

Manche Menschen leiden auch lange Zeit unter Phänomenen wie:

- Nervosität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit
- Abwesenheitsgefühl
- Unwohlsein
- Freudlosigkeit

Nicht selten gibt es auch schleichende Veränderungen, die nicht unbedingt mit der traumatischen Erfahrung in Zusammenhang gebracht werden.

Zum Beispiel reagieren manche

- mit tiefem Misstrauen gegenüber Anderen
- gereizt auf Angehörige und Freunde
- mitunter auch mit befremdlichen Wutausbrüchen
- mit Suchtverhalten

Wann ist Hilfe nötig?

Frühzeitige Aufklärung und Beratung der Betroffenen kann Unsicherheiten und Fragen klären und somit helfen, die vorhandenen eigenen Verarbeitungsstrategien wieder zu mobilisieren. Sind die Beschwerden unerträglich und dauern an, kann das ein Zeichen dafür sein, dass „psychotraumatologische Hilfe“ notwendig wird. Das können speziell geschulte BeraterInnen sein oder psychotraumatologisch ausgebildete PsychotherapeutInnen.

Ziel dieser Begleitung könnte sein, dass die Betroffenen:

- Ideen finden, wie sie mit den aufgetretenen Schwierigkeiten fürsorglich umgehen können
- Möglichkeiten finden, wie die oft überwältigenden und anflutenden Gefühle erträglicher und verstehbar werden
- Hilfestellung annehmen können bei der Verarbeitung des Erlebten

Helfen – Beraten – Vorbeugen

Zweck und Ziel des WEISSEN RINGS:

- Unmittelbare Hilfe für Kriminalitätsoffer und ihre Familien
- Öffentliches Eintreten für die Verbesserung der rechtlichen und sozialen Lage der Geschädigten
- Stärkung des Vorbeugungsgedankens
- Unterstützung von Projekten der Schadenswiedergutmachung und des Täter-Opfer-Ausgleichs

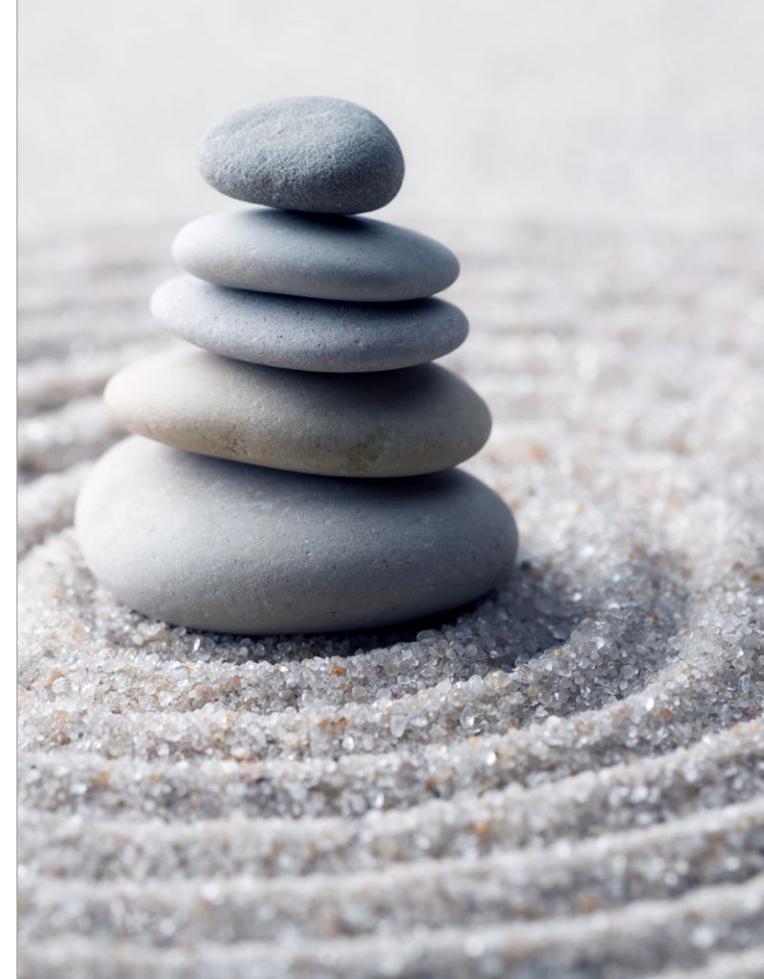
Der WEISSE RING kann helfen durch:

