

# Traumafolgestörung

Zur Aufklärung von Trauma und möglichen seelischen Folgen



**MEDIZIN HILFT e.V.**



## Wer wir sind

Medizin Hilft e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der aus dem Engagement einer kleinen Gruppe von Ärzt\*innen erwachsen ist. Wir versuchen, mit Unterstützung unseres großen Netzwerks aus medizinischen, psychologischen und nicht-medizinischen Kooperationspartner\*innen dort Hilfe zu leisten, wo Menschen der Zugang zu unserem Gesundheitssystem durch strukturelle Lücken verwehrt ist. Durch unsere Arbeit möchten wir diese Lücken sichtbar machen und darauf hinwirken, sie zu schließen.

Eines unserer Projekte ist die gemeinsam mit „Ärzte der Welt e.V.“ betriebene Anlaufstelle „open.med“ in Berlin-Zehlendorf. Dort bieten wir fachärztliche, u.a. psychiatrische und psychologische Sprechstunden für Personen mit überwiegend eingeschränktem Zugang zum Gesundheitssystem an.

Unser aktuelles Projekt „Mental Healthcare“ wird von der „Rotary Foundation“ gefördert und ermöglicht geflüchteten, aber auch anderen unversicherten Personen einen niederschweligen Zugang zu psychosozialer und psychotherapeutischer Unterstützung.

## Was wir wollen

Wir möchten mit dieser Broschüre möglichst viele Betroffene über das Thema Trauma und mögliche seelische Folgen von traumatischen Erlebnissen informieren, Angehörigen von Betroffenen durch Aufklärung helfen und Hilfsmöglichkeiten für Betroffene und ihre Familien aufzeigen. Zudem möchten wir einer Stigmatisierung von Personen entgegenwirken, die unter Traumafolgestörungen leiden.

Die Broschüre richtet sich an Personen, die möglicherweise an einer Traumafolgestörung leiden, sowie an ihre Angehörigen.

## Inhalt dieser Broschüre

Was ist ein Trauma? .....	2
Was ist eine Traumafolgestörung? .....	3
Was sind Symptome einer Traumafolgestörung? .....	4
Kinder und Traumafolgestörungen. ....	5
Selbsttest .....	6
Behandlungsmöglichkeiten .....	7
Kontakte und Anlaufstellen .....	8



Die Verbreitung von Wissen über Trauma hilft, Vorurteile abzubauen.

## Was ist ein Trauma?

Der Begriff „Trauma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“. Entsprechend ist ein psychisches Trauma eine seelische Verletzung, welche die Verarbeitungsmöglichkeiten der Betroffenen überfordert und dadurch eine Vielzahl von Symptomen hervorrufen kann. Als traumatisch werden belastende Ereignisse oder Situationen bezeichnet, die von außergewöhnlicher Bedrohung oder einem katastrophalen Ausmaß sind und daher bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würden. Die Ereignisse können sowohl kurz und einmalig als auch von längerer Dauer sein.

Beispiele für traumatische Erlebnisse sind Naturkatastrophen wie z.B. Erdbeben, Brände, Überschwemmungen etc., aber auch Unfälle, lebensbedrohliche Erkrankungen oder der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen. Zudem fallen jegliche Gewalterlebnisse darunter, wie physische und sexuelle Gewalt, Überfälle, Kriegserlebnisse, Folter. Manchmal muss man gar nicht selbst von einem solchen Erlebnis betroffen sein, sondern es reicht aus, Zeuge zu sein oder davon zu hören. Besonders schwerwiegend sind Traumata, die Menschen von Menschenhand zugefügt wurden, weil sie das Vertrauen in andere nachhaltig zerstören können.



Ein regelmäßiges Therapieangebot unterstützt Sie bei der Bewältigung Ihres Traumas.

