

Das geht nicht spurlos an mir vorbei ...

Information über die Verarbeitung traumatischer Erlebnisse

Wer kennt diese Reaktion nicht – und wer könnte nicht im Nachhinein von einem dienstlichen oder privaten Ereignis erzählen, das nicht Spuren hinterlassen hätte ?.

Bei Schilderungen erschütternder Ereignisse ist es meist still, alle hören gebannt zu und gleichzeitig steigen die eigenen Erinnerungen auf.

Ein traumatisches Ereignis liegt außerhalb des üblichen Rahmens menschlicher Erfahrung und verursacht bei fast jedem deutliches Leid. Es ist kaum zu bewältigen. Der Betroffene wird emotional verletzt.

Relevante Faktoren für die Entstehung einer psychischen Traumatisierung sind u. a.

- schwere Körpverletzung, Entstellung, Verstümmelung oder Behinderung
- Angst vor schwerer Körpverletzung, Entstellung, Verstümmelung oder Behinderung
- Todesangst
- mehrere kleinere erschütternde Ereignisse innerhalb eines kurzen Zeitraumes
- Verkehrsunfälle mit tödlichem Ausgang oder schweren körperlichen Verletzungen (besonders, wenn Kinder beteiligt sind)
- Selbstmorde
- sexueller Übergriff
- Angst vor sexuellem Übergriff
- Miterleben des plötzlichen Todes einer Person
- Überzeugung, in der Verantwortung versagt zu haben und dadurch anderen Schaden zugefügt zu haben
- Überzeugung ungerechtfertigt überlebt zu haben oder geflohen zu sein und dabei keinen körperlichen Schaden davongetragen zu haben.
- indirekte Betroffenheit durch Ausmalen dessen, was einem hätte widerfahren können.

Diese Aufzählung ist nicht vollständig, vermittelt jedoch einen Eindruck, wie viele Ereignisse zu einem Trauma führen können. Nicht nur die Opfer, sondern auch die „Beinahe-Opfer“, zufällige Augenzeugen und Menschen, die unabsichtlich gekommen sind, können ein Trauma davontragen. Ebenso Helfer wie Sanitäter und Seelsorger und auch nur mittelbar Betroffene, wie Familienangehörige und Menschen, die sich mit einem Opfer identifizieren, können ein Trauma bekommen.

Jedem kann so etwas während seines Lebens passieren.
Alle kann es treffen!

Neben den weiter unten beschriebenen Gefühlen können auch körperliche Reaktionen auftreten. Manchmal entwickeln sie sich erst Wochen nach dem Vorfall. Typische und weit verbreitete Reaktionen sind: allgemeine Müdigkeit (ohne besondere Anstrengung), Schlaflosigkeit, Angst im Dunkeln, Alpträume, Probleme bei der Atmung, Schwindelgefühle, Durchfall, Muskelverspannungen, die z.B. zu Kopfschmerzen, Schmerzen in den Schultern, am Hals oder im Rücken führen, unregelmäßige Menstruation, verringertes sexuelles Interesse, Verwirrtheit, einschließlich Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Herzklopfen, unkontrolliertes Zittern, Kloß im Hals, Übelkeit, Schweißausbrüche, Hitzewallungen, große Harnmengen und unters Bett gucken vor dem Schlafengehen.

Ein besonderes Ereignis kann solidarisiert wirken. Bestehende Beziehungen können sich dadurch vertiefen, möglicherweise entwickeln sich neue Bindungen. Andererseits kann solch ein Ereignis auch zu Spannungen in einer Beziehung führen. Positive Gefühle machen Streit und Konflikten Platz, die frühere Selbstverständlichkeit von Geben und Nehmen kann verschwinden. Möglicherweise muss man feststellen, dass man zu wenig oder falsche Unterstützung erhält oder nicht imstande ist, soviel zu geben, wie es von einem erwartet wird. Das Unfallrisiko ist während einer Periode des Stresses viel größer als gewöhnlich. Es kann zu Alkohol- und Medikamentenmissbrauch kommen, wenn man versucht, mit dieser zusätzlichen Anspannung umzugehen.

Wie Sie mit einem traumatischen Erlebnis umgehen entscheiden Sie selbst. Sie bestimmen was Sie tun wollen und was Sie lassen. Forschungsergebnisse belegen übrigens, dass über Trauma informierte Menschen traumatische Erlebnisse wesentlich besser verarbeiten.

Nichts ändert sich, außer ich ändere mich. Alles ändert sich, sobald ich mich verändere.

