

# Kritische Unterstützung



## Umgang mit Traumata



### Auf einen Blick

- Ein Trauma ist ein plötzliches Ereignis, das unser gewöhnliches Leben beeinflusst.
- Sie können Gefühle der Hilflosigkeit, Traurigkeit, Wut oder Schuld sowie körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Appetitlosigkeit verspüren.
- Eine gute Selbstfürsorge und die Unterstützung von anderen werden Ihnen dabei helfen, mit einem Trauma fertig zu werden.



## Was Sie erwartet

Ein Trauma ist ein plötzliches Ereignis, das unser gewöhnliches Leben dramatisch beeinflusst und die Art und Weise verändert, wie wir die Welt sehen. Dies kann die Krankheit eines nahen Familienmitglieds, ein Autounfall, ein Überfall oder ein anderes bedrohliches Ereignis sein. Es ist normal, nach einem Ereignis, das nicht im „normalen“ Bereich menschlicher Erfahrung liegt, schockiert und verzweifelt zu sein. Denken Sie daran, dass die Situation oder Umstände „abnormal“ sind, nicht Sie.



## Emotionale Reaktionen auf ein Trauma

Typischerweise können Sie nach einem solchen Ereignis die folgenden Gefühle und Symptome verspüren:

- **Hilflosigkeit:** Sie haben möglicherweise das Gefühl, dass Sie Ihr Leben oder Ihre Gefühle nicht mehr unter Kontrolle haben. Möglicherweise erleben Sie wiederholte Erinnerungen an das Ereignis und haben das Gefühl, dass Sie Ihre Gedanken nicht kontrollieren können.
- **Traurigkeit:** Sie haben möglicherweise häufig das Gefühl, in Tränen ausbrechen zu müssen.
- **Wut:** Sie empfinden möglicherweise Wut darüber, was passiert ist und was auch immer es verursacht oder zugelassen hat. Dies kann mit einem Gefühl der Ungerechtigkeit verbunden sein oder mit einem Gefühl, das andere nicht richtig verstehen.
- **Schuld:** Sie empfinden möglicherweise Schuldgefühle aufgrund von Dingen, die Sie getan oder nicht getan haben, oder weil Sie sich besser dran fühlen als diejenigen, die persönlicher an dem Vorfall beteiligt waren.



## Körperliche Reaktionen auf ein Trauma

Nach dem Ereignis können folgende körperliche Reaktionen auftreten:

- Ständige Verspannungen, Kopf- und Muskelschmerzen.
- Ruhelosigkeit.
- Schlechte Konzentration: zum Beispiel mehr Fehler machen, länger brauchen, um alltägliche Aufgaben zu erledigen, oder häufiger tagträumen.
- Dumpfes Gefühl von „Nebel“ und Taubheit.
- Schlaflosigkeit – Sie können Veränderungen im Muster Ihrer normalen Schlafroutine bemerken: zum Beispiel Einschlafschwierigkeiten, frühes Erwachen am Morgen oder Albträume.

- Flashbacks zum Vorfall, die durch Gerüche und Geräusche ausgelöst werden können.
- Übermäßige Nervosität, einschließlich Empfindlichkeit gegenüber lauten Geräuschen oder plötzlichen Bewegungen, insbesondere wenn diese Sie an den Vorfall selbst erinnern.
- Appetitverlust.



## Verhaltensreaktionen auf ein Trauma

Möglicherweise bemerken Sie auch Verhaltensänderungen wie die folgenden:

- Angst, in die Gegend zurückzukehren, in der sich das traumatische Ereignis ereignet hat.
- Der Wunsch, sich zu isolieren und zu vermeiden, mit anderen Menschen zu sprechen.
- Empfindlichkeit gegenüber Erinnerungen an den Vorfall und Vermeidung von Medienberichterstattungen oder anderen Dingen, die Sie an den Vorfall denken lassen.
- Verlust des Interesses an Dingen, die Sie früher gern getan haben, oder an Geselligkeit.
- Veränderung der Libido.
- Verlust des Interesses am Alltag.
- Reduziertes Selbstvertrauen und verringerter Glaube an Ihre Fähigkeit, damit fertig zu werden.
- Erhöhte Reizbarkeit.
- Eine Tendenz, mehr Alkohol zu trinken.



