

# Handreichung

"Erkennen von und Umgang mit Posttraumatischer Belastung, Angststörung und Depression"

*Wir beleuchten Symptome, Ursachen und Möglichkeiten der sensiblen und empathischen Intervention und Hilfestellung*

# Inhalte

- Krise/ traumatische Ereignisse
- Was können wir tun/ Grenzen
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Angststörungen
- Depressionen
- Nützliche Quellen

Mit Krisensituation ist ein plötzlich auftretendes, unerwartetes und aussergewöhnliches Ereignis gemeint, das für die Betroffenen und für ihr Umfeld eine schwere Belastung darstellt.



Crisis

# Krise

Folgende Anlässe können Krisensituationen auslösen:

- Naturereignisse:
  - Extremwetterlagen
  - Stürme
  - Starkniederschläge
  - Hochwasser
  - Hitzewellen
  - Waldbrände
  - Erdbeben

# Krise

Folgende Anlässe können Krisensituationen auslösen:

- Technisches/menschliches Versagen:
  - Systemversagen
  - Fahrlässigkeit
  - Unfälle
  - Havarien

# Krise

Folgende Anlässe können Krisensituationen auslösen:

- Terrorismus, Kriminalität, Krieg:
  - Anschläge
  - Attentate
  - Sabotage
  - Bürgerkriege

# Krise

Im Regelfall löst das Ereignis selbst die Krise aus, aber auch die Art und Weise, wie ein Ereignis bewältigt wird, kann zu einer Eskalation führen und so eine Krise hervorrufen.

Wie jemand reagiert hängt von vielen Faktoren ab, wie z. B.:

- die Art und der Schweregrad des Ereignisses
- ihrer Erfahrungen mit vorangegangenen Krisen
- dem Ausmaß der Unterstützung durch andere Menschen
- ihrer körperliche Gesundheit
- psychischen Problemen der Betroffenen und ihrer Familie
- dem kulturelle Hintergrund und Traditionen
- ihrem Lebensalter (z. B. reagieren Kinder verschiedener Altersgruppen unterschiedlich).

# Krise

## Dimensionen einer Krise

- reales Ereignis mit einer konkreten Gefahren- oder Schadenswirkung auf Schutzgüter
  - Personen
  - Sachen
  - Sachwerte
  - Natur
- Art und Weise der Krisenbewältigung durch die zuständigen Behörden und Unternehmen (einschließlich Vor- und Nachbereitung)
- Wahrnehmung der Krisenbewältigung durch die Betroffenen und die Öffentlichkeit

## 2 Wege nach seelischer Verletzung:

- erfolgreiche Bewältigung / Selbstheilung

- keine erfolgreiche Verarbeitung der Krise: Folgeerkrankungen (PTBS/ Ängste/ Depression/ Sucht)



# Krise/ Traumatische Ereignisse

## Traumatische Ereignisse:

- bedrohen Unversehrtheit eines Menschen
- versetzen in extreme Angst und Hilflosigkeit
- sind so außergewöhnlich, dass die normalen Anpassungs- und Bewältigungsstrategien des Menschen überfordert sind

## Traumatische Ereignisse beinhalten:

- tatsächliche oder drohende Todeserfahrungen
- ernsthafte Verletzungen
- Gefahr der körperlichen Unversehrtheit

... bei der eigenen Person oder bei anderen Personen beobachtet

# Krise/ Traumatische Ereignisse

Traumatisierende Erfahrungen werden in zwei Ausprägungen unterschieden.

Typ-I-Trauma: sind einmalige traumatische Erfahrungen, wie Unfälle, Naturkatastrophen etc.

Typ-II-Traumata: sind häufig andauernde oder sich wiederholende traumatische Erlebnisse, wie Folter, Missbrauch und sogenannte „man made disaster“ (durch Menschenhand verursachte Traumata), sie ziehen häufig tiefgreifende und schwere Störungen bzw. psychische Probleme nach sich.