Was muss man weiterhin wissen, um gut zu verarbeiten?

Das Ziel einer guten Verarbeitung des traumatischen Ereignisses besteht in der Integration in die Lebensgeschichte und der Wiedergewinn von Lebensqualität.

Die Psyche verarbeitet das belastende Ereignis in mehreren Phasen, die individuell länger oder kürzer sind.

Betäubung

Zu Beginn werden Sie sich wahrscheinlich betäubt fühlen. Vielleicht kommt es Ihnen so vor, als könnten Sie den Vorfall gar nicht verarbeiten: Es ist wie ein Traum, wie etwas, das nie wirklich passiert ist. Die Betäubung fungiert als eine Art Stoßdämpfer, der verhindert, dass Sie plötzlich von zu heftigen Gefühlen überwältigt werden. Außenstehende glauben jetzt zu Unrecht, dass der Betroffene sich sehr tapfer zeigt oder interpretieren dieses Verhalten gerade als „mangelnde Teilnahme“.

Aktivität

Sich zu beschäftigen, z. B. indem man anderen hilft, kann Erleichterung bringen. Überaktivität ist jedoch schlecht, da die Aufmerksamkeit und Hilfe, die Sie selbst benötigen, in den Hintergrund gedrängt werden.

Euphorie

Euphorische Stimmung über die „Rettung“ direkt nach dem belastenden Ereignis kann dazu führen, dass die Belastung nicht wahrgenommen wird.

Realität

Freiwillige Konfrontation mit der Realität – z. B. an den Ort des Geschehens zurückkehren, an Beerdigungen teilnehmen, Zeitungsartikel darüber lesen, hilft zu verarbeiten.

Krise überwinden

Wenn Sie bereit und willens sind, sich psychisch mit dem traumatischen Ereignis auseinander zu setzen, müssen Sie wieder und wieder darüber nachdenken, darüber sprechen und nachts davon träumen.

Unterstützung

Praktische und emotionale Unterstützung von Seiten anderer Menschen kann alles erträglicher machen. Weisen Sie sie nicht ab. Es bringt Ihnen ungeheuer viel, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit Personen teilen, die dasselbe miterlebt haben. Barrieren können wegfallen, und Beziehungen können sich vertiefen.

Privatsphäre

Um mit Gefühlen umgehen zu können, ist es hin und wieder notwendig, dass Sie alleine sind oder nur umringt sind von ihrer Familie oder guten Freunden.

Warnung:

In der Phase der Betäubung stecken zu bleiben (die Gefühle abzublocken) oder sich in Aktionismus zu fliehen behindert die Verarbeitung und die Wiederherstellung.

Welche Gefühle sind normal nach einem traumatischen Ereignis?

Angst

- vor Wiederholung eines belastenden Ereignisses
- Zusammenzubrechen, die Kontrolle über die eigene Person zu verlieren, verrückt zu werden
- Vor Verletzung oder Schaden an der eigenen Person oder den Personen, die man liebt
- Alleine gelassen zu werden, geliebte Personen zu verlieren

Hilflosigkeit

- Eine Krise oder Katastrophe zeigt nicht nur menschliche Kraft, sondern auch Machtlosigkeit

Machtlosigkeit

- Weil man den Opfern nicht genügend helfen oder sie nicht retten konnte

Kummer

- Wegen der Toten, Verwundeten und Verletzten

Gefühl der Leere

- Weil man etwas verloren hat

Erinnerungen

- An frühere Ereignisse oder Verluste, z. B. an geliebte Personen, die tot oder behindert sind

Schuld

- Weil man noch am Leben ist
- Weil man bereut, Dinge nicht getan zu haben

Wut

- auf das, was passiert ist, auf diejenigen, die es verursacht oder zugelassen hat
- Auf die Ungerechtigkeit und Sinnlosigkeit von allem
- Wegen des mangelnden Verständnisses bei anderen
- „Warum musste mir das passieren?“

Aggressionen

- Ohnmachtgefühle aufgrund des traumatischen Ereignisses können sich als Aggressionen gegen Angehörige aufladen und sich in Gereiztheit ausdrücken.

