



**OPFERHILFE
CENTRE LAVI**
BERN • BERNE

Informationsblatt traumatische Erlebnisse

Was ist eine traumatische Erfahrung?

Aussergewöhnlich belastende und bedrohliche Lebensereignisse, welche grosse Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht auslösen. Diese Erfahrungen von Ausgeliefertsein können vorübergehende oder auch länger anhaltende, starke Gefühle und Reaktionen hervorrufen. Nach einem traumatischen Ereignis kann eine Person seelisch und auch körperlich verletzt sein. Die körperlichen Verletzungen sind oft gut sichtbar und eine notwendige Behandlung ist offensichtlich. Die seelischen Wunden hingegen sind nicht sichtbar und werden deshalb oft nicht behandelt.

Was passiert im Körper?

Traumatische Erfahrungen werden von unserem Gehirn anders verarbeitet als alltägliche Erlebnisse oder Geschehen. Normalerweise werden Ereignisse nach wichtig und unwichtig sortiert und entsprechend in der Erinnerung abgespeichert oder vergessen. Traumatische Erfahrungen hingegen werden zersplittert und das Ereignis kann zunächst nicht mehr ohne weiteres zusammenhängend wahrgenommen und erinnert werden. Es zeigen sich häufig einzelne Erinnerungsfetzen. Erinnerungen zu einem Ereignis können in unserem Gehirn aber nur dann abgespeichert und verarbeitet werden, wenn alles, was zusammengehört, auch zusammen ist. Etwa wie ein Puzzle, das vollständig zusammengesetzt wurde. Wenn die einzelnen Puzzleteile aber mal hier, mal dort herumfliegen, kann keine Speicherung erfolgen.

In einer Extremsituation werden unsere Urinstinkte im Gehirn automatisch aktiviert. Dieses schüttet Adrenalin in hohen Dosen aus. Der Körper reagiert mit Kampf, Flucht oder Erstarrung. Solange unser System nicht verstanden hat, dass die Gefahr vorbei ist, bleibt diese Energie im Körper und es können sich diverse Symptome entwickeln. Das Nervensystem wird überlastet, wenn die aufgestaute Energie, die sich durch das traumatische Ereignis gebildet hat, nicht entladen werden kann.

Wie zeigt sich ein Trauma?

Traumatische Erlebnisse können zu starkem Leiden führen. Wichtig zu wissen ist, dass die teils heftigen Symptome eine normale Reaktion sind auf eine extreme «nicht normale» Belastungssituation. Trauma-Symptome sind ein Selbstheilungsversuch des Körpers.

Der Trauma Verlauf verläuft in drei Phasen:

Schockphase

bis zu einer Woche nach dem Ereignis

Einwirkungsphase

schliesst an Schockphase an, kann 2 Wochen dauern

Erholungsphase

2 - 4 Wochen nach dem Ereignis

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf ein traumatisches Ereignis. Es gibt Reaktionen, die bei vielen Menschen gleich sind:

- **Körperlich:** Verspannungen, Zittern, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Herz-Kreislaufstörungen, Schwitzen, Übelkeit, Kloss im Hals
- **Kognitiv:** Konzentrationsschwierigkeiten, Leere im Kopf, sich aufdrängende Erinnerungen, erhöhte Wachsamkeit, Gedankenkreisen, Alpträume
- **Emotional:** Angst, Hilflosigkeit, Trauer, Gefühlsausbrüche, Schuldgefühle, Scham, Wut und Ärger, Enttäuschung
- **Sozial:** mangelndes Interesse an dem, was vorher wichtig war, Vermeidungsverhalten, erhöhte Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Heisshunger, Rastlosigkeit, vermehrter Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln, sozialer Rückzug

Bei vielen Betroffenen kommt es aufgrund der Selbstheilungskräfte nach 2 - 4 Wochen zu einer Stabilisierung und einem Rückgang der Symptome.

Ab wann brauchen Sie Unterstützung?

Wenn die bereits erwähnten Symptome länger als 4 bis 6 Wochen andauern, weiter zunehmen und Ihr Leben weiterhin einschränken ist es ratsam, professionelle Unterstützung zu suchen:

- Wenn Sie unter ständigen Schlafstörungen und Alpträumen leiden.
- Wenn Sie ständige Erinnerungen an das Erlebnis haben und diese nicht abstellen können.
- Wenn Sie Situationen und Orte meiden, die Sie an das Erlebnis erinnert.
- Wenn Ihre Arbeitsleistung nachlässt.
- Wenn Ihre Beziehungen darunter leiden.

Es ist wichtig, sich Hilfe zu holen und nicht zu lange zu warten, damit Folgeerkrankungen vermieden werden können.

Das können Sie selbst tun?

- Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Erlebnisse. Sprechen Sie so viel darüber, wie es Ihnen guttut. Trauen Sie sich auch nein zu sagen, wenn Ihnen nicht nach Reden zu Mute ist oder es Ihnen nachher schlechter geht als vorher.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe und Erholung.
- Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie zurzeit möglicherweise nicht so funktionieren, wie Sie es von sich gewohnt sind und dass Sie dünnhäutiger und verletzlicher sind.
- Ernähren Sie sich möglichst gesund und meiden Sie Alkohol und andere Suchtmittel.
- Bewegen Sie sich regelmässig. Gehen Sie spazieren, am besten in die Natur.
- Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen schon vor dem Ereignis gutgetan haben.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Trauer und Ihre Verarbeitung. Setzen Sie sich nicht unter Druck, möglichst schnell «normal» funktionieren zu müssen.
- Nehmen Sie die angebotene Hilfe Ihres Umfeldes an.

- Versuchen Sie, so bald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren. Wenn nötig, strukturieren Sie bewusst Ihren Tagesablauf.
- Nehmen Sie gewohnte alltägliche Tätigkeiten und Hobbys wieder auf, auch wenn Ihr Interesse allenfalls nicht mehr so stark wie vor dem Ereignis ist.

Wie können wir Sie unterstützen?

Gerne besprechen wir mit Ihnen, ob eine therapeutische Begleitung aus unserer Sicht angezeigt ist. Falls ja, und Sie das wünschen, vermitteln wir Ihnen psychologische oder komplementärtherapeutische Fachpersonen mit traumaspezifischer Ausbildung.

Im Weiteren haben wir die Möglichkeit, wenn ein Straftatbestand nach Opferhilfegesetz vorliegt und die psychische Beeinträchtigung mit dem Vorfall zu tun hat, Kosten für eine Psychotherapie zu übernehmen.

Je nachdem wie Sie versichert sind, können wir Ihnen im Rahmen der Soforthilfe die ersten 10 Sitzungen einer Psychotherapie finanzieren, gemäss unserem Ansatz von CHF 150.–/Sitzung.

Wenn mehr als 10 Sitzungen benötigt werden, können Sie über die kantonale Opferhilfe die weitere Übernahme mit einem Gesuch beantragen.
<https://www.gsi.be.ch/de/start/dienstleistungen/formulare-gesuche-bewilligungen-organisationsstruktur/ais-formulare-gesuche-bewilligungen/opferhilfe.html>

Wir empfehlen Ihnen, das Gesuch frühzeitig einzureichen, da die Bearbeitung Zeit in Anspruch nimmt. Gerne sind wir Ihnen dabei behilflich.

