

Arbeitskreis Psychotraumatologie

koordiniert im

Notfall- und Krisen-Netzwerk

Würzburg

einem Netzwerk von
Hilfsorganisationen und Feuerwehren,
Notfall-Seelsorgern, Polizei,
Beratungsstellen und entsprechend
ausgebildeten PsychotherapeutInnen

Im Bedarfsfall vermittelt Ihnen die
Psychotherapie Koordinationsstelle der
Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns,
Bezirksstelle Unterfranken, in Würzburg,
speziell ausgebildete Psychothera-
peutInnen in freier Praxis oder Beratungs-
stellen, die Ihnen möglichst schnell

– in der Regel innerhalb weniger Tage –

einen ersten Termin zur Hilfe in der Krise
(Information, Diagnostik, Behandlung)
anbieten können.

Sie erreichen die Psychotherapie Koordi-
nationsstelle unter der Telefonnummer

09 31/3 07-3 33

von Montag – Donnerstag
von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr
und am Freitag
von 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

Außerhalb dieser Zeiten können Sie eine
Nachricht hinterlassen. Sie werden dann
umgehend zurückgerufen.

Psycho-
therapeutische
Hilfe
nach
Trauma

Traumatisierungen und mögliche psychische Folgen

Bei nicht wenigen Menschen zeigen sich nach

- schweren Unfällen
- Katastrophen
- Gewaltverbrechen
- oder anderen existenziell bedrohlichen Erfahrungen, aber auch nach:
- plötzlichen Mitteilungen einer schweren evtl. lebensbedrohlichen Erkrankung
- plötzlichen Todesfällen nahestehender Personen

psychische Belastungsreaktionen und Verhaltensweisen, die sie normalerweise aus ihrem Leben nicht kennen.

Dies ist oft unabhängig davon, ob diese Menschen körperliche Schäden davontragen.

Auch Helfer, Augen- und Ohrenzeugen können davon betroffen sein.

Diese Reaktionen nach dem Erleben eines Traumas lassen sich drei Bereichen zuordnen:

Inneres Wiedererleben des Traumas

z.B. quälende Erinnerungen, Alpträume, Angst, Schuldgefühle

Betäubungs- und Vermeidungsreaktionen

z.B. Gefühllosigkeit, Vermeiden von Orten und Situationen, die mit dem Trauma zu tun haben

Gesteigerte Erregung

z.B. Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, körperliche Reaktionen (Herzrasen, Schwindel, Verspannungen...)

Diese Symptome waren vor dem belastenden Ereignis nicht vorhanden und sind daher für die betroffenen Menschen oft schwer einzuordnen.

Manche haben, zusätzlich zu der Belastung, die Angst: „Jetzt dreh ich durch!“ oder „Jetzt werd ich verrückt!“ Daher ist es ganz wichtig zu wissen:

All dies sind keine Zeichen von Verrücktheit, sondern durchaus normale Reaktionen auf die Reizüberflutung in der traumatischen Situation

Wenn Sie selbst davon betroffen sind:

gönnen Sie sich **Ruhe** und Rückzug, wenn es Ihnen gut tut.

und suchen Sie **Kontakt** zu Menschen, zu denen Sie Vertrauen haben und mit denen Sie reden können

Wenn die Symptome nach einiger Zeit nicht nachlassen, suchen Sie sich professionelle Hilfe.