## Was können Sie tun?

- Denken Sie daran, dass es nach einem traumatischen Ereignis normal ist, sich so zu fühlen, wie Sie es tun.
- Sprechen Sie über den Vorfall mit anderen Personen, die beteiligt waren und ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
- Sprechen Sie mit engen Freunden und Verwandten über die Fakten und Emotionen bezüglich des Vorfalls.
- Achten Sie darauf, Alkohol nicht übermäßig zu konsumieren – dies kann leicht außer Kontrolle geraten.
- Machen Sie sich Überaktivitäten bewusst, da diese manchmal schädlich sein können, wenn sie die Aufmerksamkeit von der Hilfe ablenken, die Sie für sich selbst benötigen.

- Seien Sie sich bewusst, dass es manchmal hilft, mit jemandem außerhalb der Familie zu sprechen, der weiß, wie man in Krisensituationen hilft: z. B. Ihr Hausarzt, ein Mitglied Ihrer Kirche oder Glaubensgemeinschaft oder ein örtliches Opferhilfesystem.

**Wenn sich Ihre Reaktionen nach einem Monat oder länger eher verschlechtern als bessern, müssen Sie möglicherweise Hilfe suchen.**

**Zum Beispiel:**

- Wenn Sie das Gefühl haben, Glück, Freude, Liebe und andere positive Emotionen nicht erfahren zu können.
- Wenn Sie sich weniger für Dinge interessieren, die Ihnen früher Spaß gemacht haben.
- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich die Zukunft vorzustellen.
- Wenn Sie weiterhin Orte und Personen meiden, die Sie an den Vorfall erinnern.
- Wenn Sie weiterhin Alpträume, Schlafstörungen und/oder andere Formen von Stress und Angstzuständen haben.
- Wenn Ihre Beziehungen stark zu leiden scheinen oder sexuelle Probleme auftreten.
- Wenn Sie nach dem Ereignis weiterhin übermäßig rauchen oder trinken.
- Wenn Ihre Arbeitsleistung leidet.
- Wenn Sie als Helfer „erschöpft“ sind.

**Einige Symptome erscheinen vielleicht nicht so wichtig, können aber durchaus zusammenhängen. Zum Beispiel:**

- Wenn Sie feststellen, dass Sie besonders wütend werden oder Ausbrüche haben und dies normalerweise nicht tun.
- Wenn Sie feststellen, dass Sie sich nicht so gut konzentrieren können und härter arbeiten müssen, um Dinge zu erledigen.
- Wenn Sie feststellen, dass Sie vergesslich und geistesabwesend werden.
- Wenn Sie ungewohnte körperliche Schmerzen oder Schwerfälligkeit verspüren.
- Wenn es Ihnen immer schwerer fällt, mit Menschen zusammen zu sein, und Sie an Orten bleiben möchten, die sich „sicher“ anfühlen.
- Wenn Sie nach dem Ereignis feststellen, dass es Ihnen an Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl mangelt.



## Allgemeine Ratschläge

- Konzentrieren Sie sich auf Ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung – wohltuende Aktivitäten ermöglichen sowohl geistige als auch körperliche Erholung.
- Bleiben Sie in Kontakt mit denen, die Ihnen am nächsten stehen. Kontakt kann Ihnen helfen, die Einsamkeit zu vermeiden, die viele Menschen nach einem Trauma erleben.
- Versuchen Sie, so weit wie möglich zu einem normalen Tagesablauf zurückzukehren.
- Versuchen Sie, die Erinnerungen nicht vollständig zu vermeiden, da eine vollständige Vermeidung der Erfahrung und der Erinnerungen den Genesungsprozess beeinträchtigen kann.
- Teilen Sie Ihre Gefühle anderen mit.
- Seien Sie vorsichtig bei Dingen, die Konzentration erfordern, wie Autofahren und Haushaltsaufgaben.
- Denken Sie daran, dass dies eine vorübergehende Phase ist. Mit der Zeit erholt sich die Mehrheit der Menschen vollständig.

Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an dieses Programm.



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

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

# Optum

**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 rechtlichem 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