

„Trauma“ – eine Broschüre für akut betroffene Menschen und deren Angehörige

Ein psychisches Trauma ist ein Ereignis, das jeden Menschen treffen kann. Es geht mit Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit einher und hinterlässt bei fast jedem Menschen eine tiefgreifende Verzweiflung. Alle in der Vergangenheit erlernten bzw. erprobten Bewältigungsmöglichkeiten funktionieren in der Situation nicht mehr. Die Zeit scheint still zu stehen. Das Leben scheint wie aus den Fugen geraten. Es gibt für viele Betroffene nur noch ein „Davor“ und ein „Danach“. Alles ist anders als vorher!

Wann spricht man von einem psychischen Trauma und: was passiert bei einem Trauma? Wie wirkt sich die Traumatisierung aus? Was können Betroffene tun, was Freunde und Angehörige leisten?

Die 40-seitige Broschüre „Trauma“ für akut von einem traumatischen Ereignis betroffene Menschen und deren Angehörige von Dipl. Psych. Thomas Weber vom Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) gibt auf diese Fragen Antworten. Sie soll aufklären, Ängste nehmen, informieren und komplizierte Sachverhalte verständlich machen.

„Es gibt im Umgang mit traumatisierten Menschen kein Patentrezept.“

Angehörige, Familie, Partner, Freunde oder Arbeitskollegen möchten häufig einem traumatisierten Menschen zur Seite stehen, wissen aber nicht genau „wie“. Sie sind unsicher, wie sie sich verhalten sollen oder was sie sagen können. Sie möchten vor allem „nichts falsch machen“. Gerade aufgrund dieser Unsicherheit kommt es dann im Kontakt mit den Betroffenen immer wieder zu Missverständnissen, Zurückweisungen und Kränkungen.

Thomas Weber

Die Broschüre beschäftigt sich daher auch ausführlich mit den hilfreichen und den weniger hilfreichen Reaktionen der Mitmenschen auf Traumatisierte. Sie soll dabei unterstützen, diese als psychisch verletzt, aber nicht als unzurechnungsfähig oder verrückt zu sehen und sich ihnen gegenüber entsprechend zu verhalten.

Klar, verständlich und praxisbezogen beschäftigt sich die Publikation ausführlich mit den hilfreichen und den weniger hilfreichen Reaktionen der Mitmenschen auf Traumatisierte. Sie bietet viele praktische Beispiele, Tipps und Handlungsempfehlungen für den Umgang mit dem traumatischen Ereignis.

Die Publikation eignet sich als Informationsmaterial (zur Auslage oder konkret in der Beratung Traumatisierter) für Beratungsstellen, psychosoziale Dienste, Kliniken, Therapeuten, Ärzte, Psychologen und für die Notfallseelsorge. Sie kann zudem bei Fortbildungen, Veranstaltungen und Tagungen verteilt werden.

Die Broschüre kann gegen eine Schutzgebühr von 4 x 80 Cent-Briefmarken/Stück bestellt werden bei: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH
Clemensstraße 5–7 | 50676 Köln (Stichwort „Trauma“)

Größere Mengen der Broschüre online bestellen:
www.ztk-koeln.de

Trauma



Für akut betroffene Menschen und
deren Angehörige