

SOS Détresse

Psychotrauma

Wat ass en Trauma?

Eng traumatesch Erfahrung ass eng, déi net am Beräich vun den normalen Erfahrung vum engem Mënsch läit. An awer ka jiddereen all Dag an esou eng traumatesch Situatioun geroden. An esou enger traumatescher Situatioun trëtt eng immens staark Angscht op well ee mam Doud konfrontéiert ass an aus eegener Kraaft net fort komme kann.

Den Nervensystem vun der Persoun ass iwwerfordert a „brécht zesummen“.

Mee net all psychesch Verletzung ass direkt en Trauma. Den Haaptpunkt ass d'Iwwerforderung. Wéini den Nervensystem awer iwwerfordert ass, ass bei all Mënsch ënnerschiddlech.

Wann een en Trauma erlieft huet, ass dat leider net méi réckgängeg ze maachen. Déi Persoun muss da Weeër fannen, fir domadder ëmzegoen.

Wéi eng Erfahrungen am Liewe kënnen traumatesch sinn?

Et kënnen Erlebnisser sinn, déi ee selwer erlieft huet oder bei deenen een Zeien ass.

Dat kann en Accident sinn, eng schwéier Krankheet oder en Iwwerfall. Et kann awer och sinn, wann ee plötzlech e Mënsch verléiert deen engem nosteet, wann ee sexuell oder kierperlech Gewalt erlieft, awer och d'Erfahrung, déi ee mécht, wann een als Kand vernoléisst oder verlooss gëtt.

Wat sinn normal Reaktiounen op esou Erlebnisser?

Fir ze verstoen, wat bei engem traumateschen Erlebnis geschitt, brauch een neurologesch Wëssen.

Doduerch, dass a sou enger Situatioun Stresshormoner ausgeschott ginn, ginn traumatesch Erlebnisser am Gehir ganz anescht verschafft wéi aner Erlebnisser. Meeschtens gëtt doduerch de Prozess, fir esou en Erlebnis ze verschaffen, gehemmt.

Dat ka sech duerch belaaschtend Gefiller ausdrécken, déi ëmmer erëmkommen, awer

och duerch Erënnerungen oder kierperlech Reaktiounen.

Mir Mënsche reagéieren op schlëmm Saachen am Liewen. Dës Reaktiounen sinn normal a kënnen ganz ënnerschiddlech sinn:

- Déi eng reagéiere mat engem Schock; wéi wa si „nieft sech“ géife stoen.
- Anerer si wéi vu sech
- Nach Anerer schéngen ganz normal ze funktionnéieren, sinn aktiv a këmmere sech ëm wichteg Saachen
- Rëm Anerer weisen hir Gefiller ganz däitlech (zum Beispill Péng, Roserei,...)

Normalerweis loossen dës Reaktiounen no e puer Deeg no. Bei verschiddene Leit kann et awer dozou kommen, dass sou Reaktiounen vill méi laang do bleiwen. Dës Leit leiden dann ënner:

- Erënnerungen, déi sech ëmmer rëm opdrängen, meeschtens a Form vu Biller
- Dem Gefill, d'Situatioun ëmmer erëm ze erliewen
- Der Vermeidung vun allem, wat si un déi Situatioun erënnert
- Ängschtlech an opgereeget sinn
- Dem Gefill, dass si vu sech sinn an näischt wierklech spieren.

Wann dëst alles entweder als eng immens Belaaschtung erlieft gëtt oder méi laang wéi 3 Méint dauert, sollten déi Betraffen sech onbedéngt Hëllef sichen.

Wann ee kierperlech blesséiert ass, heelt et besser, wann een dono kuckt. Sou ähnlech ass et och mat Verletzung vum der Séil. Et ass immens wichteg, en traumatescht Erleefnis ze verschaffen, well just esou d'Symptomer verschwannen. Dofir brauch ee meeschtens professionell Hëllef.

Wat Dir selwer maache kënn

Fir d'éischt sollt Dir wëssen, dass dat, wat Dir erlieft, Reaktiounen op eng schlëmm Situatioun sinn. Wann dir zum Beispill d'Gefill hutt, net méi zur Rou ze kommen oder wann Dir oft Biller am Kapp hutt, sidd dir also op kee Fall verréckt.

Sicht Iech Ënnerstëtzung bei Frënn a Famill.

Zitt Iech net zréck, och wann et schwéier fällt.

Informéiert Iech.

Wann Dir scho laang ënner de Folge vum dem Erleefnis leid, wär et gutt ze iwwerleeën, ob Dir domadder liewe kënn a wëllt oder ob Dir Iech am geschützte Kader vun enger Traumatherapie nach eng Kéier domadder beschäftege wëllt.

Professionell Hëllef

Wann dir professionell Hëllef sicht, ass et wichteg, dass dir e Psychotherapeut/eng Psychotherapeutin sicht, deen extra fir dës Zort Trauma ausgebild ass.

An dëser Therapie soll dann de Blockage vum zentralen Nervesystem geléist

ginn, fir dass ee kann ufänken, dat Ganzt psychologesch ze verschaffen.