Scham

- Weil man eigene Gefühle, wie z. B. Hilflosigkeit, Kummer, gezeigt bzw. gerade nicht gezeigt hat
- Weil man nicht gemäß seinen Erwartungen reagiert hat

Verzweiflung

- Enttäuschungen, die sich abwechseln mit der:

Hoffnung

- auf bessere Zeiten

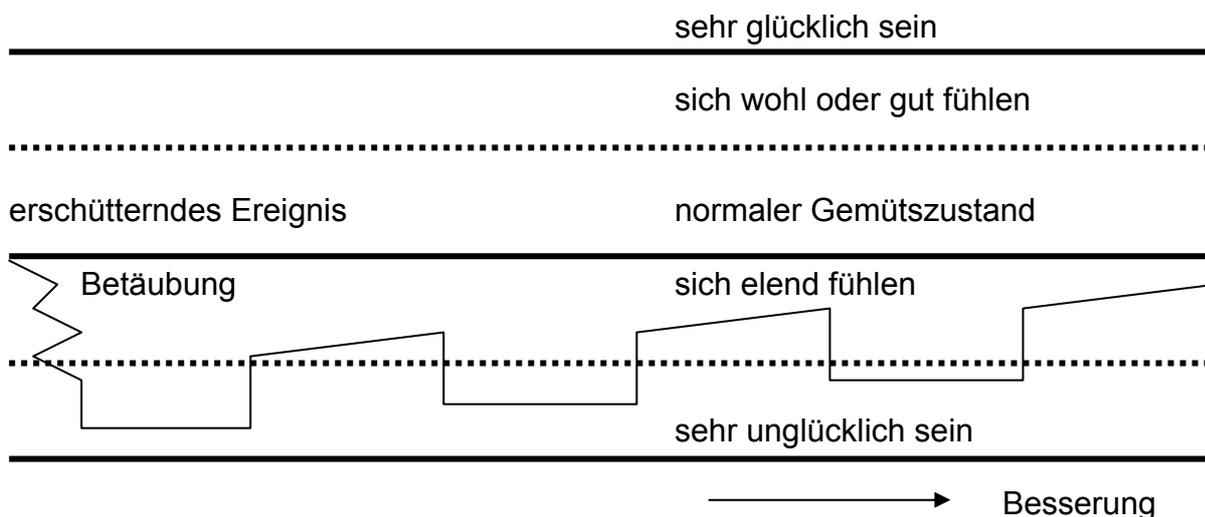
Jeder hat diese Gefühle. Die Erfahrung lehrt, dass diese Gefühle besonders intensiv sind, wenn

- viele Menschen ums Leben kommen
- der Tod unerwartet, gewalttätig oder unter grauenhaften Umständen eintrat
- der Stress des traumatischen Ereignisses sich mit anderen stressreichen Ereignissen summiert (z. B. Scheidung, Tod eines Elternteiles oder in tragischen Ereignissen der Familiengeschichte)

Wie verarbeitet man ein erschütterndes Ereignis

Man kann ein traumatisches Ereignis nur dann verarbeiten oder sich davon erholen, wenn man die zugehörigen Gefühle zulässt. Eine Konfrontation mit diesen Gefühlen ist sehr schmerzhaft. Aber nach der neuen Konfrontation wird der Schmerz ein wenig nachgelassen haben. Sie müssen nicht befürchten, verrückt zu werden oder die Kontrolle über sich selbst zu verlieren, wenn Sie sich schmerzlichen Gefühlen öffnen. Wenn Sie allerdings diese Gefühle unterdrücken, führt dies auf die Dauer zu psychischen und körperlichen Beschwerden. Zu weinen kann sehr erleichternd sein. Bedenken Sie, dass nicht die Zeit alle Wunden heilt, sondern die wiederholte Konfrontation mit schmerzlichen Gefühlen. Ein entfliehen oder sich nur sehr kurz (einige Sekunden) dem Schmerz auszusetzen, machen die Wunden größer und tiefer.

Jede Auseinandersetzung mit dem belastenden Ereignis gilt als Entlastung der Seele. Je mehr Entlastung ich mir gebe, um so stabiler kann ich werden.



Verarbeitung eines Psychotraumas durch wiederholte Konfrontation mit schmerzlichen Gefühlen.

Weshalb ist rasche Nachbetreuung notwendig?

Nach einem traumatischen Ereignis ist es wichtig, dass der Betroffene innerhalb von 24 Stunden ein Betreuungsangebot erhält und sich seine Geschichte von der Seele reden kann. Dies ist aus mehreren Gründen wichtig.

