

**GEWALT:  
NACH DEM  
EREIGNIS**

**WORAUF ACHTEN**

**WAS TUN, WOHIN**

**SICH WENDEN**

**Gisela Perren-Klingler**

**Institut Psychotrauma Schweiz IPTS**  
**Telefon: xx 41(0) 27 946. 64. 22**  
**Handy: xx 41(0) 78 710. 28. 42**  
**Fax: xx 41(0) 27 946. 34. 23**  
**e-mail: [iptsperren@rhone.ch](mailto:iptsperren@rhone.ch)**  
**[www.institut-psychotrauma.ch](http://www.institut-psychotrauma.ch)**  
**[info@institut-psychotrauma.ch](mailto:info@institut-psychotrauma.ch)**

Nach dem Ereignis reagiert der Mensch immer ähnlich: Er ist erschüttert und wird vom Geschehenen immer wieder verfolgt. Viele Annahmen in bezug auf das Leben sind in Frage gestellt, manchmal auch in bezug auf Glauben und Beziehungen. Dies ist normal und zeigt nur auf, dass ein Mensch NORMAL reagiert hat; denn für diese Personen ist das Udenkbare Realität geworden.

Spezielle Zeichen nach dem Ereignis können sein:

- ◆ Man ist übererregt, kann nicht schlafen, ist hyperaktiv, ängstlich, auch wenn man in Sicherheit ist, ungeduldig, aggressiv. Kinder kleben wieder an den Bezugspersonen, sind weinerlich oder aggressiv.
- ◆ Man wird von der Erinnerung an das erlebte Ereignis immer wieder eingeholt, auch wenn man sich nicht daran erinnern möchte, tagsüber in sogenannten Flash Backs, nachts in Alpträumen.
- ◆ Man versucht, sich unempfindlich zu machen, um Schrecken der Katastrophe nicht nochmals durchleben zu müssen, wird dann auch unempfindlich für Schönes
- ◆ man vermeidet Situationen, Orte oder Personen, die einen an die Katastrophe erinnern.

All diese Phänomene zeigen, dass die Betroffenen daran sind, das Erlebte zu verarbeiten, und normal reagieren. Das Hirn tut sein Bestes, um das Geschehene zu bewältigen.

## **Nach dem Ereignis ist es wichtig, dass man ZUR RUHE KOMMT.**

Normale Abläufe im Tagesgeschehen, oder so geordnete Abläufe wie möglich, müssen ermöglicht werden:

- ◆ Tagsüber arbeiten oder sich beschäftigen, nachts schlafen.
- ◆ Mit anderen Betroffenen sprechen, besonders solchen, die unmittelbar in der Nähe waren
- ◆ beim Geschehen. Zusammen einen Ablauf des Geschehenen erarbeiten, einen ROTEN FADEN finden. Sich fragen, was man gesehen, gehört, getan hat.
- ◆ Emotionale Reaktionen zulassen, wenn sie nicht zu sehr stören. Für die Bewältigung ist es nicht nötig, dass man alle Emotionen auslässt.
- ◆ Hilfe suchen in der eigenen Gruppe und deren Solidarität auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene.
- ◆ Für Kinder den Alltag so normal wie möglich gestalten mit Schule, Spielen, Beschäftigung.
- ◆ Auch mit Kindern reden über das Geschehen.
- ◆ Trauerrituale der eigenen Kultur benützen, eventuell für die eigene Familie spezielle Rituale entwickeln. Hilfe suchen bei lokalen „Weisen“, Pfarrern, Heilern, Hausärzten etc.
- ◆ Bewegung und Aktivität sind sinnvoll, helfen, den Schlaf nachts zu finden.

## **GEDULD MIT SICH UND DEN ANDEREN SIND GOLDRICHTIG!**

## **Wann Hilfe in Anspruch nehmen?**

- ◆ Wenn die Reaktionen, die auf der ersten Innenseite beschrieben sind, so stark werden, dass das Weiterleben kaum mehr möglich ist
- ◆ Wenn die Welt so chaotisch und verrückt wird, dass man es nicht mehr ertragen kann
- ◆ Wenn nach 4 Wochen die Reaktionen genauso stark sind, wie am ersten Tag
- ◆ Wenn sich Krankheiten somatischer Art auf die beschriebenen Reaktionen aufpfropfen
- ◆ Wenn man vorher schon in psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlung war
- ◆ Wenn man vorher ein unbewältigtes Trauma mit sich herumgetragen hat
- ◆ Häufig braucht auch die Familie Hilfe, auch wenn sie nicht unmittelbar in die Katastrophe einbezogen war
- ◆ Arbeitskollegen können ebenso Hilfe benötigen

Kaum je wird die professionelle Hilfe auf therapeutisch-medizinisch-psychologischer Ebene lange dauern und viele Stunden beanspruchen. Man muss lernen, wie man mit dem Geschehenen weiter leben kann und langsam eine Art Narbe bilden kann. Das Leben wird nie mehr wie vorher sein, doch geht es weiter und hat noch viele gute Überraschungen bereit, auch für Sie.