



Hinweise für Erwachsene nach traumatischen Ereignissen

Verhalten	Reaktionen	Beispiele dafür, was Sie tun oder sagen können
<p><u>Starke Angst oder Erregung:</u> Anspannung und Angst kommen nach traumatischen Ereignissen häufig vor. Erwachsene können sich übermäßig starke Sorgen über die Zukunft machen, können Schlafschwierigkeiten haben, Konzentrationsprobleme sowie unruhig und nervös sein. Diese Reaktionen können schnellen Herzschlag und Schwitzen beinhalten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nutzen Sie Atem- und/oder Entspannungsübungen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nehmen Sie sich während des Tages Zeit, sich mittels Entspannungsübungen zu beruhigen. Das fördert Schlaf und Konzentration und gibt Ihnen Energie. ▶ Versuchen Sie folgende Atemübung: Atmen Sie langsam durch die Nase ein und füllen Sie Ihre Lunge mit Luft. Sagen Sie sich dabei: „Ruhe erfüllt meinen Körper“. Atmen sie langsam durch den Mund aus und lassen Sie die Luft aus den Lungenflügeln. Sagen Sie sich dabei: „Mein Körper lässt alle Anspannung heraus.“ Wiederholen Sie diesen Vorgang fünf Mal und nehmen Sie sich dabei Zeit. Greifen Sie am Tag so oft wie nötig auf diese Übung zurück.
<p><u>Sorge oder Scham über eigene Reaktionen:</u> Bei vielen Menschen rufen traumatische Ereignisse starke Reaktionen hervor, z.B. Angst und Schrecken, Konzentrationsschwierigkeiten, Scham über das eigene Verhalten oder Schuldgefühle. Reaktionen dieser Art sind nach einem traumatischen Ereignis zu erwarten und verständlich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sprechen Sie in einem geeigneten Moment mit einem Familienangehörigen oder einem Freund über ihre Reaktionen. ▶ Vergegenwärtigen Sie sich, dass Reaktionen dieser Art normal sind und es einige Zeit braucht, bis sie abklingen. ▶ Korrigieren Sie übermäßig starke Selbstvorwürfe durch eine realistische Einschätzung dessen, was tatsächlich hätte getan werden können. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt und den passenden Ort, wenn Sie mit jemandem reden möchten. Fragen Sie die Person, ob es ihr etwas ausmacht, wenn Sie über ihre Gefühle sprechen. ▶ Vergegenwärtigen Sie sich, dass Ihre Gefühle normal sind und Sie nicht „verrückt werden“ sowie dass Sie bezüglich des traumatischen Ereignisses keine Schuld trifft. ▶ Wenn die Gefühle einen Monat oder länger andauern, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.
<p><u>Sich überfordert fühlen durch Aufgaben, die erledigt werden müssen:</u> Aufgaben wie z.B. den Haushalt führen, Essen zubereiten, Büroarbeiten, Versorgung der Kinder, Erziehung usw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stellen Sie fest, wo Ihre Prioritäten liegen. ▶ Informieren Sie sich über Dienste, die Sie in Anspruch nehmen können und die Ihnen dabei helfen, anfallende Aufgaben erfüllen zu können. ▶ Erstellen Sie einen Plan, der die einzelnen Aufgaben in handhabbare Schritte unterteilt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erstellen Sie eine Liste Ihrer Angelegenheiten und entscheiden Sie, welche als erste angegangen wird. Gehen Sie dabei Schritt für Schritt vor. ▶ Bringen Sie in Erfahrung, welche Einrichtungen Sie bei ihren Anliegen unterstützen können und wie diese erreichbar sind. ▶ Vertrauen Sie auf die praktische Hilfe ihrer Familie, Freunde und Gemeinde, wo es angemessen erscheint.



