



## **Traumata erkennen und Hilfe suchen**

Wer aus Angst um sein Leben aus seiner Heimat fliehen muss, der hat Fürchterliches erlebt. Oft hat man Dinge gesehen, die in ihrer Grausamkeit nicht zu fassen sind. Es ist schwer oder sogar unmöglich, darüber zu sprechen. Gerade dann, wenn man Freunde oder Verwandte verloren hat und in ein fremdes Land mit fremder Kultur geflohen ist. Es ist aber wichtig, die Erlebnisse der Flucht aufzuarbeiten und zu erkennen, ob man traumatisiert ist und wie man damit umgehen kann.



Ein Trauma ist eine echte Verletzung, wie ein gebrochenes Bein oder eine klaffende Wunde. Nur dass man diese Verletzung nicht sehen kann, auch wenn sie durch Gewalt verursacht wurde. Der Körper versucht, mit der Verletzung umzugehen und hat dazu verschiedene Mittel und Wege. So beeinflusst ein Trauma oft alle Bereiche der Person: den Körper, das Denken, die Gefühle und das soziale Verhalten.

### ***Könnte es sein, dass ich traumatisiert bin oder jemand aus meinem Umfeld betroffen ist?***

Nach einem traumatischen Erlebnis können die Merkmale und Symptome sehr vielfältig und unterschiedlich sein. Konzentrationsschwäche ist ein Anzeichen für ein Trauma. Das kann soweit führen, dass man den Alltag nicht mehr schafft. Manche Menschen mit Traumata nehmen Dinge nicht mehr richtig wahr, fühlen sich wie betäubt oder verspüren eine große innere Unruhe. Oft verändert sich auch die Wahrnehmung und man empfindet Dinge anders als zuvor. Weitere Symptome sind Müdigkeit, Schlafstörungen, Alpträume, Panikattacken oder auch Hyperaktivität.



Dazu kommt es oft zu körperlichen Beschwerden: Betroffene klagen über Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Übelkeit. Doch oft kann ein Arzt trotzdem keine Krankheit feststellen. Auch im Verhalten kann es zu Änderungen kommen. So könne Erwachsene zum Beispiel anfangen, massiv Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen. Bei Kindern kann das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom auftreten oder sie weigern sich, zu reden. Ein wichtiges Achtungszeichen ist auch die Andeutung, Selbstmord begehen zu wollen. In diesem Fall ist eine stationäre Behandlung notwendig, um den Betroffenen zu helfen.



An sich selbst bemerkt man vor allem, dass man kaum noch Lebensfreude hat, an sich selbst zweifelt und vielleicht den Eindruck hat, dass man verrückt wird. Wenn das der Fall ist, sollte der traumatisierten Person klar sein: Nicht sie ist verrückt, sondern das, was ihr passiert ist. Als Folge dieser Symptome ziehen sich manche Menschen zurück und haben weniger Kontakte mit anderen Menschen, sogar mit Freunden oder der Familie.



Wenn Sie mehrere dieser Symptome bei sich oder anderen bemerken, dann sollten Sie auf jeden Fall das Gespräch suchen. Die Anzeichen für ein Trauma können verzögert einsetzen, also nach Wochen oder gar Monaten. Oft ist das dann der Fall, wenn man zur Ruhe kommt. Typisch für traumatisierte Menschen ist es, dass das Ereignis plötzlich und ohne Vorwarnung wieder erlebt wird. Das ist nicht kontrollierbar.

Ausgelöst wird dieses plötzliche Hochkommen des traumatischen Erlebnisses durch Gerüche, Farben, Bilder, Gefühle, die mit dem traumatischen Ereignis verknüpft sind. Diese Auslöser nennt man Trigger, das nochmalige Durchleben Flashback. Man fühlt sich in die Situation real zurückversetzt und reagiert wieder mit Angst und Panik.

### **Wird eine traumatisierte Person wieder gesund?**

Wer bei sich oder anderen Symptome eines Traumas feststellt, sollte in jedem Fall professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Das gilt vor allem dann, wenn die Symptome auch nach längerer Zeit nicht nachlassen. Unser Körper verfügt über große Selbstheilungskräfte und viele Traumatisierte werden mit der Zeit von selber gesund. Oft lassen die Reaktionen bzw. deren Schwere und die Probleme in den ersten Tagen und Wochen nach.



Wenn das allerdings nicht der Fall ist, oder die Symptome noch zunehmen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Wichtig ist: Niemand muss sich schämen, dass der Körper auf die schlimmen Dinge derart heftig reagiert. Das ist kein Zeichen von Schwäche! In jedem Fall sollten Sie mit jemandem sprechen, dem Sie vertrauen.

Egal, was der traumatisierten Person widerfahren ist, sie trägt keine Schuld. Eine traumatische Erfahrung wird man wohl nie ganz vergessen können und sie wird immer eine Narbe im Leben hinterlassen, aber ein Trauma oder eine posttraumatische Belastungsstörung kann heute gut behandelt werden. Es besteht große Hoffnung, wieder gesund zu werden.



### **Was hilft?**

Wie schon erwähnt: Es hilft, sich im ersten Schritt jemandem anzuvertrauen. Aber traumatisierte Personen können auch selbst etwas tun. So hilft es zum Beispiel, den Stresspegel gering zu halten und Selbstberuhigungstechniken einzuüben. Und auch wenn es schwierig ist: Es ist sinnvoll, diejenigen Gerüche, Farben, Bilder, Gefühle zu vermeiden, die die Erinnerung an das Trauma auslösen.



Stattdessen sollte eine traumatisierte Person Dinge tun, die ihr Freude machen und die sie gut kann. Es hilft, die Fähigkeiten, an denen man Freude hat, auszubauen. Zum Beispiel in der Schule oder bei einer Ausbildung. Außerdem gibt es weitere Faktoren, die dem Trauma entgegenwirken können. Dazu gehören Gemeinschaft, der Kontakt zu Verwandten und Eltern, optimistische Zukunftsaussichten und Routinen, also vorhersagbare Ereignisse im täglichen Leben.

Gut ist es auch, jemanden zu haben, der zuhört und sich für die traumatisierte Person einsetzt. Es ist auch erwiesen, dass der Glaube an Gott bei der Bewältigung eines Traumas helfen kann. Wenn Sie dazu mehr Informationen möchten, dann wenden Sie sich an eine Gemeinde in Ihrer Nähe oder an denjenigen, der Ihnen den Hinweis auf Deutschland-Begleiter.de gegeben hat.

### **Kulturschock und Umgang mit anderen**

Es ist wichtig, die Anzeichen eines Traumas bei sich und anderen ernst zu nehmen, darüber zu reden und Hilfe zu suchen. Aber nicht immer ist es ein Anzeichen für ein Trauma, wenn man eines oder zwei der genannten Symptome hat. Manchmal kann es auch ein so genannter Kulturschock sein, also die Überforderung, in einem fremden Land mit fremden Menschen zurecht zu kommen. Ein Kulturschock kann in den ersten Monaten im Ausland auftreten.