## Was ist eine Traumafolgestörung?

Traumafolgestörungen sind gekennzeichnet durch Beschwerden, die sich als Folge von traumatischen Erlebnissen einstellen können. Sie können entweder unmittelbar nach einem solchen Ereignis oder aber erst Jahre später auftreten. Es gibt eine große Bandbreite von Symptomen, die entweder einzeln oder aber in unterschiedlichen Kombinationen vorkommen. Die Reaktionen auf ein Trauma sind also sehr individuell. Allen gemeinsam ist, dass sie eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis darstellen und jeden treffen können. Je nach Schweregrad der Symptome können im Zusammenhang mit einer Traumafolgestörung unterschiedliche Diagnosen wie eine „akute Belastungsreaktion“, eine „Anpassungsstörung“, eine sogenannte „Posttraumatische Belastungsstörung“ oder eine „Persönlichkeitsveränderung nach Extremlastung“ gestellt werden.

Es kann passieren, dass die psychischen Schutzmechanismen durch besonders leidvolle Erlebnisse überfordert wurden. Das löst sehr viel Stress, Angst und Anspannung aus, so dass das Trauma körperliche und seelische Folgen haben kann.

Ein unverarbeitetes Trauma ist oft mit quälenden Gedanken darüber verbunden, was man hätte anders machen können. In vielen Fällen fangen Betroffene an, sich Vorwürfe wegen ihrer Reaktion in der entsprechenden Situation zu machen. Daraus können starke Schuld- und Schamgefühle entstehen. Viele Betroffene machen sich auch Vorwürfe, dass sie noch nicht über das Erlebte hinweggekommen sind. Ein Trauma passiert allerdings ganz unabhängig von den individuellen Fähigkeiten eines Menschen. Auslöser ist nur das traumatisierende Erlebnis.

### Wieso werden traumatische Ereignisse von Personen unterschiedlich verarbeitet?

Ob man ein traumatisches Ereignis leichter oder schwerer verarbeiten kann, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Zum Beispiel von der eigenen Lebensgeschichte, dem persönlichen Befinden zum Zeitpunkt des traumatischen Erlebnisses, dem Schadensausmaß oder der Ursache des Traumas. Das Risiko für eine Traumatisierung steigt, wenn z.B. bereits vorher Traumatisierungen bestanden, die Person sehr jung oder sehr alt ist oder es an emotionaler Unterstützung mangelt.

Selbstvorwürfe führen in vielen Fällen zur Verstärkung der Traumafolgen. Eine Unterstützung durch das soziale Umfeld, die Anerkennung als Opfer und die Möglichkeit, über das Erlebte zu sprechen, fördern die Heilung von dem Trauma.



Gerne beraten wir Sie in unserer Praxis zu verschiedenen Therapieformen.

## Was sind Symptome einer Traumafolgestörung?

Eine Traumafolgestörung kann sich auf ganz unterschiedliche und vielfältige Art und Weise zeigen. Die Symptome reichen von Depressionen, Angstzuständen und Schmerzen bis hin zu dem Gefühl, verrückt zu werden. Für viele Betroffene ist ihr Selbst- oder Weltbild zerstört und ihr Vertrauen in andere Menschen ist erschüttert. Häufig kommt es dabei auch zu den folgenden Symptomen:

### Wiederkehrende Erinnerungen

Manchmal können belastende Erinnerungen, Flash-Backs oder Alpträume aufkommen. Dafür kann es Auslöser wie z.B. Gerüche, Geräusche, Gesprächsthemen oder Bilder geben, die mit dem Ereignis assoziiert sind. Diese Auslöser nennt man „Trigger“. Nicht immer sind diese „Trigger“ jedoch bewusst. Dann tauchen Erinnerungen scheinbar aus dem Nichts auf und lassen sich schwer oder gar nicht kontrollieren. Manchmal drängen sich Gefühle, Geräusche oder Bilder so intensiv wieder auf, dass man meint, den Moment noch einmal zu durchleben.

### Amnesien

Viele Betroffene sind nicht imstande, sich vollständig oder auch nur teilweise an die traumatischen Erlebnisse zu erinnern. Oft gibt es nur bruchstückhafte Erinnerungen. Zudem kann das Erlebte oftmals nicht oder nicht vollständig erzählt werden, da das Sprachzentrum beeinträchtigt wird. Es macht buchstäblich „sprachlos“ oder ist „ohne Worte“.

