ein kurz oder lang anhaltendes Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmaß, das nahezu bei jeder Person Verzweiflung auslösen würde. Traumatisches Erleben geht mit Verzweiflung, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Kontrollverlust einher.“
- Selber erlebt oder als Zeuge (nicht via Massenmedien..)
 - TYP 1 einmalig (Monotrauma)
 - TYP 2 wiederholt (sequentielle/komplexe Traumatisierung)

Wie reagieren Menschen auf traumatische Erfahrungen?

Akute Belastungsreaktion

(Dauer 2 Tage bis zu wenigen Wochen)

Mögliche Traumafolgestörungen:

- Posttraumatische Belastungsstörung
 - Wiedererleben (Intrusionen)
 - Übererregung (Hyperarousal)
 - Vermeidung
- Anpassungsstörung
- Suchtverhalten
- Angsterkrankungen
- Depressive Erkrankungen u. a.

Bleiben Menschen nach einer traumatischen Erfahrung auch gesund oder werden schnell wieder psychisch stabil?

JA

- 85% nach einem Verkehrsunfall
- Jede/r 2. nach Vergewaltigung oder dem Erleben menschlicher Gewalt

Gesund bleiben nach einem Trauma oder wieder werden ist möglich.

„Ja, also ich war nicht einsam, in meinem Herzen war meine Familie, und glückliche Erinnerungen waren immer bei mir und ich hab mir eines Tages geschworen, dass ich älter werde, stärker und kräftiger, um mich eines Tages befreien zu können, ich hab sozusagen mit meinem späteren Ich einen Pakt geschlossen, dass es kommen würde, und das kleine zwölfjährige Mädchen befreit.“

(aus dem ersten ORF-Interview)

3096 Tage gefangen hinter einer schalldichten Tresortür



Madonna wurde als junge Frau vergewaltigt

Das schlimmste Erlebnis:
Sie ist mit einem Messer auf
dem Rücken auf das Dach
gedrängt und dort vergewaltigt
worden.



**Nach einem Trauma gesund bleiben
oder schnell wieder gesund werden:**

Was schützt und stützt?



(Gefühl von) Sicherheit schaffen



Fürsorgliche Soziale Unterstützung



Zusätzlichen Stress vermeiden



Maßnahmen zur Entspannung bzw. Senkung der inneren Erregung



**Kontrolle wieder herstellen –
raus aus der Opferrolle!**



Dem Tag eine Struktur geben



Gedächtnislücken haben eine Schutzfunktion (ohne SHT)



**Immer wieder im Hier und Jetzt
bleiben, wegdriften stoppen**



Professionelle Beratung aufsuchen



Nach einem Trauma: Was nicht hilft ...

- Zur Bewältigung/Betäubung Alkohol oder Drogen benutzen
- Extreme Vermeidung, über das Ereignis nachzudenken oder zu sprechen
- Sozialer Rückzug
- Sich nicht durch Wut, Gewalt oder Schuld- bzw. Schamgefühle o.a. vollständig vereinnahmen zu lassen
- Sich unkontrolliert Stress auszusetzen (z.B. sich zu überarbeiten)

Gesund bleiben trotz Trauma - FAZIT:

- Ein Trauma erschüttert jeden, auch eine starke und resiliente Persönlichkeit
- Die Fähigkeit, nach einem Trauma gesund zu bleiben, ist keine Eigenschaft, die Menschen zufällig besitzen oder nicht besitzen
- Psychische Widerstandsfähigkeit ist keine Glücksache oder etwas Außergewöhnliches
- Manche Menschen sind nur insofern begünstigt, als sie zur Bewältigung einer traumatischen Erfahrung ihre vorhandenen Kapazitäten aus eigener Kraft nutzen und ausschöpfen können, andere benötigen dabei Unterstützung
- **Gesund bleiben nach einem Trauma oder wieder psychisch stabil werden, ist möglich**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