<p><u>Ängste davor, dass sich das Ereignis wiederholt, und Reaktionen auf Erinnerungen:</u> Es kommt häufig vor, dass Überlebende befürchten, dass ein anderes Unglück auftreten wird. Außerdem reagieren sie auf Dinge, die sie an das Ereignis erinnern.</p>	<p>► Vergewährtigen Sie sich, dass Sie durch viele verschiedene Dinge an das traumatische Ereignis erinnert werden können (Menschen, Orte, Geräusche, Gerüche, Gefühle, Tageszeit). ► Machen Sie sich bewusst, dass Medienberichte über das traumatische Ereignis ein Auslöser für die Angst sein können, dass sich das Ereignis wiederholt.</p>	<p>► Wenn Sie sich an das traumatische Ereignis erinnern, sagen Sie zu sich selbst: „Ich bin traurig, weil ich an das Unglück erinnert wurde. Aber es ist jetzt anders, weil das Unglück nicht gerade geschieht und ich in Sicherheit bin.“ ► Verfolgen Sie Medienberichte nur so lange, bis Sie die Informationen haben, die Sie brauchen.</p>
<p><u>Plötzlicher Wandel von Einstellungen, der Weltanschauung und des Selbstbildes:</u> Nach einem traumatischen Ereignis ist es nicht ungewöhnlich, dass sich Einstellungen der Betroffenen stark verändern. Das betrifft z.B. eigene spirituelle Überzeugungen, das Vertrauen in andere und in soziale Einrichtungen, den Glauben an die eigene Wirksamkeit und das Engagement anderen zu helfen.</p>	<p>► Vermeiden Sie bedeutende Veränderungen ihres Lebens in der Folgezeit eines traumatischen Ereignisses, wenn diese eigentlich unnötig sind. ► Machen Sie sich bewusst, dass sich die Wahrnehmung des eigenen Muts und der eigenen Wirksamkeit intensiviert, wenn man sich mit den Schwierigkeiten in der Folgezeit eines traumatischen Ereignisses auseinandersetzt.</p>	<p>► Vergewährtigen Sie sich, dass die Rückkehr zu einem strukturierten Tagesablauf beim Fällen von Entscheidungen hilfreich ist. ► Erinnern Sie sich daran, dass das Durchstehen eines Unglücks auch positive Effekte darauf haben kann, was Sie sich selbst Wert sind und wie Sie ihre Zeit verbringen. ► Überlegen Sie sich, zur Gesundung in Projekten der Gemeinde zu engagieren.</p>
<p><u>Missbrauch von Alkohol und Drogen, Glücksspiel oder riskantes sexuelles Verhalten:</u> Viele Menschen fühlen sich nach einem traumatischen Ereignis außer Kontrolle, verängstigt, hoffnungslos, wütend und lassen sich auf derartige Verhaltensweisen ein, um sich besser zu fühlen. Das kann besonders dann zum Problem werden, wenn bereits vor dem traumatischen Ereignis ein Substanzmissbrauch oder eine Sucht vorgelegen hat.</p>	<p>► Machen Sie sich bewusst, dass der Missbrauch von Substanzen und Suchtverhalten gefährliche Wege sind, um das, was passiert ist, zu bewältigen. ► Sammeln Sie Informationen über lokale Hilfseinrichtungen.</p>	<p>► Vergewährtigen Sie sich, dass der Missbrauch von Substanzen und anderes Suchtverhalten zu Problemen mit Schlaf im Beruf, in Beziehungen und mit der körperlichen Gesundheit führen können. ► Nehmen Sie angemessene Hilfe in Anspruch.</p>



