



Ulrike Schäfer / Eckart Rüther / Ulrich Sachsse

Hilfe und Selbsthilfe nach einem Trauma

Ein Ratgeber für seelisch schwer belastete
Menschen und ihre Angehörigen

Vandenhoeck & Ruprecht



*Gewidmet in Dankbarkeit
Herrn Prof. Dr. med. Ulrich Venzlaff*

Ulrike Schäfer
Eckart Rütter
Ulrich Sachsse

Hilfe und Selbsthilfe nach einem Trauma

Ein Ratgeber für seelisch schwer belastete
Menschen und ihre Angehörigen

Mit 6 Abbildungen

2. Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

ISBN 987-3-525-46250-8

Umschlagfoto: © Emily Matyas

Fotos im Textteil: © Dr. med. Ulrike Schäfer, Göttingen

© 2009, 2006, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen.

Internet: www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke.
Printed in Germany.

Satz: Text & Form, Garbsen.

Druck und Bindung: Hubert & Co.

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

■ Inhalt

Warum dieses Buch?	7
Was ist unter einem Trauma zu verstehen?	11
Ziele für die Traumabewältigung	17
Reaktionen auf ein Trauma (Symptome)	19
Nachhallerinnerungen	19
Schlafstörungen	21
Betäubungsreaktion	22
Vermeidungsverhalten	23
Gesteigerte Erregung und Schreckhaftigkeit	24
Gesteigerte Wachsamkeit	26
Konzentrationsstörungen	26
Mögliche körperliche Reaktionen	28
Depressionen	29
Trauerreaktionen	29
Schuldgefühle	30
Posttraumatische Belastungsstörung	31
Selbstverletzendes Verhalten	31
Wie kann das Trauma überwunden werden?	34
Zur Sprache zurückfinden	35
Sich Sicherheit und Beruhigung verschaffen	37
Umgang mit der Angst	39
Umgang mit Vermeidungsreaktionen	40
Umgang mit Erinnerungsbildern	41

Umgang mit Schlafproblemen	42
Umgang mit sexuellen Störungen	45
Umgang mit Alkohol- und Drogenproblemen ..	46
Umgang mit vermehrter Reizbarkeit und Ärgerreaktionen	48
Weitere Tipps	49
Verhindern Sie, dass der Täter Ihr weiteres Leben bestimmt	50
Umgang mit Verantwortung und Schuldgefühlen	50
Vertrauen in Selbstheilungskräfte	51
 Psychotraumatherapie	 53
Stabilisierungsphase	56
Traumaexposition	66
Integrationsphase	69
 Medikamentöse Behandlung	 75
 Auswirkungen des Traumas auf die Familie und den Partner	 78
Wenn Kinder vom Trauma betroffen sind	79
Wie kann dem Kind nach einem Trauma geholfen werden?	81
Sexueller Missbrauch	82
 Ein Wort zu Selbsthilfegruppen	 85
 Literatur	 86
 Informationen aus dem Internet	 88
 Die Autoren	 89

■ Warum dieses Buch?

Dieses Buch ist entstanden, um Menschen, die ein Trauma erleben mussten, Hilfestellungen zu geben, mit dem schweren Schicksalsschlag fertig zu werden. Es gibt Tipps und Hinweise, kann aber kein Ersatz für eine Traumapsychotherapie sein. Dieses Buch richtet sich besonders an die Menschen, die von einem plötzlichen und spezifischen Trauma betroffen sind. Das können Unglücke oder Katastrophen sein, beispielsweise ein Verkehrsunfall, ein Überfall, der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen. Für Angehörige kann dieses Buch ebenfalls wichtige Informationen im Umgang mit dem Betroffenen geben.

Für Menschen, die wiederholt oder anhaltend Traumata erlebt haben, so beispielsweise bei andauernden Misshandlungen oder Traumata durch sexualisierte oder körperliche Gewalt in der Kindheit, kann dieses Buch in einigen Teilen informativ und hilfreich sein. Meist ist es jedoch bei dieser Art von Traumata nicht umfassend genug. Es sind dann professionelle traumatherapeutische Hilfen notwendig.

Wenn Sie gerade vor kurzem ein Trauma erlitten haben, so sind Ihnen vielleicht viele Ihrer jetzigen Reaktionen unverständlich. Sie haben möglicherweise sogar Angst, »verrückt« zu werden. Sie erleben, dass Sie keine Kontrolle mehr über sich und Ihr Leben haben. Sowohl für viele Betroffene selbst als auch für ihre Angehörigen sind die Traumareaktionen unbegreiflich. Umso wichtiger ist

es zu erkennen, dass dies völlig normale Reaktionen sind.