Unmittelbar nach einem traumatischen Ereignis ist die betroffene Person zwischen zwei entgegengesetzten Kräften hin- und hergerissen. Einerseits stürmen die stets wiederkehrenden Bilder des Geschehens auf sie ein. Auf der anderen Seite gibt es eine Kraft, die mit aller Macht versucht, diese Bilderflut zu stoppen. Wenn eine Nachbetreuung unterbleibt, besteht die Gefahr, dass letztgenannte Kraft, die Verdrängung, die Oberhand gewinnt und Vermeidungsverhalten begünstigt wird. Für eine Verarbeitung sind jedoch die Bilder und die zugehörige Geschichte wichtig.

Das erste Nachbetreuungsgespräch

Das Ziel des ersten Nachbetreuungsgesprächs ist das In Gang bringen des Verarbeitungsprozesses. In diesem ersten Gespräch geht es um die Fakten: Was ist passiert? Wo waren Sie? Was taten Sie, sagten Sie, sahen Sie, hörten Sie, rochen Sie?. Welches Bild ist Ihnen am besten in Erinnerung geblieben? Auf diese Art und Weise wird der Film, wieder abgespielt. Erst danach kommt das persönliche Erleben an die Reihe: Was ging Ihnen durch den Kopf? Wie war das für Sie? Was passierte mit Ihnen? Was fühlten Sie? Was hat Sie am meisten berührt? Eine wichtige Aufgabe der Betreuer ist es Fragen zu stellen und regelmäßig zusammenzufassen. Dadurch hilft man mit, das Geschehene zu ordnen.

Was soll man tun und was darf man gerade nicht tun?

- Fressen Sie Gefühle nicht in sich hinein, sondern äußern Sie diese. Lassen Sie auch Ihren Partner und Ihre Kinder an Ihrem Kummer teilhaben.
- Vermeiden Sie es nicht, über das, was Sie erlebt haben, zu sprechen. Ergreifen Sie jede Gelegenheit, das Geschehene mit anderen rückblickend zu betrachten oder lassen Sie es – wenn Sie allein sind – vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen. Gönnen Sie es sich, Teil einer Gruppe von Menschen zu sein, denen Sie sich zugehörig fühlen oder die Sie mag.
- Täuschen Sie nicht vor, unverletzbar zu sein und seien Sie bereit, Unterstützung anzunehmen.

- Erwarten Sie nicht, dass Erinnerungen rasch verschwinden; die Bilder und Emotionen werden Sie noch eine ganze Weile begleiten.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um zu schlafen, auszuruhen, nachzudenken und bei Ihren Freunden und Angehörigen zu sein. Sie benötigen Ablenkung und Ruhe.
- Seien Sie, was Ihre Bedürfnisse angeht, deutlich und ehrlich gegenüber Ihrer Familie, Ihren Freunden und Kollegen. Erzählen Sie also, welche Anliegen oder Wünsche Sie haben.
- Versuchen Sie, wenn die erste Phase heftiger Emotionen vorüber ist, ein so normales Leben wie nur möglich zu führen. Lange zu Hause zu bleiben, hilft Ihnen nicht weiter, es bewirkt eher das Gegenteil. Versuchen Sie weiterzuarbeiten oder die Arbeit möglichst schnell wieder aufzunehmen. Vermeiden Sie jedoch eindringliche oder schwierige Situationen. Übernehmen Sie nach Rücksprache mit Ihrem Vorgesetzten und/oder dem Betriebsarzt bzw. ihrem behandelnden Arzt ein geringeres Arbeitspensum, wenn dies angezeigt ist.
- Umgeben Sie sich mit allem was lebt: Menschen, Tieren, Pflanzen.
- Versuchen Sie, Ihre Emotionen niederzuschreiben oder in Malereien, Zeichnungen oder Musik umzusetzen.
- Seien Sie im Straßenverkehr und bei handwerklichen Tätigkeiten vorsichtiger als vorher.
- Seien Sie darauf vorbereitet, dass nicht jeder verständnisvoll und einfühlsam auf Ihre Schwierigkeiten oder ihre Geschichte reagieren wird.
- Denken Sie daran, dass die überwältigenden Gefühle auf die Dauer verblassen werden.
- Treffen Sie keine wichtigen Entscheidungen – wie z. B. umzuziehen, den Beruf zu wechseln, eine Beziehung zu beenden- in stressreichen Zeiten.
- Seien Sie mit der Einnahme von Alkohol, Schlafmitteln, Antidepressiva und Tranquilizern sehr zurückhaltend.
- Denken Sie daran, dass ein belastendes Ereignis Gefühle früherer Verluste (z. B. Todesfälle) wieder aufwühlen kann.

