

Was können Sie tun, wenn Sie vermuten, dass Sie an den Folgen eines Traumas leiden?

Das persönliche Gespräch hilft am besten bei der Klärung. Informationen, Beratung und Unterstützung durch PsychologInnen finden Sie unter:

www.psychnet.at

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

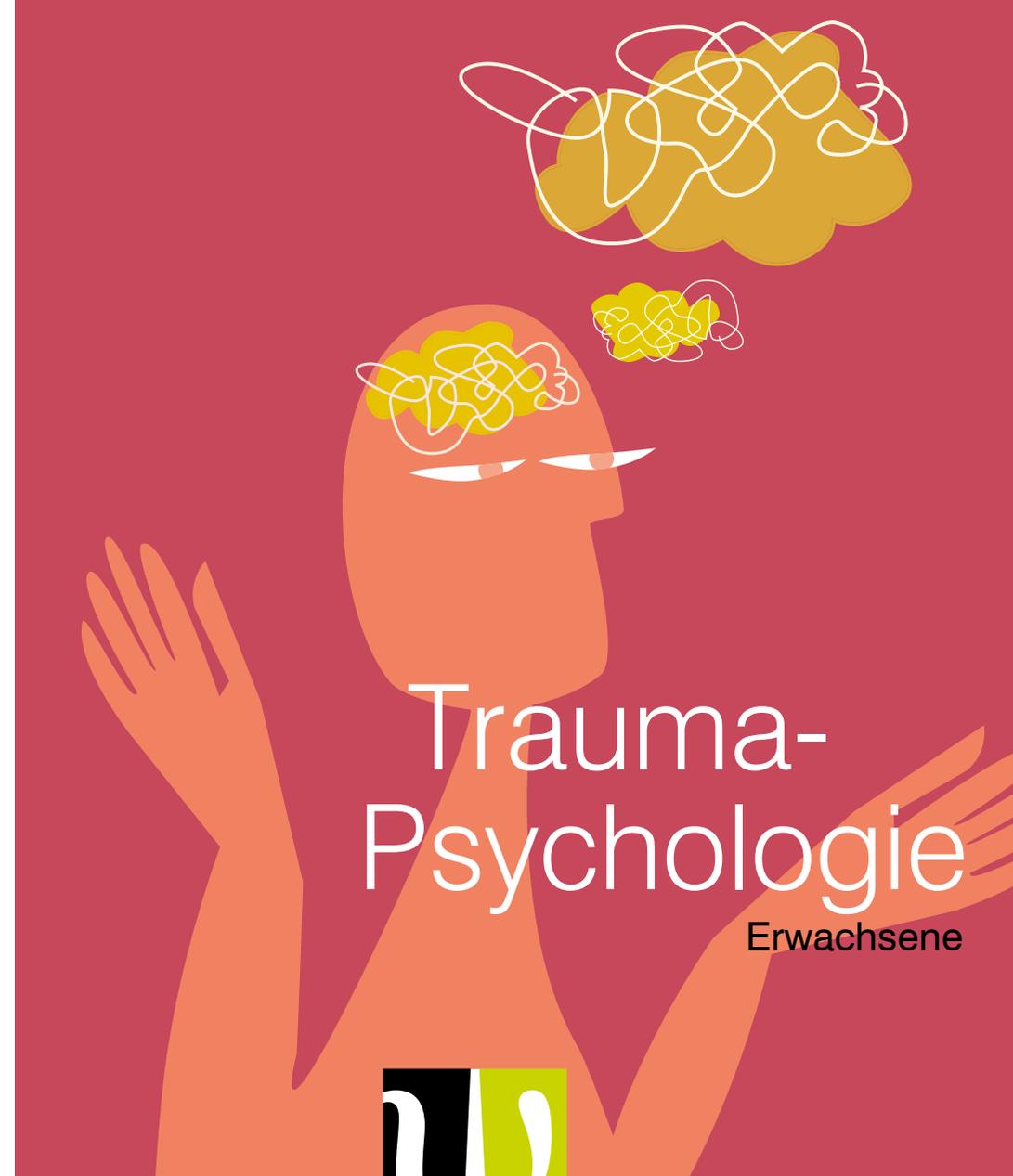
BÖP-Helpline: 01/504 80 00

Das Beratungs- und Infotelefon der Psychologinnen und Psychologen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

