

# Kritische Unterstützung



## Aufbau von Resilienz zur Bewältigung von Traumata



Emotionales und psychologisches Trauma kann in vielen Formen auftreten. Es kann sich aus einmaligen Ereignissen wie einem schweren Unfall, einer Verletzung, einem Angriff usw. oder aus anhaltenden Umständen im Leben einer Person ergeben, die dazu führen, dass diese sich bedroht, unsicher, überfordert und/oder isoliert fühlt. Es kann aus Kindheitserfahrungen resultieren, wie z. B. das Leben in einer instabilen Umgebung, sexueller, körperlicher oder verbaler Missbrauch oder Vernachlässigung. Es kann sich um tragische Ereignisse wie den plötzlichen Tod eines geliebten Menschen handeln.

Traumatische Ereignisse können eine Einzelperson oder ganze Gruppen betreffen. Die globale Pandemie von 2020 beispielsweise brachte Millionen von Menschen auf der ganzen Welt Depressionen, Angstzustände und Leiden, als die Schlagzeilen die Ausbreitung der Krankheit und die Zahl der Todesopfer verfolgten. Für Menschen mit farbiger Hautfarbe sind die vielen offenen und subtilen Formen des Rassismus, denen sie ständig ausgesetzt sind, traumatisch und können sich in rassistisch bedingtem traumatischem Stress mit ähnlichen Symptomen wie einer posttraumatischen Belastungsstörung manifestieren, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden bedrohen. Was auch immer das spezifische Ereignis oder die konkrete Situation ist: Je verzweifelter oder verstörter Sie sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass dies ein Trauma verursacht. Viele Menschen, die ein Trauma erlebt haben, durchleben eine Zeit unvorhersehbarer Emotionen, Flashbacks, schwerer Angst, unkontrollierbarer Gedanken über das Ereignis und körperlicher Symptome wie Kopfschmerzen oder Übelkeit. (Hinweis: Wenn sich diese Symptome verschlimmern, Monate oder Jahre andauern und Ihre tägliche Funktionsfähigkeit beeinträchtigen, dann haben Sie möglicherweise eine posttraumatische Belastungsstörung. Wenden Sie sich an einen Arzt oder Psychologen, um Hilfe zu erhalten.) Während ein Trauma jeden anders betrifft, kann der Aufbau von Resilienz dazu beitragen, dass Sie sich kurz- und langfristig besser mit der Situation arrangieren und funktionieren können.



### **Steuern Sie Auslöser, soweit möglich**

Für Menschen, die eine traumatische Erfahrung gemacht haben, kann es schwierig sein, einen Tag durchzustehen, ohne dass bei ihnen ein Geruch, ein Geräusch, eine Stimme oder ein Bild einen Flashback auslöst. In diesen Momenten spürt die Person die emotionale und körperliche Belastung, die sie während des traumatischen Ereignisses empfunden hat. Indem Sie verstehen, was Sie durchmachen, können Sie potenzielle Auslöser besser steuern und kontrollieren.

Zum Beispiel ist die olympische Goldmedaillen-Turnerin Aly Raisman ein ehemaliges Opfer von sexuellem Missbrauch und eine Sprecherin von Fight Child Abuse. In Interviews spricht sie offen darüber, dass sie gelernt hat, ihre Auslöser zu begrenzen, z. B. wenn Leute stehen bleiben, um ihr zu sagen, wie sehr sie ihre Stärke und ihren Einsatz bewundern, und dann anfangen, ihre eigenen Geschichten über sexuellen Missbrauch zu erzählen. Sie möchte sie zwar unterstützen, weiß aber auch, dass die Einzelheiten des Missbrauchs Rückblenden auf ihre eigenen Erlebnisse auslösen werden, weshalb sie sie bittet, ihr keine Einzelheiten zu erzählen.

Eine weitere häufige Reaktion auf ein Trauma ist das Verweilen bei negativen Gedanken oder wiederkehrende Gedanken über die Erfahrung. In diesen Fällen könnten Sie das Gefühl haben, dass Sie zunehmend emotional werden, z. B. wenn Sie sich ängstlich, nervös, wütend, traurig, gestresst oder eine andere starke Emotion fühlen.

Hier kann es hilfreich sein, zu erkennen, dass Sie grübeln, und sich daran zu erinnern, dass Gedanken zwar nach Belieben kommen können, Sie aber die Macht zurückgewinnen können, indem Sie Maßnahmen ergreifen, um sie zu kontrollieren. Versuchen Sie, darüber nachzudenken, was gerade passiert und warum, was Ihnen

wiederum helfen wird, Ihren Fokus zu verschieben und den Kreislauf zu stoppen. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, um sich zu beruhigen, und konzentrieren Sie sich dann wieder auf das, was im gegenwärtigen Moment passiert. Machen Sie einen mentalen Scan Ihres Körpers. Wenn Sie zum Beispiel bemerken, dass sich Ihr Nacken und Ihre Schultern verspannt haben, rollen Sie langsam Ihre Schultern nach hinten und neigen Sie Ihren Kopf sanft von einer Seite zur anderen, um die Spannung zu lösen.

