



Rosa Caroline Christ

Hebamme & Dozentin

Informationen über die Wirkung einer traumatischen Erfahrung

Ein Trauma ist ein Ereignis, das die Betroffenen überwältigt. Deshalb reagieren die meisten Menschen darauf erst einmal mit Verwirrung, Panik, später auch mit Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, sie können auch in einer Art Schockzustand sein.

Solche Reaktionen sind dem Ereignis angemessen und normal, sie sind nicht krankhaft.

Unser Organismus braucht Zeit, mit traumatischen Erfahrungen fertig zu werden, das dauert Tage bis Wochen, bei manchen Menschen auch mehrere Monate.

Die meisten Menschen verarbeiten Traumata dadurch, dass sie sich teils intensiv damit auseinandersetzen, (Bsp.. viel darüber sprechen wollen, oder auch Alpträume haben, die der Verarbeitung dienen), andererseits machen sie dann auch wieder ganz „dicht“, und möchten das Geschehene am liebsten nicht wahrhaben, nichts davon hören und nicht darüber nachdenken.

Sie befinden sich dann wie in einer Art emotionaler Betäubung.

Bei den meisten Menschen wechseln sich diese beiden Reaktionsweisen ab, und beide sind normal.

Jede dieser beiden Phasen ist also berechtigt, und sollte nicht in Frage gestellt werden. Diese Wechselbäder können für Außenstehende ziemlich verwirrend sein!

→ **Das heißt für Sie als Betroffenen und auch Ihre Angehörigen :**

Geduld! Lassen Sie sich Zeit ! Als Angehörige müssen Sie nichts besonderes tun oder sagen, lassen Sie die Betroffenen einfach wissen, dass Sie da sind, bereit zuzuhören und zu unterstützen, wenn es gefragt ist.

Auch vorübergehende Zeichen von sogenannter „vegetativer Übererregung“ sind normal. Das wären:

- Schlafstörungen
- Schweißausbrüche
- innere Unruhe
- Schreckhaftigkeit
- Alpträume
-

All dies sind Anzeichen dafür, dass der Organismus versucht mit dem Erлитenen fertig zu werden.

→ **Sollten diese Zustände für Sie jedoch zu heftig sein, und schwer zu ertragen, ist es gut, wenn Sie sich beratende oder therapeutische Hilfe holen.**



Rosa Caroline Christ

Hebamme & Dozentin

Dies gilt auch, wenn diese Zustände **länger als einige Wochen** anhalten.

Hüten Sie sich bitte davor, ihr Unwohlsein und Aufgeregt sein mit Alkohol zu dämpfen, das kann der Beginn einer Suchterkrankung sein. Medikamente (Benzodiazepine, wie Valium) können kurzfristig Erleichterung bringen, aber auch hier bitte nur einige wenige Tage, in Absprache mit einem Arzt/Ärztin Ihres Vertrauens. Auch Bachblüten Notfalltropfen können beruhigend wirken.

- **Je eher und besser Sie sich ausruhen, umso besser gelingt die Verarbeitung.** In den ersten Stunden und Tagen nach einer Traumatisierung, ist es wichtig, dass Sie körperlich zur Ruhe kommen. Tun Sie nicht irgendetwas, sondern die Dinge, von denen Sie spüren, dass sie Ihnen wohltun, die Ihnen früher gutgetan haben.
- Erzwingen Sie nichts, lassen Sie sich zu nichts drängen. Ihr Organismus weiß besser als jeder andere was Sie brauchen, selbst wenn das anderen manchmal seltsam erscheint.
- Alles was Ihnen ein Gefühl von Ruhe, Sicherheit, Wohlbefinden und auch Kontrolle schenkt, ist hilfreich (auch wenn es nur für ein paar Momente ist).
Ein guter Hinweis ist, wie sie sich danach fühlen : Gestärkt und ein klein wenig wohler?

Nach einer traumatischen Erfahrung brauchen Alle Menschen:

- Sicherheit und vertraute Umgebung
- Verständnis
- einen geregelten Lebensrhythmus
- feste Zeiten für Entspannung, Schlaf, Essen, Bewegung
- wenig Stress
- Unterstützung und Kontakt zu anderen Menschen

Manchen Menschen hilft es auch sehr, wenn Sie sich aussprechen können.

In dem Fall ist es gut vertrauenswürdige Zuhörer/innen zu finden, die sich Ihre Geschichte auch gerne mehrfach anhören, und Ihre Erfahrungen und Gefühle gelten lassen. Vielleicht gibt es das in Ihrem Umfeld nicht so leicht, dann scheuen Sie sich nicht Kontakt zu Ihrer Hebamme oder Doula aufzunehmen.

- Auch die Bindung zu Ihrem Baby kann eine große Kraftquelle und Unterstützung sein. Wenn Sie oder Ihre Angehörigen den Eindruck haben, dass Sie und Ihr Baby noch nicht optimal zueinander gefunden haben, holen Sie sich Unterstützung.
- Manchmal fühlt man sich nach einem traumatischen Ereignis so alleine, dass sich sogar das eigene Baby sich eher fremd anfühlt.

Doch das muss nicht so bleiben! Hebammen und Doulas unterstützen Sie dabei den Faden des Verliebtseins wieder aufzunehmen.



Rosa Caroline Christ

Hebamme & Dozentin

Denken Sie daran, dass Ihre Reaktionen normal sind, angesichts dessen, was Sie erlebt haben.

Ich hoffe, dass Sie mit den hier aufgeführten Hinweisen eine kleine Stütze haben.

Gerne dürfen Sie sich für weitere Unterstützung oder Beratung bei mir melden.

Gerne per Mail : rosa@transitiontime.de

Oder für ein unverbindliches Gespräch per Telefon : 0049/ 177 39 108 08

Mit den besten Wünschen und viel Kraft und Geduld auf Ihrem Heilungsweg.

Rosa Caroline Christ

P.S: In den meisten Landkreisen gibt es über das Landratsamt Angebot der „Frühen Hilfen“. Dort finden Sie praktische Hilfe und Unterstützung, wenn Sie ein kleines Kind bis 3 Jahre haben und merken, dass Ihnen alles über den Kopf wächst. Scheuen Sie sich nicht sich Unterstützung zu holen!

Folgende Internetadressen, können Ihnen weiterhelfen:

www.hebammenverband.de

www.doulas-in-deutschland.de

www.schatten-und-licht.de

www.kaiserschnitt-netzwerk.de

@ R.C.Christ 2021