### Vermeidung

Weil diese Erinnerungen sehr belastend sind, versuchen viele Betroffene, alles zu vergessen und zu vermeiden, was irgendwie mit den Erlebnissen verbunden ist. Das führt oft zu einem sozialen Rückzug, weil auch andere Menschen (z.B. die Freunde oder Familie) oder Aktivitäten, die man früher mochte, Auslöser für Erinnerungen sein können. Es kann zu einer emotionalen Stumpfheit, Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit der Umgebung und anderen Menschen gegenüber kommen.

### Erhöhte psychische Sensitivität und Erregung: Ein- und Durchschlafstörungen, Reizbarkeit, Wutausbrüche, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit

Es kann sein, dass sich die Persönlichkeit verändert. Manche Betroffene merken, dass sie sich schlecht konzentrieren können, leicht erschrecken oder schnell wütend werden. Viele leiden unter schweren Schlafstörungen und Alpträumen, in denen die Geschehnisse wieder und wieder aufkommen. Oftmals treten zudem Zustände permanenter Übererregung auf, man fühlt sich andauernd nervös und angespannt.



Es ist wichtig, sich Unterstützung zu suchen. Das Sprechen mit anderen Menschen kann bereits hilfreich sein.

## Kinder und Traumafolgestörungen

Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder können unter Traumafolgestörungen leiden. Einige der Symptome ähneln denen von Erwachsenen, andere lassen sich ausschließlich bei Kindern beobachten. Merkmale von einem Kindheitstrauma können z.B. sein:

### Wiederkehrende, sich aufdrängende Erinnerungen

Die Erinnerungen entsprechen der Erlebnismodalität der traumatischen Situation und können visueller, taktiler, akustischer oder olfaktorischer Art sein. Bestimmte Anblicke, Berührungen, Geräusche oder Gerüche können also dazu führen, dass sich die traumatische Situation immer wieder vor dem inneren Auge abspielt.

### Repetitive Verhaltensweisen

Hierbei werden manchmal Teilaspekte der traumatischen Erfahrung in automatisierten Verhaltensmustern reinszeniert. Das Erlebte wird immer wieder im Spiel nachgestellt, z.B. mit Figuren. Das Kind kann aber in aller Regel keinen Zusammenhang zwischen dem Spiel und der traumatischen Erfahrung herstellen.

### Umkehr der sozialen Rollen

Bei Kindern von traumatisierten Eltern besteht zudem die Gefahr, dass eine Umkehr der sozialen Rollen zwischen Eltern/teilen und dem Kind stattfindet. Kinder sind sehr sensibel für die Befindlichkeiten ihrer Eltern und versuchen oft unbewusst, ihnen zu helfen. Sie verhalten sich dann sehr verantwortungsvoll, nehmen zum Beispiel den Eltern Aufgaben ab, kümmern sich um die Geschwister und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück.

### Ängste und Sorgen um die Eltern

Nicht selten entwickeln sie jedoch selbst Ängste, da sie in ständiger Sorge um die Eltern leben, von denen sie ja abhängig sind. Manchmal entwickeln sie selbst Symptome einer Traumafolgestörung, so, als ob sie sich „angesteckt“ hätten. Manche Kinder entwickeln Schlafstörungen, kauen an den Fingernägeln, werden aggressiv, nässen plötzlich wieder ein oder sind ängstlich und anklammernd.

### Traumaspesifische Ängste

Die Ängste sind an die ursprüngliche traumatische Situation gebunden. Hat ein Kind beispielsweise eine traumatische Situation erlebt, in der Hunde eine Rolle spielten, kann es sein, dass es auch in Zukunft vor jedem Hund Angst hat, aber vor keinem anderen Tier.

### Veränderte Einstellung zu Menschen, zum Leben und zur Zukunft

Dies kann sich z. B. in einem Verlust an Vertrauen in andere Menschen, negativen Erwartungen an das zukünftige Leben und einer Erschütterung des kindlichen Weltverständnisses äußern.

