



TRAUMA- SELBSTHILFELEITFADEN

Für ein Leben nach Krisen

BRAIN JOIN





INHALT

- TRAUMA-CHECK**, mit dessen Hilfe Menschen nach einem Ereignis prüfen können, ob sie eine Traumatisierung erlitten haben **Seite 10**
- Übungen zur **SELBSTHILFE** **Seite 12**
- ERSTE-HILFE-LEITFADEN** für den Umgang mit traumatisierten Menschen **Seite 16**

SICHERHEIT DURCH AUFKLÄRUNG

Innerhalb kurzer Zeit wird der Trauma-Selbsthilfefaden nun schon zum dritten Mal aufgelegt. In der aktuellen Notsituation der Tsunami-Katastrophe, wurde der Trauma-Selbsthilfefaden zur Unterstützung für Betroffene entwickelt. Die grosse Nachfrage empfiehlt eine Neuauflage zu drucken. Dies zeigt, dass das Bedürfnis nach kurzer und sachlicher Information zum Umgang nach traumatisierenden Ereignissen gross ist.

Aufklärung schafft Sicherheit – und die ist in der Regel nach Katastrophen den betroffenen Menschen und deren Angehörigen abhanden gekommen. In der Zwischenzeit hat sich in unserem Institut eine neue Sicherheit gebildet – die Erkenntnis, dass unter dem grossen Begriff «Psycho-trauma» eine Vielzahl an Missverständnissen und unterschiedlichsten Interpretationsspielräumen verborgen sind.

Wir sind inzwischen davon abgekommen, die Einschätzung des Leides betroffener Menschen an Grösse und Heftigkeit der Belastungssituation zu messen, sondern ganz an den Auswirkungen, die eine Belastung bei den einzelnen Menschen hinterlässt. Diese Auswirkungen sind ein deutlicher Hinweis darauf, welche Veränderungen auf neurobiologischer und hormoneller Ebene bei den einzelnen Menschen geschehen sind. Unsere Forschergruppe hat dazu den Begriff «Neurostressfragmentierung» geprägt,

mit dem Ziel zu beschreiben, was bei einem Menschen im Belastungsmoment geschieht. Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass damit betroffene Menschen vor einer Verwechslung mit einer psychiatrischen Diagnose geschützt werden können.

Ein traumatisierter Mensch ist nicht psychisch krank, sondern leidet unter einer vom belastenden Ereignis ausgelösten, neurobiologischen Veränderung. Diese kann einerseits durch ein Selbsthilfeprogramm – wie in diesem Flyer beschrieben – oder in besonders hartnäckigen Fällen mit kompetenter Hilfe rückgängig gemacht werden.

So hoffe ich, dass dieser Selbsthilfeleitfaden möglichst vielen Menschen einen Ausweg zeigt und damit einen langen Leidensweg verhindert oder unterbricht.

Ihr

Horst Kraemer

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Horst Kraemer', written in a cursive style.



MENSCHEN,

die von einschneidenden und erschütternden Ereignissen direkt oder indirekt betroffen sind, merken manchmal erst Tage, Wochen oder sogar Monate danach, wie schwerwiegend die Auswirkungen ihrer Erlebnisse sind. Für sie ist es sinnvoll, zu überprüfen, ob sie durch das Ereignis ein Trauma erlitten haben, das anhaltende Beeinträchtigungen nach sich zieht. Denn je eher ein traumatisierter Mensch Hilfe in Anspruch nimmt, desto wirkungsvoller ist sie und desto schneller zeigt sie Erfolge.

Weil eine solche Hilfestellung nicht immer zur Verfügung steht – und auch nicht immer notwendig ist – veröffentlicht die Brainjoin-Gruppe einen Selbsthilfeleitfaden mit Trauma-Check. Das Ziel: eine schnelle und adäquate Unterstützung traumatisierter Menschen und deren Angehörigen.

«Mit Hilfe von Brainjoin bin ich durch den Dschungel des unsichtbaren Elends gegangen, konnte aus dem Korsett der Behinderung ausbrechen und lebe jetzt im sichtbaren, bewussten Lebensglück.»



VERENA RUCH

«Brainjoin hat mir wieder Vertrauen in meine eigene Leistung und damit Selbstvertrauen gegeben. Ich habe den Umgang mit meinen Ressourcen gelernt und wieder Lebensfreude und Lebensqualität gewonnen.»



