

Schutz Suchende Familien mit Kindern aus der Ukraine haben Traumatisches im Rahmen des Krieges, der Flucht und der Trennung von ihren Angehörigen erfahren.

Der **Ukraine-Hilfe Konstanz e.V.** kooperiert mit lokalen Ärzten und unterstützt die Behandlung von Schutz Suchenden durch sprachlich qualifizierte Begleitpersonen und deren Finanzierung.



Akute Belastungsstörung, Traumafolgestörung - Wenn das Vergessen nicht mehr hilft

Es gibt belastende Lebensereignisse, die große Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht auslösen. Solche Ereignisse nennt man «Trauma». Traumatische Ereignisse können die Gefühle, Gedanken und Stimmungen von Betroffenen über längere Zeit beeinflussen.

Ein **traumatisches Erlebnis** kann seelisch und körperlich verletzen. Die körperlichen Verletzungen sind oft gut sichtbar und werden von Ärztinnen und Ärzten behandelt. Die seelischen Wunden hingegen sind nicht sichtbar und werden häufig nicht behandelt.

Sie führen bei den Betroffenen zu starkem Leiden, zum Beispiel zu Anspannung, Schmerzen, Schlafstörungen, Angstzuständen oder Depressionen. Die Welt hat sich für die Betroffenen verändert, nichts scheint mehr so zu sein, wie es vorher war.

Wenn solche seelischen Verletzungen über längere Zeit andauern, nennt man sie Traumafolgestörungen. Sie behindern im Alltag und sind nur schwer zu ertragen. Traumafolgestörungen können behandelt werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich möglichst frühzeitig an eine Fachperson zu

wenden. Das ist der erste Schritt zu einer wirksamen Behandlung und gibt die Kraft, ein neues Leben nach dem Trauma anzufangen.

Welche Ereignisse können solche Traumafolgestörungen verursachen?

Dies sind solche, die Menschen selbst erleben wie Naturkatastrophen, Verkehrsunfälle, körperliche und sexuelle Gewalt, schwere Krankheit, Operationen, Kriegserlebnisse, Folter und schwerer seelische Gewalt. Menschen können auch Traumafolgestörungen erleiden, wenn sie zwar nicht selbst betroffen sind, aber Zeuge von Vorfällen waren oder davon erzählt bekommen haben.

Was sind Anzeichen einer Traumafolgestörung?

Diese Anzeichen können bereits direkt nach Erleben einer schwer belastenden Situation auftauchen aber auch erst Wochen danach, vor allem, wenn zuerst alles auf das Überleben ausgerichtet ist. Dann zeigen sich Anzeichen oft erst, wenn die Personen in Sicherheit sind.

Viele können dann sagen, dass sie vor der schwer belastenden Situation eine ganz andere Person waren, als danach.

Menschen mit nicht verarbeiteten traumatischen Erlebnissen berichten oft von einer ständigen inneren Unruhe, Übererregtheit, dass sie sich leicht aufregen über kleine Dinge, was sie sonst nie getan haben. Dass sie vermehrt und leicht schreckhaft sind. Nachts nur schlecht schlafen können, oft Alpträume haben über das was ihnen Schlimmes passiert ist, dann auch nachts im Schlaf schreien können. Andererseits berichten sie auch über Zeiten, in denen sie sich wie emotional betäubt fühlen, oder das Gefühl haben, alles um sie herum ist nicht ganz real oder wie in einem Nebel. Auch gibt es Situationen in denen sie sich wie neben sich stehend fühlen, als ob sie aus ihrem Körper heraustreten würden.

In solchen Situationen kann es auch passieren, dass sie die schrecklichen und belastenden Erlebnisse wie einen inneren Film nochmals wieder erleben. Dabei können sie auch Gerüche wie zum Beispiel Rauch, Verbranntes riechen, obwohl sie an einem Ort sind, wo nichts brennt. Dies nennt man Flashbacks oder Intrusionen. Dabei werden sie dann oft von Familienangehörigen wie abwesend, ja erstarrt wahrgenommen.



Diese lebhaften Erinnerungen an belastende Situationen können plötzlich kommen oder durch etwas ausgelöst werden, was sie an die belastende Situation erinnert. Deshalb meiden sie mit der Zeit auch Alles, was diese lebhaften Erinnerungen auslösen können. Auch versuchen sie oft die Gedanken an das, was sie erlebt haben zu verdrängen.

Viele dieser Reaktionen und Verhaltensweisen sind natürliche Versuche unseres Gehirns wieder gesund zu werden. Und in bis zu 70 % aller Personen, die Schlimmes erlebt haben, gelingt auch die eigene Heilung spontan.

Aber bei 30 -40 % der betroffenen Menschen gelingt dies nicht und sie leiden dann weiter mehr oder minder stark unter diesen Beschwerden.

Je früher sich Menschen, die unter solchen Beschwerden leiden in fachtherapeutische Behandlung begeben, desto schneller können sie davon heilen und umso unwahrscheinlicher wird es, in Zukunft noch weiter darunter zu leiden.

Kostenlose Hilfe

Wir bieten betroffenen ukrainischen Schutz Suchenden in Kooperation mit Psychiatern und Psychotherapeuten professionelle Hilfe an. In Kooperation mit ukrainisch sprachigen Dolmetschern bieten unsere ehrenamtlichen Ärzte Therapiemöglichkeiten an.

Die Therapiesitzungen sind für ukrainische Schutz Suchende kostenlos. Die Ukraine-Hilfe Konstanz finanziert die speziell auf Schutz Suchende zugeschnittenen Therapiesitzungen.

Die international anerkannte Therapie wird in 3 bis 4 Doppelstunden zusammen mit Dolmetschern in Konstanz umgesetzt.

Sollten Sie die in diesem Flyer aufgeführten Symptome bei sich beobachten oder psychotherapeutische Hilfe benötigen, können Sie sich an folgende Adresse melden.

Wir helfen Ihnen! Kontaktieren Sie uns!

Kontakt

Ukraine-Hilfe Konstanz e.V.
Hilfe@ukrainehilfekonstanz.de

Wir stellen den Kontakt zu den Ärzten her und organisieren die Therapiesitzungen.

Sollten Sie deutsch sprechen, können Sie grundsätzlich direkt mit dem kooperierenden Psychotherapeuten Michael Henrich in Kontakt treten.

Festnetz: 0041 716700701

Mobil: 0049 17634891589