

## RATGEBER

# «Ein Trauma gehört zum Menschsein»

Viele Menschen erleben einmal ein Trauma – ausgelöst durch einen Unfall, Krieg, Flucht, Überfälle, Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe. Viele bewältigen das Trauma problemlos. Andere leiden und brauchen fachliche psychologische und psychiatrische Unterstützung, wie von den PDGR angeboten.

«Ein Trauma gehört zum Menschsein. Fast jeder erlebt in seinem Leben einmal eines. Doch nicht jedes traumatisierende Ereignis macht krank», sagt Andres Ricardo Schneeberger, Co-Chefarzt der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR), der auch zur Leitung des Care-Teams Grischun gehört. «In Situationen, in denen die Seele leidet und Schaden nimmt, ist fachliche Unterstützung wichtig und notwendig.»

## Beispiel Unglück

Untersuchungen zufolge sind die pathologischen Traumafolgen bei Naturkatastrophen eher marginal, unter einem körperlichen Überfall leiden hingegen bereits 18 Prozent der Männer und 21,3 Prozent der Frauen. Erfolgt eine Vergewaltigung, führt dies bei 65 Prozent der Männer und 46 Prozent der Frauen zu einer Traumafolgestörung, die behandelt werden sollte.

Geschieht ein Unglück, verändert sich die eigene Planung und vielleicht sogar das Lebenskonzept. Menschen reagieren zuerst oft

mit Stress, fühlen sich benebelt, alles ist unreal. Andere werden unruhig, irren planlos herum. Es entsteht eine Hilflosigkeit. Das ist die Schockphase, in der man nicht wie gewohnt denken kann. Polizei, Sanitäter und andere Hilfskräfte stürzen sich nach einem Unglück meist auf die Verletzten.

## Erste Chaosphase

«Das ist auch richtig», sagt Schneeberger. «Doch in dieser ersten Chaosphase sind die offensichtlich körperlich nicht verletzten Leute lange vergessen worden. Heute wird in diesen Situationen das Care Team aufgeboten, das psychologische Notfallhilfe leistet». Aufgabe des Care-Teams ist es, Betroffene in dieser ersten Phase zu begleiten, zu schauen, was sie brauchen und in der für sie im ersten Moment unfassbaren Situation für sie da zu sein. «Meist fragen wir bei ihnen ein, zwei Wochen später nach. In dieser Zeit sieht man, wie sich ein Trauma entwickelt.»

Finden die Menschen den Weg in die Normalität nicht zurück, dann ist psychiatrische



Andres Ricardo Schneeberger,  
Co-Chefarzt PDGR

Unterstützung hilfreich. «Die PDGR bieten individuelle Behandlungswege an. Psychotherapien, aber zusätzlich auch Mal-, Körper- oder Verhaltenstherapien», so Schneeberger.

Die Reaktionen von Menschen auf belastende Ereignisse sind nicht vorhersehbar. Ein Teil zeigt akute Belastungsreaktionen, andere reagieren mit posttraumatischen Belastungsstörungen wie mit wiederkehrenden Erinnerungen und Alpträumen, mit Schlafstörungen oder Wut. «Manche Menschen ziehen sich auch zurück, werden gleichgültig, teilnahms- und freudlos.»

Allerdings resultieren daraus häufig weitere Traumafolgestörungen wie Depressionen, Angststörungen, Alkohol- und Drogenmissbrauch. Dies kann zu Persönlichkeitsänderungen führen oder zu einer veränderten Selbstwahrnehmung.

«Traumatische Ereignisse sind vielfältig», erklärt Schneeberger. «Die psychischen Folgen eines Traumas werden des Öfteren verkannt. Psychotherapie ist in der Behandlung dieser Folgen das Mittel der Wahl und kann sehr hilfreich sein.»



Bei der Bewältigung von traumatisierenden Ereignissen ist immer das Gefühl der Sicherheit und Kontrolle wichtig, wie sie die Familie, Freunde und Kollegen geben können. Bild Susi Haas

## ■ PDGR – IHRE ANLAUFSTELLE

Menschen, die ein Trauma erleiden, sollten rasch Fachhilfe in Anspruch nehmen. Erste Anlaufstellen sind der Hausarzt, der Seelsorger und die PDGR. Weitere Infos: [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch) oder Tel. 058 225 25 25. Das Care-Team Grischun wird durch die Sanitätsnotrufzentrale 144 aufgeboten. Fachliche Leitung: Andres Ricardo Schneeberger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, PDGR; Susanna Meyer Kunz, Pfarrerin, Kantonsspital; Benjamin Krexa, Fachpsychologin für Psychotherapie und Rechtspsychologie FSP, Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden. Administrative Leitung: Jürg Mayer, Amt für Militär- und Zivilschutz. [www.amz.gr.ch](http://www.amz.gr.ch) Der Vortrag «Die verletzte Seele – Folgen eines Traumas» findet am 29. März in der Klinik Waldhaus in Chur ab 19 Uhr statt. Referent: Andres Ricardo Schneeberger.