### Konzentrationsschwierigkeiten

Manche Kinder können sich auch nicht gut konzentrieren, wirken verträumt und abwesend. Die Bandbreite der Symptome ist sehr groß. Wenn Sie den Eindruck haben, dass es Ihrem Kind nicht gut geht oder dass es sich anders verhält als früher, sollten Sie mit einem Psychologen oder Kinderarzt darüber sprechen.

**Seien Sie als Elternteil verständnisvoll.** Wichtig ist es, Verständnis und Akzeptanz für das Verhalten des Kindes aufzubringen und ihm Trost zu spenden, wenn es diesen benötigt. Das mag leichter klingen, als es manchmal vielleicht ist, insbesondere, wenn es einem selbst nicht gut geht. Kindern sollte die Möglichkeit gegeben werden, über das Erlebte zu sprechen. Dies kann gegenüber Familienangehörigen, Freund\*innen oder aber auch im Rahmen professioneller Hilfe ermöglicht werden.

## Selbsttest

Dieser Test wird verwendet, um möglichst früh zu erkennen, ob Menschen unter traumatischen Erlebnissen leiden.

Die Antworten sollen sich auf die vergangenen 2 Wochen beziehen:		Ja	Nein	
Haben Sie häufig Schwierigkeiten einzuschlafen?				
Haben Sie häufig Alpträume?				
Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen?				
Leiden Sie häufig unter anderen körperlichen Schmerzen?				
Werden Sie schnell wütend?				
Haben Sie häufig Erinnerungen an schmerzhaftere Ereignisse?				
Haben Sie häufig Angst?				
Vergessen Sie häufig Dinge im Alltag?				
Haben Sie das Interesse an Ihrer Umwelt verloren?				
Haben Sie häufig Probleme, sich zu konzentrieren?				
<b>Tragen Sie hier die Anzahl, der mit „Ja“ beantworteten Fragen ein</b>		<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		
		1 – 3	4 – 7	8 – 10
<b>Bitte markieren Sie die entsprechende Kategorie, um die Wahrscheinlichkeit einer Traumatisierung anzugeben.</b>				
Wahrscheinlichkeit einer Traumatisierung		gering	mittel	hoch

Quelle: www.protect-able.eu/resources

## Behandlungsmöglichkeiten

Eine Traumafolgestörung ist kräftezehrend und belastend. Es gibt verschiedene, unterschiedlich effektive Möglichkeiten, wie man mit der Krankheit umgehen kann:

### Selbsthilfe zur Stabilisierung

Strategien der Selbsthilfe sind eine gute Möglichkeit, um akuten Symptomen entgegen zu wirken und sich zu stabilisieren. Selbsthilfe allein reicht meist allerdings nicht aus, um eine Traumafolgestörung zu behandeln.

In der Selbsthilfe geht es vor allem darum, Strategien und Dinge zu nutzen, die schon da sind und die helfen, sich besser zu fühlen. Auch wenn längerfristig meist eine Psychotherapie notwendig ist, können Betroffene einiges tun, um erst einmal selbst mit den belastenden Symptomen umzugehen.

#### Möglichkeiten zur Selbsthilfe

- Wie hast du dir bisher selbst geholfen, wenn es dir schlecht ging? Wendest du diese Verhaltensweisen bewusst an?
- Wann hast du das letzte Mal einen Spaziergang gemacht?
- Kennst du Entspannungstechniken, die du angenehm findest?
- Hast du schon einmal PMR (Progressive Muskelrelaxation) gemacht?
- Kennst du verschiedene Atemübungen? Sie können dich ablenken und gleichzeitig auf physiologischer Ebene beruhigen.
- Bewegst du dich regelmäßig?
- Gibt es Beziehungen, die dir guttun? Welche sind das? Stehst du in Kontakt mit den Personen?
- Gibt es Menschen, von denen du dir Hilfe wünschst? Wie sieht die Hilfe aus? Hast du mit ihnen darüber gesprochen?
- Kannst du Erfolge, die du bereits erzielt hast, aufzählen?
- Pflegst du Tagesrituale? Eine bewusste Einteilung des Tages führt zu Sicherheit.
- Hast du einen sicheren inneren Ort, an den du dich zurückziehen kannst?

