

### KONTAKTE FÜR WEITERGEHENDE HILFEN:

Eventuell möchten Sie Betroffenen Informationen über Beratungsmöglichkeiten geben oder sich selbst weiter informieren.

Beratung und Information erhalten Sie bei den 16 Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer in NRW  
[www.psz-nrw.de](http://www.psz-nrw.de)

Außerhalb von NRW finden Sie Beratungszentren über die Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge (BAFF)  
[www.baff-zentren.org](http://www.baff-zentren.org)

### LITERATURTIPPS/QUELLEN:

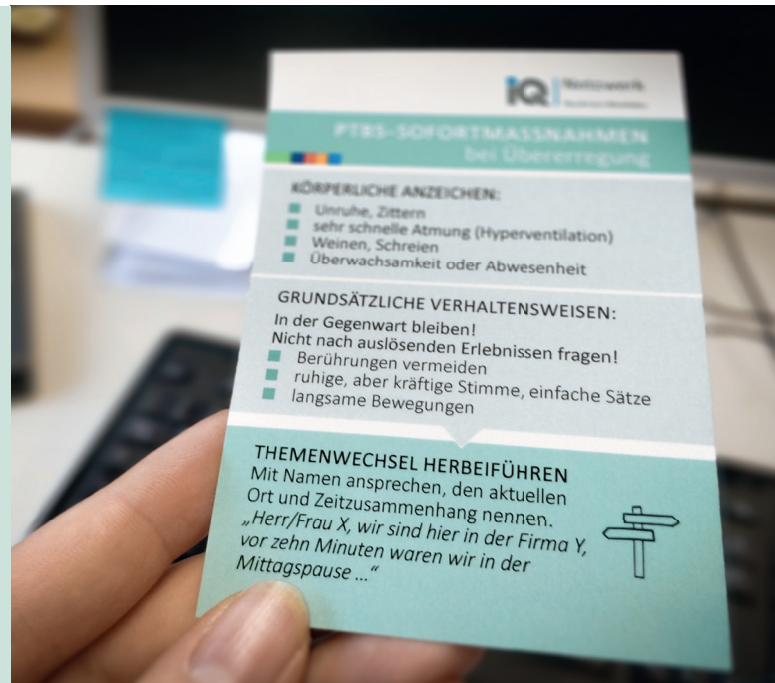
Praxisleitfaden: Traumasensibler Umgang mit Geflüchteten, Veröffentlichung der BAFF 2018

Trauma-Awareness und Psychoedukation von M. Koll-Krüssmann, DAAD Akademie 2016

### KONTAKT:

Projekt „Kulturelle Vielfalt in Betrieben“  
Hochschule Niederrhein, Institut SO.CON  
Social.Concepts – Institut für Forschung und Entwicklung in der Sozialen Arbeit

E-Mail: [vielfalt@hs-niederrhein.de](mailto:vielfalt@hs-niederrhein.de)  
[www.hs-niederrhein.de/socon](http://www.hs-niederrhein.de/socon)  
[www.iq-netzwerk-nrw.de](http://www.iq-netzwerk-nrw.de)



## Traumafolgestörung – Wie reagieren in akuten Situationen?

Mit beiliegender Erste-Hilfe-Karte für die Hosentasche

## Posttraumatische Belastungsstörung

**E**in Trauma zu erleiden, bedeutet die Erfahrung von existenzieller Bedrohung, überwältigender Angst und Hilflosigkeit. Wenn die Verarbeitung des Geschehens ausbleibt, kann es zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) kommen.

Typisch für die PTBS sind Symptome des Wiedererlebens, die z. B. Panik oder emotionale Erregung bei den Betroffenen auslösen. Dies kann auch Jahre später auftreten. Laien fühlen sich meist hilflos und überfordert, sie wissen nicht, wie sie sich dann angemessen verhalten können.

### WELCHE SYMPTOME TRETEN BEI DER PTBS AUF?

#### **Wiedererleben**

des traumatischen Ereignisses (Flashbacks) in Form von Bildern, filmartigen Szenen, Alpträumen, „Wegtreten“

#### **Übererregung (körperlich)**

Unruhe, Zittern, Grundanspannung, Reizbarkeit, Aggressivität, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten

#### **Vermeidungsverhalten**

Vermeidung/Verdrängung von Auslösern traumatischer Erinnerung (Gefühle, Orte, Tätigkeiten, Distanzierung von anderen Menschen, Gedächtnisausfälle, Interessensverlust früherer Hobbies)

## Wie kommt es zu Wiedererleben, Alarmreaktionen oder mentaler Abwesenheit?

**E**in traumatisches Erlebnis überflutet die normale Stressverarbeitung im Gehirn. Die verschiedenen Bereiche für das Denken und für das Fühlen arbeiten nicht mehr wie gewohnt zusammen. Unser Gehirn wechselt sehr schnell zwischen den beiden Bereichen, kann aber nicht gleichzeitig denken und fühlen.

Bei einem traumatischen Ereignis ist der Wechsel zwischen beiden Bereichen nicht mehr möglich. Wahrnehmung und planvolles Verstehen und Verhalten fallen auseinander (Dissoziation). Der/die Betroffene verharrt im negativen Gefühl ohne handeln zu können. Oder er/sie verharrt im Denken und funktioniert wie ein Roboter ohne die Gefühle zu spüren.

Bei einer normalen Verarbeitung wird das Erlebte mit der Zeit im Langzeitgedächtnis abgespeichert und kann regulär erinnert werden. Bei einer Folgestörung bleibt diese Verarbeitung aus.

Durch bestimmte Ereignisse, Geräusche, Berührungen, Gerüche, Orte, Personenähnlichkeiten usw. kann das damalige schreckliche Gefühl oder eine Handlungsunfähigkeit erneut ausgelöst werden.

Es entsteht eine psychische Notfallsituation, in der Sie die Person nicht allein lassen sollten.

Mithilfe von klarer Ansprache, unterschiedlichen Reizen und Musterunterbrechungen kann der/die Betroffene wieder in die Gegenwart geholt werden. Wie das gelingen kann, steht auf der beigelegten Erste-Hilfe-Karte.