- Menschlichen Beistand und persönliche Betreuung nach der Straftat
- Begleitung zu Terminen bei Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht
- Hilfestellung im Umgang mit weiteren Behörden
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen
- Hilfeschecks für eine für das Opfer jeweils kostenlose frei wählbare anwaltliche bzw. psychotraumatologische Erstberatung sowie für eine rechtsmedizinische Untersuchung
- Übernahme von Anwaltskosten, insbesondere
 - zur Wahrung von Opferschutzrechten im Strafverfahren
 - zur Durchsetzung von Ansprüchen nach dem Opferentschädigungsgesetz
- Erholungsmaßnahmen für Opfer und ihre Angehörigen in bestimmten Fällen
- Finanzielle Unterstützung zur Überbrückung tatbedingter Notlagen
- Bundesweites Opfer-Telefon 116 006



Bundesgeschäftsstelle: Weberstraße 16 • 55130 Mainz
info@weisser-ring.de • www.weisser-ring.de

Spendenkonto 34 34 34 • Deutsche Bank Mainz • BLZ 550 700 40
BIC DEUTDE33XXX • IBAN DE26 5507 0040 0034 3434 00



Traumatisiert.

Reaktionen • Verarbeitung • Hilfreiches



Was ist eigentlich ein traumatisches Ereignis?

Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens eine Reihe von belastenden Erfahrungen, für die in der Regel eigene „Verarbeitungsstrategien“ zur Verfügung stehen.

Traumatische Ereignisse sind Extrembelastungen und stets mit einem Gefühl der Ohnmacht und der Lebensbedrohung verbunden. Sie treffen den Menschen immer unvorhersehbar. Sie können einmalig sein oder sich über viele Jahre hinweg wiederholen.

Hierzu gehören:

- Gewalterlebnisse
- Sexuelle Misshandlungen
- Katastrophen
- Schwere Unfälle

Man kann direkt als Opfer betroffen werden oder indirekt als Zeuge, Helfer oder als Angehöriger. Oft fällt es nach einem solchen traumatischen Ereignis schwer, das Innere Gleichgewicht zurück zu gewinnen und den Alltag wieder aufzunehmen. Aufklärung, Beratung, Krisenintervention und wenn nötig, auch eine Traumatherapie können helfen, den Betroffenen oft langwierige Leidenswege zu ersparen.

Was geschieht während eines traumatischen Ereignisses?

Während des traumatisch wirkenden Ereignisses erleben die Betroffenen sich selbst oder die Situation oft als: Unwirklich, wie in einem Film – manchmal beschleunigt, manchmal verlangsamt oder sonst wie bizarr. All dies sind normale Wahrnehmungen in einer unnormalen Situation, die einen Menschen unvorbereitet getroffen hat.



Normale Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis:

Die Reaktionen auf ein traumatogen wirkendes Ereignis lassen sich in zwei zeitlich aufeinander folgende Phasen einteilen:

- Die Schockphase (mehrere Tage)
- Die Verarbeitungsphase (mehrere Wochen)

In der Regel tritt zunächst nach einem solchen Erlebnis ein schockartiger Zustand ein, in der sich die Betroffenen noch sehr

- aufgeregt
- verwirrt
- traurig
- wütend
- wie betäubt
- unangemessen und albern fühlen.

Details an das Erlebte können manchmal nicht erinnert werden (Amnesie) oder sie können auch überdeutlich im Gedächtnis haften bleiben und kehren dann quälend immer wieder.

In der Zeit danach (Verarbeitungsphase) versuchen die Betroffenen das Erlebte einzuordnen und zu einem „normalen“ Alltag zurückzufinden. Diese Phase ist noch häufig begleitet von heftigen Reaktionen wie Wut, Gereiztheit, Angst, Schreckhaftigkeit, Selbstzweifel, Schlafproblemen, depressiven Gefühlen etc. Diese Reaktionen sind zu diesem Zeitpunkt „normal“.



Hilfreiches zur Selbsthilfe:

Nach einiger Zeit, manchmal erst nach Wochen, „erholen“ sich die meisten Menschen von den schrecklichen Erlebnissen. Wichtig ist, sich Zeit zu lassen und sich nicht zu drängen, mit allem „schnell fertig werden zu müssen“, schnell alles zu vergessen.

- Reden kann, muss aber nicht helfen
- Wohltuende Kontakte nutzen
- Strategien zur Selbstberuhigung bewusst einsetzen
- Dem Körper viel Bewegung gönnen
- An Hobbys, Fähigkeiten, Vorlieben gezielt wieder anknüpfen

Aber nicht jeder erholt sich wieder aus eigener Kraft. Sollten beunruhigende Symptome lange und quälend anhalten, ist es sinnvoll, sich qualifizierte Beratung und Unterstützung zu suchen.

Längerfristige Störungen können sein:

- Schlafstörungen
- Alpträume vom Geschehen
- Ständiges Wiedererleben und Zergrübeln der als traumatisch erlebten Situation
- Depressionen und Angstzustände
- Ausgeprägtes Vermeidungsverhalten (z. B. nicht mehr aus dem Haus gehen)
- Diffuse, unerträgliche Schmerzzustände ohne weiteren Organbefund

