

# Traumata verstehen – und heilen

Naturkatastrophen, politische Instabilität, Polizeierschießungen, eine Pandemie – auf der Welt passiert viel, und Ereignisse wie diese können zu Traumata führen. Ganz gleich, ob Sie selbst direkt von einem belastenden Ereignis betroffen waren, es aus der Ferne beobachtet haben oder Zeuge der Betroffenheit eines geliebten Menschen geworden sind: Es kann Ihr Sicherheitsgefühl zerstören und dazu führen, dass Sie sich in einer gefährlichen Welt hilflos fühlen.<sup>1</sup> Sie empfinden möglicherweise Schrecken oder das Gefühl, in Gefahr zu sein.<sup>2</sup> Oder Sie fühlen sich taub, abgekoppelt und unfähig, anderen zu vertrauen.<sup>1</sup> Ein besseres Verständnis davon, was ein Trauma ist – und wie Sie seine Auswirkungen auf Ihr Leben abmildern können – kann Ihnen dabei helfen, einen Weg nach vorne zu finden.

## Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist eine menschliche Reaktion auf ein belastendes Ereignis. Das kann etwas sein, das nur Ihnen passiert ist, oder etwas, das Ihre ganze Gemeinschaft erlebt hat. Es kann sogar auf eine globale Situation wie eine Pandemie zurückzuführen sein.<sup>3</sup>

## Was sind die Symptome eines Traumas?

Manche Menschen reagieren möglicherweise unmittelbar auf ein traumatisches Ereignis. Andere reagieren möglicherweise erst später.<sup>4</sup> Wer erst später reagiert, kann leider als kalt oder gleichgültig wahrgenommen werden.

Zu den Symptomen können gehören:<sup>2</sup>

- Gefühle von Angst, Trauer und Depression
- Übelkeit oder Schwindel
- Veränderungen des Appetits oder des Schlafs
- Rückzug aus alltäglichen Aktivitäten

Diese Symptome können sich verstärken, wenn Sie etwas an das Ereignis erinnert. Beispielsweise können Feuerwerk oder das Geräusch von Fehlzündungen bei Menschen, die einen Kriegseinsatz erlebt haben, auslösende Wirkungen haben. 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 zur Traumabewältigung

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, kann Ihre Reaktion stark sein.<sup>1</sup> Außerdem können Ihre Reaktionen anders sein als die von anderen, die es erlebt haben. Oder vielleicht kennen Sie sogar Menschen, die scheinbar überhaupt nicht betroffen sind. Es ist in Ordnung, dass Sie diese Gefühle haben, und es gibt Dinge, die Sie tun können, um in dieser Zeit auf sich selbst aufzupassen.

**Isolieren Sie sich nicht.** Auch wenn Ihnen im Moment vielleicht nicht danach ist, mit anderen zusammen zu sein, ist Selbstisolation keine gesunde Bewältigungsmethode und kann Ihren Stress verlängern.<sup>5</sup> Bitten Sie Freunde und Familie, Sie zu unterstützen. Vielleicht möchten Sie reden oder ihnen alltägliche Stressfaktoren wie Besorgungen oder Haushaltsarbeiten abnehmen lassen.<sup>5</sup> Aber seien Sie ehrlich, auch wenn Sie über etwas nicht reden möchten. Manchmal können bestimmte Freunde und Familienmitglieder, auch wenn sie es gut meinen, Dinge sagen, die Ihnen ein schlechteres Gefühl geben. Und manchmal möchte man einfach „normale“ soziale Dinge tun, ohne über ernste Themen zu sprechen.<sup>1</sup>

Suchen Sie für Unterstützung auch in persönlichen oder Online-Gruppen nach Unterstützung. Der Kontakt mit anderen, die ebenfalls ein Trauma erlebt haben, kann heilsam sein. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle so wie sie sind, rechnen Sie damit, dass sie sich mit der Zeit ändern können und vergleichen Sie sich nicht mit anderen.<sup>1</sup>

**Passen Sie auf sich auf – körperlich und emotional.** Vermeiden Sie Alkohol und Drogen, die Ihre Gefühle unterdrücken können, anstatt Ihnen zu ermöglichen, auf gesunde Weise mit ihnen umzugehen.<sup>4</sup> Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und gute Schlafqualität, da Schlafmangel die Symptome verschlimmern kann.<sup>1</sup> Treiben Sie etwas Sport, auch wenn es nur leichte Spaziergänge im Freien sind, und erkunden Sie Möglichkeiten zur Beruhigung Ihres Geistes, wie etwa Meditation, konzentrierte Atmung, Kunst oder Musik.<sup>1,5</sup>

**Bleiben Sie informiert – im Rahmen des Zumutbaren.** Wenn eine Veranstaltung oder deren Ergebnisse gerade stattfinden, fühlen Sie sich möglicherweise gestresst oder nervös, wenn Sie nicht über die neuesten Updates verfügen. Finden Sie eine vertrauenswürdige Nachrichtenquelle. Und seien Sie sich bewusst, dass während einer Krise oft Gerüchte im Umlauf sind – insbesondere in den sozialen Medien. Vermeiden Sie jedoch, sich zu sehr auf die Nachrichten zu konzentrieren. Es kann verstörend sein, immer wieder von traumatischen Erlebnissen zu hören oder Bilder davon zu sehen.<sup>6</sup>

**Suchen Sie bei Bedarf Hilfe.** Die meisten Menschen sagen, dass sie sich innerhalb von drei Monaten nach einem traumatischen Ereignis besser fühlen. Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder länger als einen Monat anhalten, leiden Sie möglicherweise an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).<sup>2</sup> Manche reagieren möglicherweise nicht auf das Trauma, können aber bis zu einem Jahr nach dem Ereignis an einer PTBS leiden. Wenn Ihre Symptome anhalten, sollten Sie einen Therapeuten aufsuchen. Suchen Sie auch Hilfe, wenn die Beschwerden im ersten Monat schwerwiegend genug sind oder wenn sie später auftreten und Ihre Beziehungen oder Ihre Arbeit erheblich beeinträchtigen.<sup>2</sup> Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden können Ihnen dabei helfen, Verbindungen herzustellen.

**Holen Sie sich Ihre Kraft zurück.** Wenn stressige Ereignisse eintreten, fühlen sich viele Menschen hilflos. Suchen Sie nach Möglichkeiten, wie Sie etwas bewirken können, z. B. durch Freiwilligenarbeit, das Sammeln von Spenden für die von der Situation betroffenen Menschen oder das Eintreten für politische Veränderungen. Stellen Sie sicher, dass der Zweck, für den Sie Spenden sammeln, legitim ist, da in traumatischen Zeiten viele Betrügereien auftauchen.



Seien Sie sich bei der Aufarbeitung eines Traumas darüber im Klaren, dass die Heilung einige Zeit in Anspruch nehmen kann. Mit der Zeit sollten sich Ihre Symptome bessern und Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass Sie immer weniger an das Ereignis denken. Wenn die Beschwerden jedoch nicht schnell genug besser werden oder Ihr Arbeits- oder Privatleben beeinträchtigt wird, steht Ihnen Hilfe zur Verfügung. Melden Sie sich.



### Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). Februar 2020. Zugriff am 3. März 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Coping with a traumatic event](#). Zugriff am 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). Zugriff am 3. März 2021.
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). Aktualisiert am 25. Februar 2019. Zugriff am 3. März 2021.
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 30. Oktober 2019. Zugriff am 3. März 2021.
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 13. September 2019. Zugriff am 3. März 2021.



**Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf.** 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.