

## Psychische Belastungen und Trauma durch Flucht und Krieg Informationen für Betroffene

Wenn Sie sich in Kriegs- und Konfliktgebieten befinden oder befunden haben, haben Sie gefährliche und extreme, vermutlich belastende Situationen und Verluste erlebt. Neben psychischen Belastungen sind auch psychische Belastungen eine normale und häufige Folge schrecklicher Erlebnisse. Wenn schlimme einmalige, wiederholte oder langanhaltende Erlebnisse zu psychischen Belastungen führen, spricht man von Trauma.

### Machen Sie die folgenden Erfahrungen?

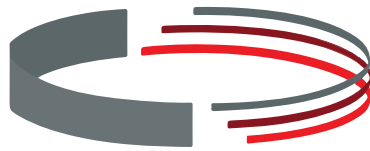
- Erleben Sie Flashbacks, Bilder, Gerüche, Geräusche und andere Erinnerungen, die Ihnen immer wieder durch den Kopf gehen und gegen die Sie nichts tun können?
- Sind Sie schnell gestresst?
- Müssen Sie viel weinen und sind ständig traurig
- oder spüren eine innere Leere und Gefühlslosigkeit?
- Werden Sie schnell wütend, rasten aus oder werden nervös?
- Können Sie nicht gut schlafen?
- Haben Sie Kopf-, Rücken-, Bauch-, oder Augenschmerzen, oder auch andere Schmerzen, für die es keine richtige Erklärung gibt?
- Müssen Sie ständig grübeln, ohne dass Sie mit Ihren Gedanken weiter kommen?

All dies können Konsequenzen der Erfahrungen sein, die Sie durchlebt haben. Bei manchen Menschen lassen Sie nach kurzer Zeit wieder nach, bei anderen bleiben sie lange bestehen. Traumata können psychische Störungen auslösen oder verstärken, treten aber nicht bei allen Menschen, die traumatische Situationen erleben, auf. Die häufigsten Reaktionen auf Traumata sind Depressionen, akute Belastungsstörungen (max. 4 Wochen) und Posttraumatische Belastungsstörungen.

### Hilfe suchen.

- Wenn Sie Gedanken haben nicht mehr leben zu wollen, oder sich oder anderen etwas antun wollen, holen Sie sich sofort Hilfe!
- In Deutschland können Sie mit 112 den Notruf wählen oder Sie gehen zum nächsten Krankenhaus.
- Suchen Sie Hilfe bei anderen Menschen und wenn die Symptome länger anhalten, bei Ärzten. Diese können Sie an die richtigen Experten bringen.
- Suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen und gestalten Sie Ihre Tagesstruktur, um nicht immer allein zu sein. Sollten sich von den vergangenen Ereignissen jeden Tag nicht distanzieren können und darunter leiden, dann benötigen Sie professionelle Hilfe. Suchen Ihren Hausarzt auf, damit eine psychotherapeutische Behandlung eingeleitet werden kann. Drängen Sie Menschen, die die gleichen Erfahrungen wie Sie gemacht haben, jedoch nicht dazu über das Erlebte zu sprechen.
- Dennoch hilft es bei psychischen Belastungen sich sozial auszutauschen und mit den Gefühlen und Symptomen nicht alleine zu sein.





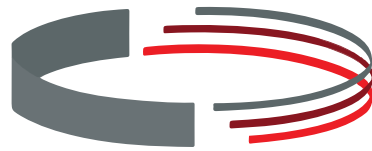
## Was gegen die Symptome helfen kann.

Bei einigen der Symptome können Sie auch Selbst helfen. Zum Beispiel bei Flashbacks, starke Erinnerungen, Anspannung und Gereiztheit

- Sie können Sich durch starke Reize (z.B. kaltes Wasser, starke Gerüche und Geschmäcker, Bewegung drinnen oder draußen oder laute Musik) ablenken und die Anspannung reduzieren. Betäuben Sie sich nicht mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen!
- Wenn Sie in Situationen mit anderen Menschen Aggressionen oder Überforderung verspüren, nehmen Sie sich eine Pause und verlassen Sie den Raum für eine kurze oder lange Pause.
- Lenken Sie sich ab! Zum Beispiel durch kleine Aufgaben oder Sport.
- Gehen Sie an die frische Luft und bewegen Sie sich
- Legen Sie das Handy und die Nachrichten zwischendurch weg. Wenn Sie die ganze Zeit die Nachrichten verfolgen, verstärkt das das Gefühl der Hilflosigkeit oder auch die Symptome. Daher ist es gut, wenn Sie nur eine begrenzte Zeit am Tag Nachrichten anschauen. Schauen oder hören Sie nur Nachrichten von bestimmten Sendern, den sie vertrauen und nicht alle möglichen Sendern, die auch falsche Nachrichten verbreiten.
- Wenn Sie aus Angst nicht mehr richtig Atmen können, können Sie eine Atemübung machen.
  - Übung: Atmen Sie so tief Sie können ein, halten Sie den Atem ein wenig und atmen Sie dann wieder ganz langsam aus. Wiederholen Sie es ein paar Mal. Konzentrieren Sie sich dabei ganz auf Ihren Atem.
- Achtsamkeit: Konzentrieren Sie sich ganz bewusst auf die Gegenwart. Nehmen Sie in Momenten der Anspannung zum Beispiel ganz genau wahr, was Sie um sich herum sehen, hören oder riechen.
  - Übung: Zählen Sie immer 5 Dinge auf die Sie sehen, 4 die Sie hören, 3 die Sie riechen, 2 die Sie spüren, 1 das Sie schmecken.
- Schlafstörungen: Wenn Sie nicht gut schlafen können, gibt es eine Dinge, die Sie beachten können.
  - Schauen Sie vor dem Schlafen gehen nicht mehr auf das Handy oder den Laptop und trinken sie in den Stunden zuvor keinen Kaffee oder rauchen.
  - Gehen Sie immer zu ungefähr der gleichen Zeit schlafen und stehen zur gleichen Zeit auf. Vielleicht machen Sie auch immer ein bestimmtes Ritual vorm Schlafen (z.B. Tee trinken).
  - Schlafen Sie tagsüber maximal 20 Minuten.
  - Wenn Sie mehr als 20 Minuten wach im Bett liegen, stehen Sie auf. Schauen Sie nicht auf den Wecker, wenn Sie nachts aufwachen.



TCultHS



INSTITUT FÜR TRANSKULTURELLE GESUNDHEITSFORSCHUNG // INSTITUT FOR TRANCULTURAL HEALTH SERVICE

---

