

# Kritische Unterstützung



## Traumaverständnis und Heilung



Naturkatastrophen, politische Instabilität, tödliche Polizeischüsse, eine Pandemie ... Es geschieht viel auf der Welt und Ereignisse wie diese können Traumata verursachen. Ganz gleich, ob Sie direkt von einem belastenden Ereignis betroffen waren, davon gehört haben oder eine Ihnen nahestehende Person davon betroffen ist – ein derartiges Ereignis „zerstört Ihr Sicherheitsgefühl und hinterlässt bei Ihnen ein Gefühl der Hilflosigkeit in einer gefährlichen Welt.“<sup>1</sup> Es kann sich ein Gefühl des Entsetzens einstellen und man kann das Gefühl haben, in Gefahr zu schweben.<sup>2</sup> Möglicherweise fühlen Sie sich aber auch innerlich taub oder entwurzelt und können anderen nicht mehr vertrauen.<sup>1</sup> Indem Sie sich ein besseres Verständnis von Traumata verschaffen und lernen, wie Sie deren Auswirkungen auf Ihr Leben mindern können, können Sie Ihren Blick wieder nach vorne richten.



## Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist eine menschliche Reaktion auf ein belastendes Ereignis. Dabei kann es sich um ein Geschehen handeln, von dem nur Sie persönlich oder aber auch Ihre ganze Gemeinschaft betroffen ist. Es kann sogar auf eine globale Situation wie eine Pandemie zurückzuführen sein.<sup>3</sup>



## Was sind die Symptome eines Traumas?

Bei manchen Menschen zeigen sich die Auswirkungen von traumatischen Ereignissen sofort, bei anderen wiederum erst später.<sup>4</sup> Diejenigen, die erst später auf ein Trauma reagieren, werden möglicherweise als kalt oder gleichgültig angesehen.

Mögliche Symptome sind:<sup>2</sup>

- Gefühle von Angst, Trauer und Depression
- Übelkeit oder Schwindel
- Veränderter Appetit oder verändertes Schlafverhalten
- Rückzug aus alltäglichen Aktivitäten

Diese Symptome können sich verschlimmern, wenn Sie an das traumatische Ereignis erinnert werden. Beispielsweise können Feuerwerke oder das Geräusch einer Autofehlzündung für Menschen, die ein Kriegsgebiet erlebt haben, Auslöser sein. Oder ein einfacher Geruch oder Geschmack kann Sie an den Moment erinnern, als Sie zum ersten Mal von etwas Traumatischem gehört oder es erlebt haben. Auch am Jahrestag eines Ereignisses können Symptome auftreten.



## Tipps zum Umgang mit Traumata

Wenn Sie ein Trauma erleben, ist es wichtig zu wissen, dass Ihre Gefühle berechtigt sind. Auch wenn Sie nicht direkt an dem Ereignis beteiligt waren, können Sie eine starke Reaktion haben.<sup>1</sup> Außerdem haben Sie möglicherweise andere Reaktionen als andere, die es erlebt haben. Möglicherweise kennen Sie auch Personen, die davon überhaupt nicht betroffen zu sein scheinen. Es ist in Ordnung, dass Sie diese Gefühle haben, und es gibt einiges, was Sie tun können, um in dieser Zeit auf sich zu achten und für sich selbst zu sorgen.

**Ziehen Sie sich nicht von anderen zurück.** Auch wenn Sie in dieser Zeit soziale Kontakte scheuen: Isolation ist nicht zur Stressbewältigung geeignet und kann die psychische Belastung nur noch verlängern.<sup>5</sup> Bitten Sie Ihre Freunde und Familie um Unterstützung. Vielleicht möchten Sie nur reden oder diese bitten, alltägliche Belastungen für Sie zu erledigen, wie z. B. Besorgungen oder Haushaltsaufgaben.<sup>5</sup> Sie sollten ihnen aber auch ehrlich sagen, wenn Sie über etwas nicht sprechen möchten. Obwohl sie es gut

meinen, sagen Freunde und Familienmitglieder manchmal Dinge, nach denen Sie sich schlechter fühlen. Bisweilen möchten Sie einfach nur „normalen“ sozialen Aktivitäten nachgehen, ohne über ernste Themen zu reden.<sup>1</sup>

