

Was ist ein Trauma?

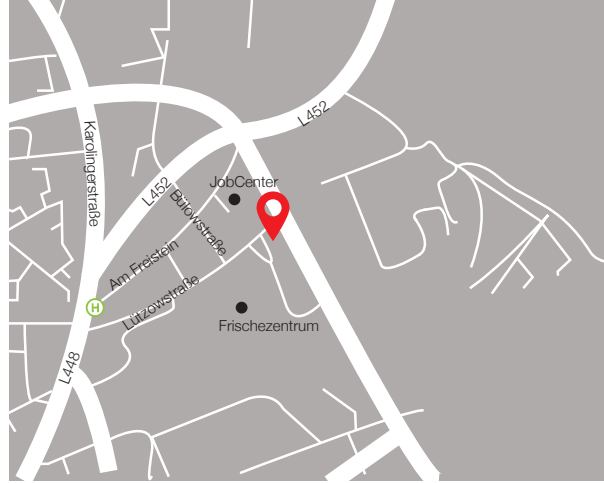
Ein Trauma ist eine psychische Verletzung. Diese Verletzung kann durch ein sehr belastendes Ereignis oder mehrere kleine, belastende Ereignisse entstehen. In dieser Situation hat man oft Todesangst und fühlt sich extrem hilflos und ohnmächtig. Krieg, Gewalt, Flucht, Naturkatastrophen oder der Verlust von Menschen können traumatisch, also sehr belastend, sein.

Nicht alle Menschen fühlen sich nach einem solchen Ereignis schlecht oder sind dadurch belastet/traumatisiert.

Es kann aber passieren, dass sich nach einem belastenden Ereignis Dinge verändern:

- ▶ Alpträume, unruhiger Schlaf
- ▶ Ängste, Schreckhaftigkeit
- ▶ Andauernde Anspannung
- ▶ Vermeidung von bestimmten Situationen oder Menschen
- ▶ Konzentrationsschwierigkeiten

All das sind normale Reaktionen auf das Ereignis und passieren völlig automatisch. Bleib damit nicht allein! Such dir Unterstützung für die Bewältigung!



Lore-Agnes-Haus
Lützowstraße 32, 45141 Essen
Ansprechpartnerin Svenja Reimann
Tel.: 02 01 / 31 05-3, Fax: 02 01 / 31 05-110
handinhand.lore-agnes-haus.de
www.lore-agnes-haus.de
loreagneshaus@awo-niederrhein.de

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Linie 107 oder 108, Haltestelle „Am Freistein“

Das AWO Beratungszentrum ist seit 1983 Anlaufstelle für Fragen rund um Sexualität, Partnerschaft, Schwangerschaftskonflikte und Familienplanung. Wir unterstützen alle Menschen unabhängig von ihrer Identität, Herkunft und sexuellen Orientierung ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. Wir beraten anonym und kostenfrei.

Im Rahmen des von der Aktion Mensch geförderten Projektes „Hand in Hand“ bieten wir traumazentrierte Beratung für geflüchtete Frauen* an.



Beratungszentrum
Lore-Agnes-Haus



Informationen für Betroffene nach extremen Belastungen



Wo finde ich Hilfe?

Manche Menschen denken nach einem Trauma, dass sie verrückt geworden sind. Aber das stimmt nicht.

Es sind normale Reaktionen auf ein extremes Ereignis!

Manchmal gehen die Veränderungen nach ein paar Wochen wieder von alleine weg. Bei manchen Menschen tauchen sie erst nach einiger Zeit auf- wenn man z. B. nach der Flucht etwas zur Ruhe kommt. Manchmal halten die Veränderungen sehr lange an oder werden immer schlimmer. Dann ist es gut, sich Hilfe zu suchen. Hilfe gibt es z. B. bei Therapeut*innen oder speziellen Beratungsstellen. Manchmal muss man sehr lange auf einen Platz warten. Aber das Warten lohnt sich. Unterstützung findest du z. B. hier:

Entwicklungs- und Traumahilfe für geflüchtete Kinder, Jugendliche und ihre Familien:

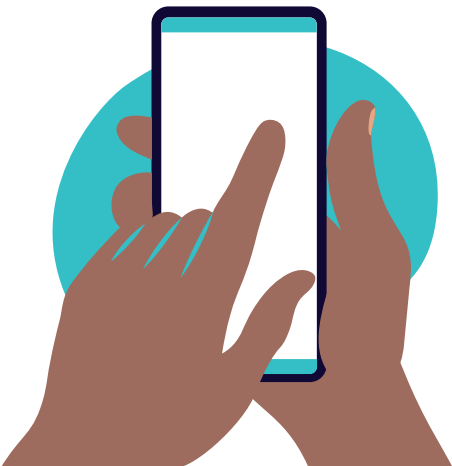
www.eth-traumahilfe.de/

Psychosoziale Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer:

www.baff-zentren.org/psychosoziale-zentren/

Psychotherapeutischen Praxen:

www.psychotherapiesuche.de/



Was in der Zwischenzeit helfen kann:

Nicht alle Dinge im Leben sind kontrollierbar. Die Wohnungssituation oder der Aufenthaltsstatus können z. B. nicht einfach verändert werden. Kleine, alltägliche Dinge können aber helfen, sich etwas besser zu fühlen und langsam die Kontrolle über das eigene Leben zurückzubekommen. Sich der eigenen Stärken bewusst zu sein, stärkt auch das Selbstvertrauen.

Hier ein paar Tipps und Ideen:

Regelmäßige Bewegung und Sport:

Stresshormone können durch Sport abgebaut werden! Welche Bewegung macht Dir Spaß? Probiere es doch mal mit einem schnellen Spaziergang, Joggen oder Tanzen.

Kleine Aufgaben eigenständig erledigen:

Kleine Erfolge im Alltag stärken das Selbstvertrauen! Probiere dich im Alltag aus und vereinbare z. B. selber deinen nächsten Arzttermin.

Kontakt zu anderen Menschen:

Austausch und Kontakt mit anderen ist wichtig und tut gut! Welchen Menschen in deinem Umfeld vertraust du? Mit wem verbringst du gerne Zeit? Gibt es jemanden, mit dem du dich regelmäßig treffen oder telefonieren/skypen kannst?

Den Blick auf Ressourcen/Stärken lenken:

Welche Aktivitäten bereiten dir Freude? Wie kannst du diese in deinen Alltag einbauen? Vielleicht möchtest du dir eine Liste machen mit Dingen, die dir in der Vergangenheit geholfen haben, wenn es dir nicht gut ging: Was hat dir wieder Kraft und Mut gegeben? Das kann z.B. ein Gespräch mit einer vertrauten Person sein, ein Spaziergang oder kreativ zu werden (malen, singen, Musik machen).

Außerdem wichtig: Achte auf regelmäßige, **gesunde Ernährung, trinke** ausreichend und überprüfe, ob du genug **schläfst**.

Was ist ein flashback?

Im Alltag kann es passieren, dass dein Gehirn durch einen Reiz (Trigger) an das Ereignis aus der Vergangenheit erinnert wird. Das nennt man **Flashback**. Die Situation fühlt sich für dich dann so an, wie damals, obwohl gerade keine Gefahr besteht. Man kann aber lernen, damit umzugehen.

Wo finde ich weitere Informationen und Ideen?

Informationen zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge:

www.be-here-now.eu/

Informationen und Übungen in verschiedenen Sprachen:

www.refugee-trauma.help/

Geh gut mit dir selbst um, wie mit einer besten Freundin: tröste dich, beruhige dich, umarme dich, sprich innerlich liebevoll mit dir selbst!

