

Empfehlungen für Opfer einer traumatischen Erfahrung und deren Angehörige

Nach Frau Dr. med. Luise Reddemann, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin

Ein Trauma ist ein überwältigendes Ereignis, deshalb reagieren die meisten Menschen darauf erst einmal mit Verwirrung, Panik, später auch mit Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit.

Solche Reaktionen sind normal, deshalb sind sie nicht krank.

Unser Organismus braucht Zeit, mit traumatischen Erfahrungen fertig zu werden, das dauert Tage bis Wochen, bei manchen Menschen auch mehrere Monate.

Lassen Sie sich Zeit!

Die meisten Menschen verarbeiten Traumata dadurch, dass sie sich teils intensiv damit auseinandersetzen, z.B. viel darüber sprechen wollen, auch Alpträume haben, die der Verarbeitung dienen, andererseits machen sie dann auch wieder ganz dicht, quasi um sich zu erholen. **Beide Reaktionsweisen wechseln sich bei den meisten Menschen ab und beide sind normal.**

Jede dieser beiden Phasen ist also berechtigt und sollte nicht infrage gestellt werden, auch hier heißt es für die Betroffenen selbst und die Angehörigen, **Geduld!**

Auch vorübergehende Zeichen von sog. **vegetativer Übererregung** sind normal, z.B. Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Unruhezustände. Dies alles hängt damit zusammen, dass ihr Organismus versucht, mit dem Erлittenen fertig zu werden.

Sollten diese Zustände allerdings aus ihrer Sicht ungewöhnlich heftig sein, für sie unerträglich, ist es sinnvoll, sich **psychotherapeutische Hilfe** zu holen. Dies gilt auch, wenn diese vegetative Übererregung länger als einige Wochen andauert. **Medikamente** können vorübergehend helfen. Nehmen sie Benzodiazepine, wie z.B. Valium nicht länger als ein paar Tage. Hüten sie sich davor, ihre Zustände von Unwohlsein mit Alkohol zu dämpfen, das ist leider häufig der Anfang einer Suchterkrankung.

Tun sie die Dinge, von denen sie spüren, dass sie ihnen wohl tun. Hören sie auf ihre innere Stimme. Ihr Organismus spürt am besten, was sie brauchen, selbst wenn das anderen manchmal bizarr erscheint.

Manchen Menschen hilft es sehr, wenn sie sich aussprechen können, in diesem Fall ist es gut, wenn sie vertrauenswürdige Zuhörer finden, die auch bereit sind, sich ihre Geschichte **mehrfach** anzuhören.