### Stärkung des Umfeldes

Da das Umfeld einer traumatisierten Person ebenfalls von der Krankheit belastet wird, ist es sinnvoll, auch dieses zu stärken. Das ist ein wichtiger Schritt, um nachhaltig Erfolge in der Behandlung zu erzielen und so Sicherheit im Leben der betroffenen Person zu schaffen.

Es existieren unterschiedliche Angebote zur psychosozialen Beratung und der Unterstützung von Angehörigen in Deutschland. Die Unterstützung von Angehörigen ist oft in Form von Selbsthilfegruppen organisiert.

### Psychotherapeutische Angebote / Low-Access-Therapien

Psychotherapeutische Angebote im Sinne von Low-Access-Therapien basieren auf einer möglichst niederschweligen Kombination aus Selbsthilfe und psychotherapeutischen, manchmal auch psychiatrischen Therapieformen.

Low-Access-Ansätze können ganz unterschiedlich aussehen. Sie bestehen meist aus unterschiedlichen Komponenten von kurzzeitiger psychotherapeutischer Intervention, allein und in Gruppen, in manchen Fällen unter Einbezug von Medikamenten, der Erarbeitung von Strategien und Skills, um mit Symptomen umzugehen, praktischer Unterstützung im Alltag und der Aufklärung über das Krankheitsbild. So werden zum Beispiel auch in der open.med-Sprechstunde von „Medizin hilft“ psychiatrische und psychotherapeutische Sprechstunden angeboten. Bei Bedarf haben Patient\*innen die Möglichkeit, diese für eine Kurzintervention in Anspruch zu nehmen.

## Kontakte und Anlaufstellen

Hier haben wir einen kleinen Überblick erstellt, an wen man sich wenden kann, um Hilfe zu erhalten.

### Auswahl der Angebote in Berlin/Brandenburg

#### **Behandlungszentrum für Folteropfer**

[www.ueberleben.org](http://www.ueberleben.org)

#### **Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte**

[www.xenion.org](http://www.xenion.org)

#### **Sozialpsychiatrische Dienste in Berlin**

[www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/](http://www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/)

#### **Psychosoziale Nothilfenummern in Berlin**

[www.berliner-notruf.de](http://www.berliner-notruf.de)

#### **Selbsthilfegruppe in Berlin, auch für Angehörige von Traumapatient\*innen**

[www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de) (Sprachen: Deutsch und Englisch)

#### **Beratungsstelle für Frauen und Mädchen, die Opfer sexueller Gewalt wurden Wildwasser e.V.**

Tel. 06142-96 57 60 · [www.wildwasser-berlin.de](http://www.wildwasser-berlin.de)

#### **Beratungsstelle für Opfer rechtsextremer Gewalt Opferperspektive e.V.**

[www.opferperspektive.de](http://www.opferperspektive.de)

### Bundesweite Angebote

#### **Psychosoziale Zentren für Geflüchtete und Folteropfer**

[www.baff-zentren.org/mitgliedszentren-und-foerdermitglieder/](http://www.baff-zentren.org/mitgliedszentren-und-foerdermitglieder/)

#### **Liste mit Traumatherapeut\*innen nach PLZ**

[www.psychotraumatologie.de/beratungsstelle/traumatherapeutinnen.html](http://www.psychotraumatologie.de/beratungsstelle/traumatherapeutinnen.html)

#### **Nationale Kontakt – und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

#### **Hilfetelefon auf 17 Sprachen**

[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html)

## **Impressum**

© 2020

### **Herausgeber**

Medizin Hilft e. V.  
Anlaufstelle: open.med Berlin  
Teltower Damm 8a  
14169 Berlin  
+49 176 6315 2094  
info@medizin-hilft.org  
www.medizin-hilft.org



**Gefördert  
durch einen Global Grant  
der Rotary Foundation**

### **Gestaltung und Layout**

IONDESIGN GmbH, Berlin  
www.iondesign.de



**MEDIZIN HILFT e.V.**