

Trauma-Fachberatung – wissenschaftlich fundiert

Grundlagen meiner traumaspezifischen Fachberatung und therapeutischen Begleitung sind wissenschaftliche Erkenntnisse der Psychotraumatologie, einer Disziplin, die sich mit den Ursachen und dem natürlichen Heilungsverlauf schwerer seelischer Verletzungen sowie mit den Möglichkeiten professioneller Hilfe befasst.

Ein Trauma ist die durchaus ‚normale‘ Reaktion von Körper, Seele und Geist auf eine tiefe seelische Wunde. Beschwerden und Symptome sind ebenso ‚normale‘ Reaktionen auf Situationen, die keine wirksame Gegenwehr erlauben, aus der wir nicht fliehen können und der wir hilflos ausgeliefert sind.

Menschen reagieren individuell verschieden auf eine traumatische Erfahrung: Ein Teil der Betroffenen findet nach relativ kurzer Zeit zurück ins seelische Gleichgewicht. Ein anderer Teil braucht dafür Wochen und Monate. Ein dritter Teil entwickelt posttraumatische Belastungsstörungen.

Eine möglichst frühzeitig einsetzende professionelle Unterstützung kann bei Betroffenen die Folgen traumatisierender Erlebnisse mildern – das haben wissenschaftliche Studien erwiesen.

Ursachen psychischer Traumatisierungen

Psychische Traumatisierungen können durch stark belastende Ereignisse ausgelöst werden, von denen Menschen entweder unmittelbar betroffen sind oder deren Zeugen sie werden – zum Beispiel:

- Gewalterfahrungen aller Art wie Vergewaltigungen, sexueller Missbrauch, Überfälle, Entführungen, Geiselnahme, Gewalt in der Familie usw.
- Diagnose einer schweren, möglicherweise lebensbedrohlichen Erkrankung
- Schwerwiegende medizinische Eingriffe
- Tod, drohender Tod oder schwere Verletzung/Erkrankung eines Angehörigen bzw. eines nahestehenden Menschen oder anderer Personen
- Eigene schwere Verletzung/Erkrankung oder Lebensgefährdung
- Katastrophen, schwere Unfällen und andere schockierende Ereignisse
- Krieg, Folter, politisch motivierte Inhaftierung, KZ-Gefangenschaft, Flucht und Vertreibung

Auch Ersthelfer und professionelle Helfer (Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst usw.) können durch schockierende Erlebnisse während ihrer Einsätze traumatisiert werden.

Beschwerden und Symptome als Folgen psychischer Traumatisierungen

Im Zusammenhang mit einer psychischen Traumatisierung, die entweder kurze Zeit oder länger zurückliegt bzw. die unter Umständen noch andauert, können u.a. folgende Beschwerden und Symptome auftreten:

- Quälende Bilder, Erinnerungen und Gedanken, die immer wieder in den Kopf schießen
- Alpträume und anhaltende Schlafstörungen
- Verminderte Wahrnehmungsfähigkeit oder Über-Wachheit
- Verwirrtheit und Erinnerungsverlust
- Innere Unruhe, Fahrigkeit, Schreckhaftigkeit und Reizbarkeit oder Erstarrung, Lähmung und Apathie
- Gefühllosigkeit und emotionale Abstumpfung oder Gefühlsüberflutung
- Unfähigkeit, abzuschalten und sich zu entspannen
- Konzentrationsstörungen
- Probleme bei der Arbeit
- Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefertsein
- Heftige Angst (z.B. verrückt zu werden) und Panikattacken
- Depressive Verstimmung, Verzweiflung, Sinnlosigkeitsgefühle
- Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen
- Verlust von Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht
- Suizidimpulse, -gedanken und -handlungen

Wenn bei Ihnen im Zusammenhang mit einer starken seelischen Belastung diese oder ähnliche Reaktionen auftreten, ist es sinnvoll, eine psychotraumatologische Fachberatung und -begleitung in Anspruch zu nehmen.