Dieser Ratgeber soll Sie dabei unterstützen, Ihre Reaktionen und Gefühle nach einem Trauma zu erkennen und zu verstehen. Vielleicht kommen Sie auch nach der Lektüre dieses Buches zu dem Ergebnis, eine spezifische Traumatherapie zu beginnen. Auch hierbei kann Ihnen dieser Ratgeber eine erste Informationsquelle sein. Er kann Ihnen helfen, die Entscheidung zu treffen, das Trauma zu verarbeiten und sich einem Heilungsprozess zu unterziehen.

Sie können diesen Ratgeber abschnittsweise lesen, Sie können überlesen, was Sie nicht interessiert oder was für Sie nicht zutrifft. Vielleicht sind Sie noch so sehr in Ihrem Trauma gefangen, dass es Ihnen nicht möglich ist, dieses Buch allein zu lesen. Dann bitten Sie einen Ihrer Nahestehenden, Ihnen dieses Buch vorzulesen. Es sollte jemand sein, dem Sie vertrauen und mit dem Sie sich austauschen können. Alternativ können Sie sich auch selbst dieses Buch absatzweise zum Beispiel auf eine Kassette aufnehmen.

Grundsätzlich ist Vorsicht geboten. Es kann Ihnen schwer fallen, dieses Buch über Traumata und die Traumareaktionen zu lesen. Es kann sein, dass Ihre schrecklichen Erlebnisse hochkommen. Bitte hören Sie mit dem Lesen auf, wenn Sie merken, dass Ihr Schmerz zu unangenehm ist oder Sie überwältigt und Sie die Kontrolle über Ihre Gefühle verlieren. Legen Sie das Buch zur Seite, wenden Sie sich an Ihren Arzt* oder Psychotherapeuten. Legen Sie das Buch auch dann zur Seite, wenn Sie das

* Zur besseren Lesbarkeit werden nur die männlichen Formen (der Patient, der Betroffene, der Therapeut etc.) verwendet. Die weiblichen sind selbstverständlich mitgemeint.

Gefühl haben, dass Sie durch das Lesen erneut das traumatische Geschehen intensiv erleben, Flashbacks bekommen, so dass Sie sich von Ihrer realen Umgebung lösen. Beenden Sie auch dann die Lektüre, wenn Sie sehr starke Angstreaktionen entwickeln oder Sie extreme körperliche Reaktionen empfinden wie ausgeprägte Kälte- oder Hitzezellen. Sie sollten das Buch unbedingt zur Seite legen, wenn Sie an eine Selbsttötung denken, wenn Gedanken aufkommen, sich oder anderen weh zu tun, oder wenn unkontrollierbare, nicht mehr steuerbare Wutausbrüche auftreten. Wann immer Sie derartige Reaktionen erleben, sollten Sie mit dem Lesen aufhören und sich an einen Arzt oder Therapeuten wenden.

Vorrangig vor behandelnden Maßnahmen ist zum einen eine gute medizinische Versorgung nach einem Trauma und zum anderen das Sorgen für eine äußerlich sichere Situation. Das kann beispielsweise bedeuten, nicht allein zu sein, sondern den Schutz von Partner, Familie oder Freunden zu suchen. Wichtig ist zunächst, zur Ruhe zu kommen, aus der Angstspirale herauszufinden.

Seien Sie sicher, dass Sie sich selbst helfen können und dass Sie Hilfe bekommen können. Sie werden erfahren, wo Ihre Selbstheilungskräfte sind und welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen.

»Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch« (Hölderlin).

Ulrike Schäfer
Eckart Rüter
Ulrich Sachsse

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die von einem plötzlichen Trauma betroffen sind, etwa durch eine Umweltkatastrophe, ein Gewaltverbrechen, einen Verkehrsunfall oder den unerwarteten Verlust eines geliebten Menschen. Der Ratgeber gibt den Betroffenen selbst, aber auch ihren Angehörigen, wichtige Informationen über mögliche Reaktionen und Folgen nach einem erlittenen Trauma. Dazu gehören Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Vermeidungsverhalten, Schuldgefühle, sexuelle Störungen und vieles andere.

Die in der Behandlung von traumatisierten Patienten erfahrenen Autoren geben Hilfestellungen und zeigen auf, wie ein Leben nach dem Trauma weitergehen kann und welche Möglichkeiten es zur Überwindung des Traumas gibt. Spezifische Traumatherapien werden ebenso vorgestellt wie medikamentöse Unterstützung.

ISBN 978-3-525-46250-8



www.v-r.de