ALBERT JUNG

UNSER VERSTÄNDNIS VON TRAUMA

Nach Belastungsepisoden oder Stressereignissen treten manchmal anhaltende Beschwerden unterschiedlicher Art auf. Teilweise wird dann von Psychotrauma gesprochen. Wir wissen heute, dass die sogenannte Traumatisierung eine ganz normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis ist, welches die betroffene Person als bedrohlich erlebt hat. Um diese, an sich gesunde, menschliche Reaktion objektiver zu benennen, nutzen wir einen den neurobiologischen Vorgang beschreibenden Begriff Neurostressfragmentierung, kurz NSF. NSF hat nichts mit einer psychischen Erkrankung zu tun. Sie ist eine noch nicht beendete Stressreaktion, die manchmal allein und manchmal nur mit Unterstützung beendet werden kann.

NSF beschäftigt uns nach Unfällen, Operationen, Gewalterlebnissen oder auch in schwierigen Lebenssituationen, die einen Menschen in seinem Selbst- und Weltverständnis massiv erschüttern.

Ein solches Ereignis wird meist als tiefgreifender Einschnitt empfunden und teilt das Leben in eines vor dem Ereignis und ein anderes danach.

Die Palette möglicher Beschwerden ist breit gefächert. Schmerzen und Schlafprobleme, Müdigkeit und Verspannungen, Konzentrations- und Erinnerungsstörungen oder

Reizbarkeit sind die häufigsten Folgen. Angst- oder Panikattacken schränken traumatisierte Menschen in ihrer Freiheit und Leistungsfähigkeit extrem ein. Als besonders quälend wird das unkontrollierbare spontane Erinnern erlebt. Wenn die Symptome nicht eindeutig einem bestimmten Erlebnis zugeordnet werden können – was häufig der Fall ist – und so für Aussenstehende nicht nachvollziehbar sind, müssen traumatisierte Menschen zusätzlich um ihre Glaubwürdigkeit ringen. Das steigert die Belastung weiter.

TRAUMA-CHECK

Beantworten Sie nach einem Ereignis mit möglicherweise traumatischen Folgen nachstehende Fragen.

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

| | Ja | Nein |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1 Fühlen Sie sich seit dem Unfall oder Ereignis verändert? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 Haben Sie Erinnerungslücken im Hinblick auf das Ereignis? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Spüren Sie eine Veränderung in Ihrem Körper? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Schmerzen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Übelkeit? Brechreiz? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Verspannungen von Muskeln, die sich nicht lösen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ein Gefühl neben sich zu stehen, sich eher von aussen wahrzunehmen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Atmen Sie anders? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ist Ihnen oft und unerklärlich heiss oder kalt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Hat sich Ihre Wahrnehmung von Aussenreizen (was Sie sehen, hören etc.) verlangsamt oder verändert? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sind Sie vergesslich geworden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Haben Sie Mühe, sich zu konzentrieren? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Haben Sie Mühe, Ihre Gedanken bei einer Sache zu halten? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

*Nicht jedes dramatische Ereignis
ist ein traumatisches Ereignis.*

-
- 5 Sind Sie von Ihren eigenen Gefühlen überfordert, indem Sie zu Gefühlsausbrüchen neigen, sich unerklärlich wütend oder traurig fühlen?
-
- 6 Haben Sie Mühe, andere Menschen um sich herum zu ertragen?
-
- 7 Kommen Ihnen unkontrolliert Bilder, Erinnerungsstücke in den Sinn?
-
- 8 Ist Ihr Schlafbedarf oder Schlafverhalten verändert?
Fühlen Sie sich nach dem Schlaf nicht erholt?
-
- 9 Fühlen Sie sich ganz allgemein überfordert?
-

Wenn Sie diese Fragen beantworten, sollten Sie Ihren heutigen Zustand mit dem vor dem Ereignis vergleichen. Gibt es auffällige Veränderungen, die für Sie und Aussenstehende wahrnehmbar sind? Wenn Sie mehr als 5 Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie Ihren Zustand ernst nehmen und sich genauer beobachten. Wenn die folgenden Übungen keine wirkliche und nachhaltige Änderung bewirken, sollten Sie so schnell als möglich professionelle Hilfe aufsuchen. Der Fragebogen dient lediglich zu einer ersten Einschätzung von sich selbst bzw. Angehörigen, Mitarbeitern etc.

