

RATGEBER

Nach einem Trauma Wege aus der Seelenkrise finden

Wenn Menschen ein Trauma erleiden, leidet auch die Seele. Mit Unterstützung von Fachleuten gelingt es, Wege aus der Seelenkrise zu finden. Auswirkungen und Therapien erklärt Dr. med. Andres Ricardo Schneeberger, Co-Chefarzt der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR).

Schreckliche Situationen wie der Amoklauf in Zug, Gewalt, Misshandlungen oder ein Unfall führen zu seelischen Verletzungen. Wie wirkt sich denn ein Trauma aus?

Andres Ricardo Schneeberger: Sehr unterschiedlich. Es kommt auf die Situation an und ist abhängig von der Person und von der Anzahl erlittener Traumata. Wichtig zu wissen ist also, ob es sich um ein einzelnes Trauma (Unfall oder Katastrophe) handelt, oder um wiederholte Traumata wie Kindsmisshandlung oder häusliche Gewalt. Einfluss hat auch, ob das Trauma menschenbedingt (Vergewaltigung, Terror) ist, ob es aufgrund von Naturkatastrophen (Erdbeben, Lawinen, Taifun usw.) entsteht und auch, ob die betroffene Person vorbelastet ist oder nicht. Generell kann man sagen, dass menschenverursachte Traumata schlimmere Folgen zeigen als Naturkatastrophen und dass kranke Menschen (psychisch oder physisch) meist mehr davon getroffen werden. Einzelne Traumata (Typ I) können zu initialen akuten Belastungsreaktionen führen, was ein Zustand von Betäubung, Depression, Angst, Ärger und Verzweiflung ist. Danach kann es zur klassischen posttraumatischen Belastungsstörung kommen. Sie zeigt sich beispielsweise in Übererregbarkeit, in Schreckhaftigkeit oder in Schlafstörungen, ebenso im Wiedererleben des Erlebten (Flashbacks,

Alpträume) und wenn man vermeidet, sich an die Erlebnisse zu erinnern. Die schwierigste Form ist, wenn sich Traumatisierungen (Typ II) immer wiederholen.

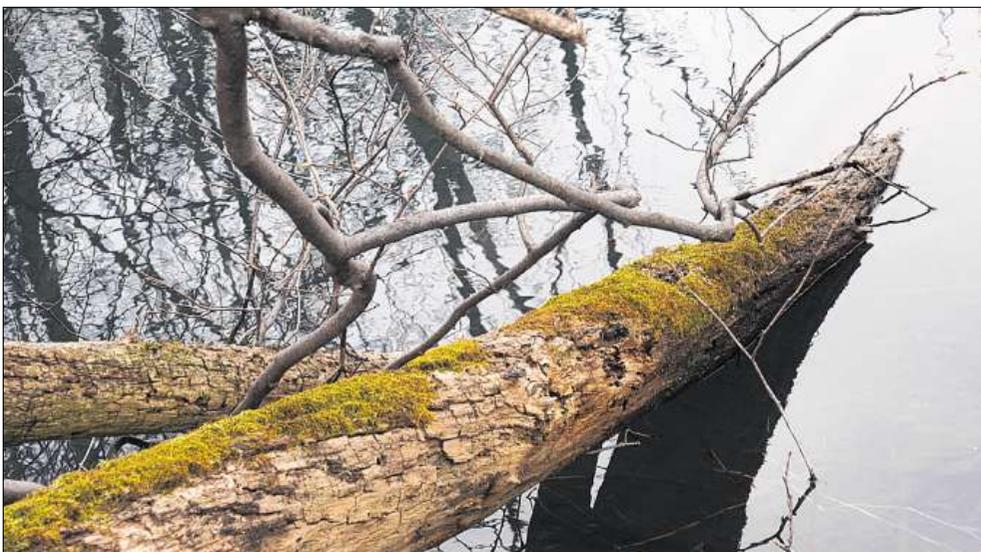
Oft spiegeln sich seelische Verletzungen in körperlichen Symptomen.

Ja. Insbesondere bei Menschen, die unter wiederholten Traumatisierungen leiden, kommt es zu solchen Somatisierungen. Häufig sind dies gastrointestinale Symptome, chronische Schmerzen, kardiopulmonale Symptome und sexuelle Symptome.

Wie behandelt man posttraumatische Belastungsstörungen?

Wichtig ist, dass man Hilfe sucht. Überlebende traumatischer Ereignisse ziehen sich oft zurück und leiden in ihrer Einsamkeit. Es gibt mittlerweile verschiedene Therapiemöglichkeiten. Die wirksamste Therapieform ist die Psychotherapie mit ihren verschiedenen Techniken, wie die kognitive Verhaltenstherapie, die psychodynamische oder die körperzentrierte Psychotherapie. Zusätzlich können Medikamente bei Schlafstörungen oder depressiven Symptomen eingesetzt werden.

Kann das Wiedererinnern ein Trauma verschlimmern?



Bei posttraumatischen Belastungsstörungen ist es wichtig, dass man sich Hilfe holt.

Fotos Susi Haas



Dr. med. Andres Ricardo Schneeberger ist Co-Chefarzt der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) und auf Traumata spezialisiert.

Im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung wird das Trauma in einem sicheren und kontrollierten Rahmen aufgearbeitet und kann dort zu einer Linderung der Symptomatik führen. Unkontrolliertes Erinnern kann aber die Symptomatik verschlimmern.

Was kann das Umfeld in solchen Situationen beitragen?

Wichtig ist das Verständnis für die Symptome und das Verhalten der betroffenen Person. Ist sie noch nicht in Behandlung, wäre es hilfreich, wenn man sie auf Fachpersonen wie den Hausarzt, den Psychiater oder den Seelsorger aufmerksam macht.

Wie gestaltet man sein Leben nach den traumatisierenden Erfahrungen?

Wichtig in der Bewältigung von traumatisierenden Ereignissen ist immer das Gefühl der Sicherheit und Kontrolle. Dies kann im sozialen Kontakt mit Familie, Freunde und Kollegen geschehen. Rückzug und Isolation sind immer sehr schlecht.

Wie sind die Behandlungserfolge?

Sie sind abhängig von der Art der Traumatisierung und den Folgeerkrankungen. Die psychotherapeutische Behandlung einzelner Traumata haben generell gute bis sehr gute Erfolgsquoten. Doch wichtig ist auch, sobald man Symptome spürt und wenn man nach dem Trauma in einem Lebensbereich, wie Beruf oder Sozialem eingeschränkt ist, Fachhilfe zu suchen.

■ ANLAUFSTELLEN

Menschen, die ein Trauma erlitten haben, sollten rasch Fachhilfe in Anspruch nehmen. Anlaufstellen sind etwa der Hausarzt, der Seelsorger und Fachärzte der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR).

www.pdgr.ch, Tel. 058 225 25 25.