Sie können auch herkömmliche oder Online-Selbsthilfegruppen um Unterstützung bitten. Online-Gruppen eignen sich besonders gut während einer Pandemie, wenn persönliche Treffen möglicherweise nicht sicher sind. Die Verbindung mit anderen traumatisierten Personen, kann eine heilende Wirkung haben. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle, gehen Sie davon aus, dass sich diese im Laufe der Zeit verändern werden, und vergleichen Sie sich nicht mit anderen.<sup>1</sup>

**Kümmern Sie sich um Ihr eigenes Wohl** – körperlich und emotional.

Vermeiden Sie den Konsum von Alkohol und Drogen. Diese können Ihre Gefühle unterdrücken, anstatt eine gesunde Verarbeitung des Erlebten zu ermöglichen.<sup>4</sup> Achten Sie auf ausreichend erholsamen Schlaf, andernfalls können sich Ihre Symptome verschlimmern.<sup>1</sup> Bewegen Sie sich, schon ein kleiner Spaziergang tut Ihnen gut. Erkunden Sie Methoden, um sich zu beruhigen, wie z. B. Meditation, konzentriertes Atmen, Kunst oder Musik.<sup>1,5</sup>

**Halten Sie sich auf dem Laufenden – aber nur im angemessenen Rahmen.**

Wenn Ereignisse oder deren Folgen anhalten, fühlen Sie sich möglicherweise gestresst oder nervös, wenn Sie nicht über die neuesten Entwicklungen informiert sind. Suchen Sie nach einer vertrauenswürdigen Nachrichtenquelle. Seien Sie sich bewusst, dass während einer Krise in den Medien oftmals viele Gerüchte kursieren – insbesondere in den sozialen Medien. Minimieren Sie den Nachrichtenkonsum. Das wiederholte Anhören oder Anschauen von Bildern über ein traumatisches Ereignis kann Sie aufwühlen.<sup>6</sup>

**Nehmen Sie notfalls Hilfe in Anspruch.** Die meisten Menschen fühlen sich innerhalb von drei Monaten nach einem traumatischen Ereignis besser. Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder länger als einen Monat anhalten, leiden Sie möglicherweise an einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).<sup>2</sup> Manche Menschen reagieren gar nicht auf das Trauma, andere wiederum können bis zu einem Jahr nach dem Ereignis eine PTBS entwickeln. Wenn Ihre Symptome anhalten, sollten Sie einen Therapeuten aufsuchen. Zudem sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen, wenn die bei Ihnen im ersten Monat oder später auftretenden Symptome so stark sind, dass sie sich auf Ihre Beziehungen oder Ihre Arbeit auswirken.<sup>2</sup> Ihr Employee Assistance Program kann Ihnen helfen, sich mit den entsprechenden Stellen in Verbindung zu setzen.

**Gewinnen Sie Ihre eigene Kraft und Stärke zurück.** Viele Menschen fühlen sich nach belastenden Ereignissen hilflos. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um einen Unterschied zu bewirken,<sup>1</sup> wie z. B. das Leisten von Freiwilligenarbeit, die Beschaffung von Geldern für die von der Situation betroffenen Menschen oder das Eintreten für politische Veränderung. Überprüfen Sie die Legitimation von Spendenaktionen, da gerade in traumatischen Zeiten viele Betrugsmaschinen aufkommen.



Die Traumaverarbeitung und Heilung braucht Zeit. Ihre Symptome lassen irgendwann nach und Sie denken immer seltener an das Ereignis. Sollten sich die Symptome jedoch hinausziehen oder Ihr Berufs- oder Privatleben beeinträchtigen, lassen Sie sich helfen.



### Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

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

## Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Februar 2020. Verfügbar unter: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Zugriff: 3. März 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Verfügbar unter: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Zugriff: 3. März 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Verfügbar unter: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Zugriff: 3. März 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Aktualisiert am 25. Februar 2019. Verfügbar unter: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Zugriff: 3. März 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. 30. Oktober 2019. Verfügbar unter: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Zugriff: 3. März 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 13. September 2019. Verfügbar unter: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Zugriff: 3. März 2021.

**Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. 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 Anrufern 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