ÜBUNGEN ZUR SELBSTHILFE

Selbsthilfe ist der erste Schritt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, denn nur Sie selbst wissen, was Ihnen gut tut und was Ihnen schadet. Bei allen gut gemeinten Tipps, inklusive der Ratschläge dieser Informationsbroschüre, dürfen und müssen Sie entscheiden, was Sie annehmen und was Ihnen hilft.

Sagen Sie Nein zu allem, was Ihnen nicht gut tut

Charakteristisch für die Entstehung eines Traumas ist, dass durch ein Erlebnis Ihre persönlichen Grenzen überschritten wurden. Daher dürfen Sie sich die Erlaubnis geben, Nein zu sagen. Sagen Sie Nein zu Menschen, die Ihnen durch ihr Verhalten und durch ihre Aussagen nicht gut tun. Sagen Sie auch Nein zu medizinischen und therapeutischen Hilfen, bei denen Sie keine Verbesserung bemerken.

Beobachten Sie sich

Beobachten Sie sich, benutzen Sie unsere Checkliste und beurteilen Sie sich selbst. Auch wenn Sie keinen körperlichen Schaden davongetragen haben – akzeptieren Sie Ihren Zustand so, wie Sie ihn erleben. Lassen Sie sich von niemandem ein Trauma einreden. Sie kennen sich selbst am besten. Also sind Sie am besten in der Lage, Ihren Zustand vor dem Ereignis mit dem jetzigen Zustand zu vergleichen. Wenn Sie unsicher sind, suchen Sie das Gespräch mit jemandem, den Sie gut kennen und dem Sie vertrauen.

Auch wenn Sie schon einiges erfolglos getan haben, es ist nie, wirklich nie zu spät, etwas Neues zu beginnen.

Übernehmen Sie Verantwortung

Trennen Sie sich von der Erwartung, dass jemand anders Ihnen helfen kann oder soll. Sie selbst können sich am besten helfen. Dazu müssen Sie allerdings bereit sein, nach den für Sie passenden Methoden und geeigneten Menschen, die Sie dabei unterstützen, zu suchen. Treffen Sie die Entscheidung, dass Sie aus dem Trauma heraus wollen. Auch wenn Sie schon einiges erfolglos getan haben, es ist nie, wirklich nie zu spät, etwas Neues zu beginnen. Wenn Ihr Ereignis schon längere Zeit zurückliegt und Symptome Sie quälen, ist es sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Und wenn das traumatisierende Ereignis gerade erst geschehen ist, machen Sie auf jeden Fall mit der angeführten Übung weiter.

Übung zur Selbsthilfe

Suchen Sie sich eine bequeme Sitzgelegenheit, am besten mit Armlehnen. Die Füße sollten gut auf dem Boden verankert sein und der Rücken vom Sitz gestützt werden. Vergewissern Sie sich, dass Sie gut mit dem Boden verbunden sind und Ihre Füße spüren.

Bauchatmung: Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch. Atmen Sie tief ein und aus. Beobachten Sie, ob die Hand auf dem Bauch sich hebt und senkt. Die Bauchatmung wirkt sich durch Reduzierung der Stresshormone positiv auf Ihr Befinden aus.

Rechts-Links-Stimulation: Atmen Sie tief ein und beginnen Sie, Daumen und Zeigefinger beider Hände kraftvoll aufeinander zu pressen und wieder zu lösen, in einem für Sie angenehmen Tempo und Rhythmus. Wichtig dabei ist, dass Sie die Druckbewegung nicht gleichzeitig, sondern rechts und links abwechselnd ausführen. Fahren Sie mit der Rechts-Links-Stimulation fort, solange es Ihnen ohne grosse Anstrengung möglich ist. Atmen Sie zwischendurch tief ein und aus, immer wenn Sie acht bis zwölf Mal abwechselnd Ihre Finger aufeinander gepresst haben. Üben Sie täglich, bis es Ihnen gelingt, diese Übung ohne Kraftanstrengung zehn Minuten durchzuhalten.