Wenn Sie einen Anstieg nervöser Energie spüren, z. B. erhöhte Stimmung, beschleunigte Herzfrequenz usw., ziehen Sie in Betracht, einen flotten Spaziergang zu machen oder Yoga und Meditation zu praktizieren, um sie freizusetzen. Es kann hilfreich sein, eine Selbsthilfe-App wie Sanvello zu verwenden, die Sie durch schwierige Zeiten führt.

Das Ziel ist es, einen Weg zu finden, sich selbst zu beruhigen und die Kontrolle über Ihre Emotionen zurückzugewinnen. Während Sie nicht kontrollieren können, ob Ihnen ein Gedanke in den Sinn kommt, können Sie steuern, wie Sie auf Ihre Gedanken und die Emotionen reagieren, die sie hervorrufen.



### **Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Sie kontrollieren können**

Sie können nicht nur Möglichkeiten finden, sich selbst im gegenwärtigen Moment zu helfen, sondern auch daran arbeiten, Ihre allgemeine Widerstandsfähigkeit aufzubauen, damit Sie heute überstehen – und auch morgen. Um dies zu erreichen, verweisen Psychologen im Allgemeinen auf vier Schlüsselkomponenten – Verbindung, Wohlbefinden, Zweck und gesundes Denken –, um Resilienz zu fördern.

- **Verbindung** – Manchmal führt das Erleben eines Traumas dazu, dass Menschen sich isolieren und zurückziehen wollen. Aber es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie nicht allein sind, und mit Menschen in Kontakt zu bleiben, die sich um Sie kümmern. Lassen Sie sich von mitfühlenden Angehörigen emotional unterstützen. Erwägen Sie auch, einer Selbsthilfegruppe für Traumaopfer beizutreten, die Sie auf Ihrem Genesungsweg unterstützen kann.
- **Wohlbefinden** – Das Praktizieren von Selbstfürsorge wird Ihnen dabei helfen, körperlich, geistig und emotional stärker zu sein und sich stärker zu fühlen. Die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden kann so einfach sein: etwa regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und Zeit für Dinge, die Ihnen Spaß machen. Beschränken Sie auch Ihre Exposition gegenüber Auslösern, die Sie identifiziert haben.
- **Zweck** – Anderen zu helfen kann Ihnen helfen, sich ermächtigt zu fühlen und Ihr Sinnbewusstsein zu stärken. Überlegen Sie, wie Sie Ihr Sinnbewusstsein fördern können, indem Sie sich beispielsweise ehrenamtlich für eine Organisation engagieren, die Ihnen am Herzen liegt, oder einem Freund bei einem Projekt helfen. Ermächtigen Sie sich selbst, indem Sie realistische Ziele entwickeln und Schritte unternehmen, um sie zu erreichen. Fördern Sie auch ein positives Selbstbild, indem Sie an Herausforderungen denken, die Sie gemeistert haben, und an Errungenschaften, die Sie erreicht haben.
- **Gesundes Denken** – Geben Sie Ihr Bestes, um die Dinge im Blick zu behalten. Ermitteln und akzeptieren Sie, was Sie kontrollieren können und was nicht. Beherrschen Sie die Dinge, die in Ihrer Macht stehen, und geben Sie Ihr Bestes, um alles andere loszulassen. Stellen Sie neue Herausforderungen in einen breiteren

Kontext, indem Sie die langfristige Perspektive betrachten und sich daran erinnern, wie Sie andere Herausforderungen bewältigt haben. Erinnern Sie sich an die guten Dinge in Ihrem Leben und erwarten Sie, dass noch mehr gute Dinge passieren. Dies hilft, eine hoffnungsvolle Einstellung zu bewahren, die Ihnen helfen kann, sich glücklicher, produktiver und belastbarer zu fühlen.



## Holen Sie sich fachmännische Hilfe

Dies sind nur einige Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Ihre geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern und Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Professionelle Experten für psychische Gesundheit können Ihnen dabei helfen, eine Genesungsstrategie zu entwickeln, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihre Situation zugeschnitten ist.



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.



### Sources

- LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>
- Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>
- American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>
- American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>
- Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>
- Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>
- Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>
- Parade. It's Not Close to Being Over. [https://parade.com/1190938/maggie\\_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse](https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse)
- National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>
- American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>
- Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>
- The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>
- Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>
- Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>
- Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>
- National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

**Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder Notfallbehandlungen verwendet werden. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC