

Bewältigung von Krieg und Konflikten

Es ist nicht einfach, über Krieg zu sprechen oder darüber, was er mit den Menschen macht, die ihn ertragen oder beobachten. Krieg ist traumatisch, emotional und psychologisch. Er setzt uns vielen verschiedenen erschreckenden, schockierenden und verstörenden Ereignissen aus. Unabhängig von dem konkreten Ereignis oder der Situation ist die Wahrscheinlichkeit eines Traumas umso größer, je stärker sich eine Person bedrängt oder gestört fühlt.

Viele Menschen, die ein Trauma erlebt haben, durchleben eine Phase mit unvorhersehbaren Emotionen, Rückblenden, starken Ängsten, unkontrollierbaren Gedanken an das Ereignis und körperlichen Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Übelkeit. Bei vielen Menschen nehmen diese Symptome mit der Zeit ab. Bei anderen jedoch nicht, und es fällt ihnen schwer, im Alltag zurechtzukommen.

Von den Menschen, die in den letzten zehn Jahren einen Krieg oder einen anderen Konflikt erlebt haben, leiden schätzungsweise 22% an Depressionen, Angstzuständen, posttraumatischen Belastungsstörungen, bipolaren Störungen oder Schizophrenie, und 5% an einer schweren Form dieser psychischen Störungen.¹ Traumata erhöhen auch das Risiko chronischer Krankheiten (z. B. Herzkrankheiten, Diabetes und Krebs) und sozialer Probleme (z. B. Armut, Kriminalität und Gewalt).²

Leider ist in humanitären Krisen und Konfliktsituationen auch der Zugang zu qualitativ hochwertiger, erschwinglicher Gesundheitsversorgung oft eingeschränkt.³

Vor diesem Hintergrund erläutert dieser Artikel, wie sich Traumata manifestieren, und gibt Anleitung zur Selbstfürsorge und Linderung der Symptome. Zwar wirkt sich ein Trauma auf jeden Menschen anders aus, doch kann der Aufbau von Resilienz dazu beitragen, die Anpassung und das Funktionieren auf kurze Sicht und während des gesamten Lebens zu erleichtern.



Umgang mit Auslösern

Wer ein Trauma erlebt hat, übersteht kaum einen Tag, ohne dass z. B. 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 bei dem traumatischen Ereignis empfunden hat. Wenn die Person versteht, was sie durchmacht, lernt sie, mögliche Auslöser besser zu bewältigen und zu kontrollieren.

Sie erkennt beispielsweise, dass das Ansehen von Nachrichten über einen laufenden Krieg oder das Hören von Details über den Missbrauch, den eine andere Person erlitten hat, Rückblenden auf ihre eigenen Erlebnisse auslösen könnte. Die Person beschließt, sich keine Nachrichten anzusehen und bittet andere Überlebende darum, mit ihr nicht über ihre eigenen Erfahrungen sprechen.

Eine weitere häufige Reaktion auf ein Trauma besteht darin, dass man sich an negative Gedanken klammert oder immer wieder an das Erlebnis denkt. In diesen Fällen spürt die Person, dass sie zunehmend emotionaler wird, z. B. fühlt sie sich ängstlich, nervös, wütend, traurig, gestresst usw.

Es ist hilfreich, wenn Sie erkennen, dass Sie ins Grübeln geraten sind. Gedanken kommen und gehen, Sie können jedoch die Macht über diese Gedanken mit bestimmten Maßnahmen zurückerobern. Zum Beispiel trägt das bewusste Nachdenken darüber, was mit Ihnen geschieht und warum, dazu bei, den Fokus zu verändern und den Kreislauf zu stoppen. Auch tiefe Atemzüge helfen, sich zu beruhigen und wieder auf das zu konzentrieren, was in der Gegenwart geschieht und sich neu auszurichten. Ein mentaler Scan des Körpers kann Gedankenmuster stoppen, damit Sie sich auf die Gegenwart konzentrieren. Wenn zum Beispiel Nacken und Schultern verspannt sind, können Sie langsam die Schultern rollen und den Kopf sanft hin und her bewegen, um die Spannung zu lösen.

Wenn Sie eine Welle nervöser Energie spüren, z. B. erhöhte Stimmung, beschleunigte Herzfrequenz usw., können ein zügiger Spaziergang, Yoga oder Meditation helfen, diese Energie abzubauen.

Sie müssen einen Weg finden, wie Sie sich selbst beruhigen und wieder die Kontrolle über Ihre Emotionen erlangen. Sie können zwar nicht kontrollieren, ob ein Gedanke in Ihrem Kopf auftaucht, aber sie können versuchen, ihre Reaktion auf die schmerzhaften Gedanken und Emotionen zu steuern.



Unter [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) finden Sie viele Ressourcen für Sie und Ihre Angehörigen.

Unser Zentrum für wichtige Unterstützung bietet emotionale Unterstützung und Informationen, wenn Sie sie am meisten brauchen. Das gilt für viele Themenbereiche wie psychische Gesundheit, traumatische Ereignisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Krisenunterstützung für Jugendliche und vieles mehr.



Kontrolle übernehmen

Jeder kann nicht nur Wege finden, sich selbst in dem Moment zu helfen, sondern auch seine allgemeine Belastbarkeit zu stärken, um den heutigen Tag und das, was der morgige Tag bringt, zu überstehen. Psychologen verweisen in diesem Zusammenhang auf die vier wichtigen Faktoren, die Belastbarkeit fördern, das sind Kontakte und Verbindung, Wohlbefinden, Zweck und gesundes Denken.

- **Verbindung.** Traumatische Erlebnisse führen manchmal dazu, dass Menschen sich isolieren und zurückziehen. In dieser Situation sollten die Betroffenen daran denken, dass ein Trauma und eine psychische Erkrankung keine Anzeichen von Schwäche oder selten sind, und dass sie nicht allein damit fertig werden müssen. Es ist wichtig, mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben und Hilfe auch von anderen außerhalb Ihres engen Kreises anzunehmen. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an, z. B. für Personen, die ein Trauma erlebt haben, um Hilfe bei der Genesung zu erhalten.
- **Wohlbefinden.** Selbstfürsorge hilft, sich körperlich, geistig und seelisch stärker zu fühlen. Auch wenn die Situationen und die Umstände bei jedem anders sind, insbesondere in Zeiten der Unsicherheit und Ungewissheit, sollte jeder möglichst gut für seine allgemeine Gesundheit und sein Wohlbefinden sorgen, den Einfluss von Auslösern begrenzen und den Konsum von Alkohol, Drogen und Tabak als Bewältigungsmechanismen vermeiden.
- **Zweck.** Anderen zu helfen, kann dazu beitragen, dass Menschen sich gestärkt fühlen und einen Sinn, Zweck und Hoffnung finden. Überlegen Sie je nach Situation, ob Sie z. B. einem Freund in Not helfen, sich ehrenamtlich für eine humanitäre Organisation engagieren oder anderen Überlebenden oder ihren Gastfamilien bei alltäglichen Aufgaben und Hausarbeiten helfen. Die betroffenen Personen sollten ein positives Selbstbild entwickeln, indem sie an Herausforderungen denken, die sie überwunden haben, und an das, was sie im Leben erreicht haben.
- **Gesundes Denken.** In besonders schwierigen Zeiten ist viel gewonnen, wenn Betroffene erkennen und akzeptieren lernen, was in ihrer Macht steht und was nicht. Wenn neue Herausforderungen auftauchen, ist es wichtig, sie in einen größeren Zusammenhang zu stellen, an die langfristige Perspektive und frühere Herausforderungen zu denken, die, die sie bewältigt haben. Dadurch wird eine Perspektive geschaffen, und es ist ein positiver Prüfstein, dass die Herausforderungen trotz der aktuellen Umstände überwunden werden können und sich das Leben wieder gut anfühlen kann. Das trägt dazu bei, dass die Betroffenen wieder Hoffnung schöpfen, und das stärkt ihre Belastbarkeit.

Viele der Faktoren, die eine posttraumatischen Belastungsstörungen (post-traumatic stress disorder, PTSD) auslösen, können wir nicht kontrollieren, aber eine wirksame Behandlung nach dem Auftreten von PTBS-Symptomen ist entscheidend, um sie zu lindern und die Bewältigung des Alltags zu verbessern. Wenn die Symptome länger als einen Monat anhalten und/oder sich verschlimmern, sollten die Betroffenen einen Arzt oder eine psychiatrische Fachkraft aufsuchen oder sich an eine Selbsthilfegruppe oder Organisation wenden, die psychosoziale Dienste anbietet.



Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Weitere Ressourcen und Informationen zu wichtiger Unterstützung finden Sie unter [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com).



Um Unterstützung bitten

Quellen:

1. World Health Organization, „Mental health in emergencies.“ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.
2. World Health Organization, „Injuries and violence.“ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.
3. World Health Organization, „Mental health in emergencies.“ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.

Weitere Quellen:

MentalHealth.org.uk, „Trauma.“ <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.

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>. Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.

Centers for Disease Control and Prevention, „Coping with Stress.“ <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#>.

Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.

American Psychological Association, „The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime.“ <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.

American Psychological Association, „Trauma.“ <https://www.apa.org/topics/trauma>. Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.

National Institutes of Health, „Social acceptance helps mental health after war trauma.“ <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.

The Jed Foundation, „Understanding Emotional Trauma.“ https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaQobChMlXNP35_a09wIVepXICH3q4A6zEAAYiAAEgJbvfD_BwE. Zuletzt abgerufen am 22. April 2022.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Ambulanz oder Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Ländern. Alle anderen Marken oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum. Alle Rechte vorbehalten. WF12062251 143815-022024 OHC