Rechts-Links-Stimulationen lassen sich auch durch Klopfen auf Ihre Oberschenkel oder durch Bewegen der Zehen an die Ober- und Unterseite der Schuhe erreichen.

Praktizieren Sie das, was Sie für sich stimmig finden. Diese vermeintlich simple Übung bewirkt eine Steigerung der Hirnaktivität und damit eine verbesserte Reizleitung verschiedener – auch blockierter – Hirnregionen.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers

Nehmen Sie sich die Zeit, das zu tun, wonach Ihr Körper verlangt. Was würde Ihnen jetzt gut tun – Ruhe oder Bewegung? Gönnen Sie sich Ruhe, wenn Ihr Körper sie fordert. Doch achten Sie darauf, dass Sie Ruhe nicht mit Erstarrung verwechseln. Wenn Sie Lust auf Bewegung haben, unternehmen Sie etwas, bringen Sie Ihre Kraft zum Ausdruck. Wenn Ihnen in dieser Phase das traumatisierende Erlebnis ständig vor Augen schwebt, die diesbezüglichen Gedanken Ihr ganzes Handeln beeinflussen und Sie nicht zur Ruhe

kommen, hilft es manchmal, zu Papier und Stift zu greifen und die Gedanken aufzuschreiben oder aufsteigende Bilder mit Farben festzuhalten. Verändert sich Ihr Zustand nicht, empfehlen wir, jemanden zu suchen, der Sie bei der Traumaauflösung unterstützt.

Schützen Sie sich vor Stress in der ersten Zeit nach einer belastenden Situation

Denken Sie daran, dass sich Ihr Körper in einem Ausnahmezustand befindet und infolgedessen mit einer erhöhten Stresshormon-Ausschüttung reagiert. Ihre gewohnte Stressbelastungsfähigkeit nimmt ab, deshalb reagieren Sie viel sensibler auf Belastungen. Viele Menschen möchten nach einem traumatisierenden Ereignis so schnell wie möglich ihr gewohntes Leben wieder aufnehmen. Da keine sichtbaren Verletzungen vorhanden sind, wollen sie ihre Einschränkungen nicht wahrhaben. Sie versuchen durch vermehrte Anstrengungen die alte Leistung zu erbringen. Das erhöht die Stresshormonausschüttung zusätzlich. Um die gewohnte Vitalität zurückzugewinnen, ist es dringend nötig, diese Stressspirale im Auge zu behalten und erhöhte Anforderungen zu reduzieren.

Arbeiten Sie täglich mit diesem Selbsthilfeprogramm. So lange, bis Sie sich so gut fühlen wie vor dem Ereignis. Wenn das Programm keine oder nur eine geringe Wirkung zeigt, dann sollten Sie Ihre Selbsthilfe durch professionelle Unterstützung fördern.

Umgang mit Menschen nach belastenden Ereignissen

ERSTE-HILFE-LEITFADEN

Wenn Sie beruflich zu einem Unfall, einem Brand, einer Naturkatastrophe gerufen werden oder jemand, der solches erlebt hat, in Ihre Familie, in Ihre Schule oder Firma zurückkehrt: In allen Fällen begegnen Sie Menschen, bei denen das Ereignis Spuren hinterlassen hat. Dann ist die erste Herausforderung, eine eventuell vorhandene Traumatisierung zu erkennen.

Ist es eine normale Erschöpfung, die Sie beobachten? Oder ist das schon ein Trauma? Hier ist der Trauma-Check eine erste Hilfe. Er sollte aber erst am Tag nach dem Ereignis eingesetzt werden. Denn erst nach einer längeren Schlafphase zeigt sich, ob die eigenen Selbstheilungskräfte für eine Entspannung gesorgt haben und Stress sich abgebaut hat.

Beenden der Situation

Sorgen Sie dafür, dass die traumatisierte Person aus Anforderungs-, Spannungs- und Konflikt-Situationen herauskommt. Entlasten Sie die Person im Rahmen Ihrer Möglichkeiten so weit es geht.

