



Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit

Seelische Reaktionen auf Extremtraumatisierungen **Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen**

Traumatische Erfahrungen sind Erfahrungen, in denen Körper und Seele eines Menschen durch eine Erfahrung von übermächtiger Gewalt bedroht und/oder verletzt wurden, wobei solche Ereignisse in verschiedenen äußeren Formen vorkommen, z.B. als Überfall, Vergewaltigung, körperliche Misshandlung oder auch als Verkehrsunfall oder Naturkatastrophe.

Es sind plötzliche, einschneidende und extrem belastende Erfahrungen, die mit abgrundtiefen Gefühlen von Hilflosigkeit und Ohnmacht einhergehen. Auf der körperlichen Ebene gibt es nach solchen Geschehnissen körperlichen Stress und Notfallreaktionen wie beschleunigter Herzschlag, schnelle Atmung, erhöhte Muskelanspannung. Ebenso gibt es psychische Symptome, die typischerweise auftreten.

Diese typischen Reaktionen dauern im Allgemeinen zwei Tage bis ca. vier Wochen nach dem belastenden Ereignis an und äußern sich in folgenden Symptomen:

Δ Das Geschehene „überfällt“ die Betroffenen wieder in Form von sich aufdrängenden Erinnerungen, Alpträumen oder „flashbacks“.

Δ Bedrohungsgefühle, Angstzustände, Panikattacken

Δ Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen

Δ Aktivitäten und Situationen, die an das Geschehene erinnern könnten, werden vermieden.

Δ Apathie, Teilnahmslosigkeit, das Gefühl amotionaler Betäubtheit oder von Erstarrung

Δ Das Gefühl, sich wie nicht im eigenen Körper zu befinden, oder von Entfremdung

Δ Erinnerungen an das Ereignis sind bruchstückhaft oder gar nicht vorhanden.

All das sind normale Reaktionen auf „abnormale“ Geschehnisse, die fast alle Menschen zeigen, die solch extremen Erfahrungen ausgesetzt waren. Sprechen Sie, wenn möglich, mit Ihren Freunden und Ihrer Familie über das Geschehene, Ihre Reaktionen, Gefühle und Ängste, denn erfahrungsgemäß ist es nicht sinnvoll, die traumatische Erfahrung „so schnell wie möglich einfach zu vergessen“ zu wollen, auch wenn dieser Wunsch verständlich ist.

Sollten die Symptome länger als 4 Wochen unvermindert andauern oder haben Sie schon vor dem Ereignis extremtraumatische Erfahrungen gemacht, ist u.U. eine Psychotherapie zu

empfehlen, um zu vermeiden, dass sich die normalen Belastungsreaktionen auch langfristig so auswirken, dass sie den gesundheitlichen, sozialen und beruflichen Lebensbereich beeinträchtigen.

Eine Liste aller im Kreis Göppingen kassenzugelassenen Psychotherapeuten erhalten Sie im Internet unter www.psychotherapeutenschaft-gp.de unter der Rubrik „Therapeutenliste“ oder bei Ihrer Krankenkasse.

(Informationsblatt eines unbekanntes Autors, geringfügig verändert, herausgegeben vom Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit der Psychotherapeutenschaft im Kreis Göppingen)