Warnung: Unfälle geschehen häufiger in einer Zeit großen Stresses (Ursache: verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit).

Hinweise für Angehörige, Freunde und Kollegen:

- Reden Sie am Anfang nicht zu viel
- Vermeiden Sie die Klischees wie „das ist nun mal das Berufsrisiko, das gehört dazu“ oder „es hätte noch schlimmer kommen können“.
- Seien Sie vorsichtig mit Scherzen, auch wenn sie gut gemeint sein mögen
- Erzählen Sie nicht, wie sich jemand fühlen muss (Du wirst dich wohl sehr ratlos fühlen)
- Behandeln Sie den Betroffenen wie einen normalen Menschen; seien Sie nicht außergewöhnlich ernsthaft und reagieren Sie nicht ungewöhnlich besorgt. Seien Sie nicht betont fröhlich.
- Sagen Sie nicht: „Es kommt alles wieder in Ordnung“, sondern „Du bist stark genug, das zu verkraften. Ich bin da und werde dir helfen, wenn Du mich brauchst“.
- Geben Sie möglichst wenig Ratschläge
- Reden sie anfangs nicht über die Zukunft, sondern richten Sie Ihr Augenmerk mehr auf Gegenwart und Vergangenheit
- Verurteilen Sie die Gefühle des Betroffenen, z. B. Aggressionen, Schuld oder Scham, nicht.

Wenn die akute Phase abklingt...

Folgende Fragen beschäftigen den Kollegen erfahrungsgemäß nach einem extrem belastenden Ereignis:

- Was ist dort überhaupt passiert?
- Warum habe ich mich so verhalten?
- Hätte ich das Geschehen durch ein anderes Verhalten beeinflussen können?
- Habe ich Mitschuld?
- Wie sieht das meine Umwelt?
 - Kollegen
 - Vorgesetzte
 - Nachbarn
 - Freunde
 - Presse
- Welche rechtlichen und dienstlichen Konsequenzen habe ich zu erwarten?
- Was passiert mit mir?
 - physisch
 - psychisch
- Warum?
- Kann ich das Erlebnis überwinden?
- Welche Strategien stehen mir zur Verfügung
 - Mit welchen Strategien war ich bisher in ähnlichen Situationen erfolgreich?
 - Mit welchen Strategien waren andere erfolgreich?
 - Welche neuen Strategien könnten nützlich sein?

Therapeutische Hilfe ist erforderlich:

- Wenn Sie den Eindruck haben, mit den intensiven Gefühlen oder körperlichen Reaktionen nicht umgehen zu können.
- Wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr zu sich selbst zu finden, wenn Sie sich chronisch angespannt, verwirrt, leer oder ausgelaugt fühlen.
- Wenn Sie wiederholt den Drang oder das Bedürfnis verspüren, sich krankzumelden, weil die Arbeit Ihnen außergewöhnlich viel Kraft abverlangt.
- Wenn körperliche Symptome (wie Kopf- und Magenschmerzen, mangelnder Appetit) nicht verschwinden
- Wenn Sie sich nach einem Monat noch immer betäubt und leer fühlen und nicht die Gefühle haben, die jeder nach solch einem Ereignis hat. Wenn Sie aktiv bleiben müssen, um auf diese Weise nichts verspüren zu müssen.
- Wenn Alpträume nicht vorübergehen und Sie weiterhin schlecht schlafen.
- Wenn Sie Angst haben, auf die Straße zu gehen aus Angst (wieder) mit möglicherweise erschütternden Ereignissen konfrontiert zu werden.
- Wenn Sie anders oder unverhältnismäßig auf Ereignisse oder Personen innerhalb oder außerhalb Ihrer Arbeitssituation reagieren.
- Wenn Sie einen oder mehrere Unfälle haben
- Wenn Sie seit dem Vorfall anhaltend mehr rauchen oder trinken
- Wenn Sie niemanden haben oder kennen, mit dem Sie Ihre Gefühle teilen können und Sie den Eindruck haben, dass Sie jemanden benötigen
- Wenn Sie bemerken, dass Ihre Beziehung und Druck gerät oder ernsthaft unter dem Geschehen zu leiden hat oder wenn aktuelle Probleme entstehen, z. B. Streitereien am Arbeitsplatz oder im Privatleben.

Ein traumatisches Erlebnis kann jeden treffen. Wie Sie damit umgehen entscheiden Sie. Das haben Sie in der Hand. Sie bestimmen was Sie tun wollen und was Sie lassen.

Entlastung fördert Lebensqualität.