Wiederherstellen der Selbstbestimmung

Vermeiden Sie auf jeden Fall Zwangssituationen. Schaffen Sie eine Atmosphäre von Freiwilligkeit. Gebrauchen Sie keine Worte wie «Sie müssen...» oder «Jetzt machen Sie...», son-

Unverständliche und unerklärliche Symptome sind normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse.

dern bieten Sie in ruhigen Worten Wahl-Möglichkeiten an. Sie können zum Beispiel fragen: «Wollen Sie lieber stehen oder wollen Sie sich setzen?» Oder: «Wollen Sie ein Glas Wasser oder lieber eine Tasse Kaffee oder Tee?» Ermöglichen Sie dem betroffenen Menschen, selbst Entscheidungen für sich zu treffen. Dies macht es später umso leichter, in ein selbstbestimmtes Leben zurückzukehren.

Ruhe schaffen

Sorgen Sie für Ruhe. Achten Sie darauf, ob es für die traumatisierte Person gut ist, allein zu sein oder ob sie gerne mit jemandem in Kontakt bleibt. Fragen Sie, ob jemand bei ihr sein soll und wenn ja, wer. Vermeiden Sie jede Art von Konfrontation. Wenn die Person von sich aus die Schuldfrage aufbringt, folgen Sie ihr nicht, sondern betonen Sie, dass es zurzeit nicht wichtig sei, dies herauszufinden. Falls es sich um eine polizeiliche Feststellung handelt, bedenken Sie, dass Aussagen in fragmentiertem Zustand meist wertlos sind, da traumatisierte Menschen nur unstrukturierte Teilwahrnehmungen wiedergeben können. Stellungnahmen sind erst dann ernst zu nehmen, wenn das Trauma aufgelöst ist. Und dies ist ohne vorausgehende Ruhe nicht möglich.

Blickkontakt und Atmung überprüfen

Achten Sie darauf, ob die traumatisierte Person mit Ihnen Blickkontakt hat und ob dieser auch aufrechterhalten werden kann. Schlagen Sie der Person vor zu prüfen, ob es möglich ist, schmerzfrei tief durchzuatmen und zu spüren, wie die Luft den Körper füllt. Fragen Sie auch, ob sie die Füße spüren kann und wie sich diese anfühlen.

Sicherheit schaffen

Erklären Sie der betroffenen Person, dass sie gerade ein belastendes Erlebnis hinter sich hat und es daher völlig normal ist, wenn der Körper entsprechend reagiert.

Menschen in einem traumatisierten Zustand sind manchmal sehr verwirrt. Sie sind irritiert über die ungewohnten Verhaltensweisen ihres Körpers. Weil es eine übliche soziale Reaktion ist, auf einen traumatisierten Menschen mit Erschrecken und Unverständnis zu antworten, sollten Sie gegenteilige Akzente setzen. So reagiert der traumatisierte Mensch mit Erleichterung, wenn er erfährt, dass seine unkontrollierbaren Körperreaktionen unter diesen Umständen etwas Normales sind, mit dem auch andere Menschen, die Ähnliches erlebt haben, umgehen müssen. Signalisiert der Helfer, dass ihm solche auf den ersten Blick unverständlichen Verhaltensweisen vertraut sind und er damit umgehen kann, schafft das die in dieser Situation dringend benötigte Sicherheit.

Ausblick geben

Machen Sie der Person Mut, sich aus dem Trauma zu lösen. Empfehlen Sie entsprechende Lektüre und geben Sie – falls vorhanden – eine Adresse mit, an die sie sich im Notfall wenden kann. Klären Sie, ob die betroffene Person weiss, wie sie vom Unfallort nach Hause kommt. Lassen Sie sich beschreiben, wie sie an einen sicheren Ort gelangt. Wenn ihr dies gelingt, ist schon ein sehr wichtiger Schritt aus der Traumafalle getan. Sorgen Sie dafür, dass eine reale Möglichkeit besteht, vom Ort des Geschehens ohne neue Trau-

matisierungen sicher an den Ort zu gelangen, an dem sie sich geborgen fühlt.

Vermeiden Sie bitte jede Art von Körperkontakt und Berührung (ausser bei notwendigen medizinischen Interventionen). Bieten Sie höchstens Ihre Hand an, die freiwillig von der Person ergriffen werden kann.

« Brainjoin hat mir wieder zu meinen Fremdsprachen verholfen. Durch Brainjoin stehe ich fest auf dem Boden und im Leben. »



BEATRICE MEISTER