<p><u>Plötzlicher Wandel in zwischenmenschlichen Beziehungen:</u> Betroffene fühlen sich manchmal anders gegenüber ihrer Familie und Freunden. Beispielsweise reagieren sie überfürsorglich und hinsichtlich der Sicherheit der anderen übermäßig besorgt. Sie könnten auch über die Reaktionen von Familienangehörigen und Freunden frustriert sein oder sie fühlen sich so, als ob Familienangehörige und Freunde weggezogen seien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Machen Sie sich bewusst, dass Familie und Freunde in der Zeit nach dem Unglück eine bedeutende Form der Unterstützung sind. ▶ Tolerieren Sie unterschiedliche Wege der Gesundung unter den Familienmitgliedern. ▶ Nehmen Sie die Hilfe von anderen Familienangehörigen bei der Erziehung oder der Verrichtung alltäglicher Verpflichtungen in Anspruch, wenn Sie traurig sind oder sich gestresst fühlen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Unterlassen Sie es nicht, bei anderen um Hilfe zu fragen, nur um andere Menschen nicht zu belasten. Die meisten Menschen fühlen sich besser, wenn sie nach einem traumatischen Ereignis von anderen unterstützt werden. ▶ Anstatt Familienmitgliedern und Freunden Ratschläge zu geben oder sie dazu zu bringen „einfach damit fertig zu werden“, sollten Sie sich nicht davor scheuen, sie nach ihrem Befinden zu fragen. Geben Sie ihnen das Gefühl, dass Sie sie verstehen und bieten Sie ihnen ein offenes Ohr und eine helfende Hand an, wann immer es notwendig ist. ▶ Verbringen Sie mehr Zeit damit, mit der Familie und mit Freunden darüber zu sprechen, wie es allen geht. Sagen Sie: „Ihr wisst, dass die Tatsache, dass wir aneinander herumrörgeln, völlig normal ist, nach dem, was wir durchgemacht haben. Ich denke wir gehen mit der Sache erstaunlich gut um. Es ist gut, dass wir uns gegenseitig haben.“
<p><u>Übermäßige Wut:</u> Ein gewisser Grad an Wut ist verständlich und nach einem traumatischen Ereignis zu erwarten, besonders wenn etwas ungerecht erscheint. Wenn die Wut jedoch zu gewalttätigem Verhalten führt, ist sie ein ernstzunehmendes Problem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Versuchen Sie, mit der Wut auf eine Art und Weise zurechtzukommen, die Ihnen hilft und nicht schadet. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kontrollieren Sie Ihre Wut, indem Sie sich Auszeiten nehmen, um die Wut herunter zufahren. Entfernen Sie sich aus stressigen Situationen, sprechen Sie mit einem Freund darüber, was Sie wütend macht, nutzen Sie körperliches Training, lenken Sie sich mit positiven Aktivitäten ab oder lösen Sie die Situation, die Sie wütend macht. ▶ Vergegenwärtigen Sie sich, dass Wut Ihnen nicht das von Ihnen Gewünschte einbringt und möglicherweise wichtige Beziehungen schädigen kann. ▶ Wenn Sie gewalttätig werden, sollten Sie sofort Hilfe in Anspruch nehmen.



<p><u>Schlafschwierigkeiten:</u> Schlafschwierigkeiten sind normal nach traumatischen Ereignissen, da die Betroffenen unruhig sind und sich Sorgen machen über die Schäden und Lebensveränderungen. Das kann es schwierig machen einzuschlafen und kann zu mehrmaligem Aufwachen in der Nacht führen.</p>	<p>▶ Stellen Sie sicher, dass Sie einen ausgeglichenen Schlafrhythmus haben.</p>	<p>▶ Versuchen Sie, jeden Tag zur selben Zeit schlafen zu gehen. ▶ Trinken Sie keine koffeinhaltigen Getränke am Abend. ▶ Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. ▶ Erhöhen Sie Ihr tägliches Trainingspensum. ▶ Entspannen Sie sich, bevor Sie schlafen gehen. ▶ Beschränken Sie Mittagsschläfe auf 15 Minuten und legen Sie sich nicht nach 16 Uhr hin.</p>
---	--	---

© National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.ncptsd.org>)
 Verantwortlich: Psychotherapeutenkammer Niedersachsen, Dr. Christoph Kröger