Impressum: BÖP – Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen
Dietrichgasse 25, 1030 Wien, Telefon +43 1 407 26 71-0, Fax +43 1 407 26 71-30
buero@boep.or.at, www.boep.or.at, Text: Sektion Traumapsychologie
Stand: Oktober 2016



Trauma- Psychologie

Erwachsene



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

www.psychnet.at
helpline@boep.or.at

Ein Ereignis kann dann zu einer psychischen Verletzung führen, wenn es als extrem bedrohlich erlebt wird und wenn diese Bedrohung weder durch Flucht noch durch Kampf beendet werden kann. Es entstehen Gefühle von absoluter Hilf- und Machtlosigkeit, oft gemeinsam mit starker Angst.

Wodurch kann ein Trauma zum Beispiel verursacht werden?

- (Natur-)Katastrophen, Unfälle, Krankheiten,
- extreme Bedrohung durch andere Menschen, z.B. Geiselnahme, Überfälle, Gewalt in der Familie,
- körperlicher und seelischer Missbrauch, Demütigung, Verfolgung,
- Krieg und Flucht.

Menschen, die ein traumatisches Ereignis erleben, können danach ängstlich, verwirrt, verzweifelt, unruhig oder wie betäubt sein. Das sind ganz normale Reaktionen. Sollte sich dieser Zustand jedoch nach einigen Wochen nicht ändern oder andere, belastende Symptome auftauchen, ist es wichtig und in vielen Fällen sehr hilfreich, sich klinisch-psychologische Unterstützung zu holen oder für Betroffene zu organisieren.

Einige typische Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung

- belastende Erinnerungen (so genannte Flashbacks) in Form von Bildern, Geräuschen, Gerüchen, Gedanken, Gefühlen, Schmerzen,
- Alpträume mit Bezug auf das traumatisierende Ereignis, Schlafstörungen,
- Vermeidung von Situationen, Orten oder Umständen, die an das Erlebnis erinnern – manche Betroffene vermeiden es, daran zu denken oder darüber zu sprechen,
- Gedächtnislücken bezüglich des traumatischen Ereignisses,
- innere Unruhe, Angst, emotionale Taubheit,
- andere Veränderungen im Vergleich zum Verhalten oder dem inneren Zustand vor dem belastenden Ereignis.

Was können langfristige Traumafolgen sein?

Eine unbehandelte „Posttraumatische Belastungsstörung“ kann im Lauf der Zeit zu einer Vielzahl von weiteren Symptomen und Krankheiten führen. Zum Beispiel:

- Symptome ähnlich einer Depression wie z.B. Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit,

- Suchtmittelmissbrauch als Versuch der Betäubung,
- Vermeidungsverhalten,
- Ängste und Phobien.

Eine sorgfältige klinisch-psychologische Diagnostik ist die Grundlage einer zielgerichteten psychologischen Behandlung.

Wie ist der Ablauf einer psychologischen Behandlung?

Wenn die klinisch-psychologische Diagnostik eine Traumafolgeerkrankung zeigt, hat die Stärkung und Stabilisierung der betroffenen Person zur Linderung der Symptome absoluten Vorrang. Sicherheit in der Gegenwart ist dafür eine wichtige Voraussetzung. Dann kann sie/er lernen, Schritt für Schritt wieder Kontrolle über Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen zu bekommen.

Diese innere Stabilität wiederzuerlangen ist notwendig, um sich mit der Vergangenheit beschäftigen zu können, ohne von Ängsten, Bildern, Schmerzen oder anderen Elementen der Erinnerung überflutet zu werden. Mittels verschiedener, wissenschaftlich fundierter psychologischer Techniken wird die/der Betroffene unterstützt, das traumatische Erlebnis und die Erinnerungen daran zu verarbeiten.