# Krise/ Traumatische Ereignisse

	Typ-I-Trauma (einmalig, kurz andauernd)	Typ-II-Trauma (mehrmalig, lang andauernd)
Katastrophen, berufsbedingte Traumatisierung & natural disaster	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Verkehrsunfall</li><li>▶ Arbeitsunfall</li><li>▶ kurz andauernde Naturkatastrophen</li></ul> LEICHT	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ lang andauernde Naturkatastrophen</li><li>▶ technische Katastrophen (z.B. Atomunfall)</li></ul> MITTEL
man-made disaster	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Überfall</li><li>▶ Gewalterleben</li><li>▶ Vergewaltigung</li></ul> MITTEL	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Misshandlungen und sexueller Missbrauch</li><li>▶ Geiselnhaft/Folter</li><li>▶ politische Verfolgung</li><li>▶ Massenvernichtung (Völkermord)</li></ul> SCHWER

<https://www.fluchtundresilienz.schule/wissen/trauma/arten-von-traumatisierungen/>

# Krise/ Traumatische Ereignisse

Im Regelfall löst das Ereignis selbst die Krise aus, aber auch die Art und Weise, wie ein Ereignis bewältigt wird, kann zu einer Eskalation führen und so eine Krise hervorrufen.

Wie jemand reagiert hängt von vielen Faktoren ab:

- die Art und der Schweregrad des Ereignisses
- ihrer Erfahrungen mit vorangegangenen Krisen
- dem Ausmaß der Unterstützung durch andere Menschen
- ihrer körperliche Gesundheit
- psychische Problemen der Betroffenen und ihrer Familie
- dem kulturelle Hintergrund und Traditionen
- dem Lebensalter
  - Kinder verschiedener Altersgruppen reagieren unterschiedlich

# Krise/ Traumatische Ereignisse

## Merke:

- Krise bedeutet nicht gleich nicht gleich Traumatisierung/ psychische Erkrankung
- Betroffene stark belastet, aber nicht krank
- Menschen die psychische Vorerkrankung haben: Belastung höher

# Unterstützung

Hauptaufgabe Ersthelfende/Ehrenamtliche:  
Unterstützung der Selbstheilungskräfte!

# Einteilung extremer Ereignisse

## Vorfluchtphase (Traumapotentential):

- Krieg/ Vertreibung
- akute Lebensgefahr
- Verlust/ Trennung von Angehörigen/ Freund\*innen
- Verlust von Wohnung/ Hab und Gut

# Einteilung extremer Ereignisse

## Fluchtphase (Traumapotentential):

- unsicheres Warten
- Durchleben von Hunger und Gefahr
- ausgeliefert sein
- Helfer\*innen mit unlauteren Absichten

# Einteilung extremer Ereignisse

## Exilphase (Traumapotentia):

- Desorientierung/ Enttäuschung
- Verlust von Ressourcen, Identität, soz. Bindungen
- unausweichliche Lebensveränderung

# Einteilung extremer Ereignisse

Alle 3 Phasen haben eigenes Traumapotentia!

Die Wahrscheinlichkeit einer Traumatisierung erhöht sich mit jedem zusätzlichen Krisenereignis.

Dadurch steigt auch Gefahr von psychischen Erkrankungen.

# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata (Stevan Hobfoll)

## 1. objektive/relativer Sicherheit geben

- Vertrauen schaffen

### Wie konkret umsetzen?

- Begrüßung/ erste Kontaktdaten
- Beziehungsherstellung: Vorname schafft Nähe und Vertrauen/ Namen austauschen!
- Ruhe ausstrahlen/ Hektik unbedingt vermeiden (überträgt sich)

# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata (Stevan Hobfoll)

## 1. objektive/relativer Sicherheit geben

- Informationsbedürfnis stillen

### Wie konkret umsetzen?

- nur sachliche, gesicherte Informationen (keine Gerüchte/ Vermutungen über aktuelle Situation)
- Gründe für weiteres Vorgehen mitteilen (Schaffen von Akzeptanz)
- Vermeidung von Tröst-Phrasen ("Das wird schon wieder.")
- Pausen für belastende Nachrichten einhalten (3 x tägl./ nicht vor dem Zubettgehen)

# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

## 2. Beruhigen und Entlasten

- starke negative Emotionen sind menschlich , brauchen Raum und gehen auch wieder vorbei

### Wie konkret umsetzen?

- ruhige reizarme Umgebung
- in der Gastfamilie: Ruhezeiten zur Verfügung stellen
- hektische laute Kommunikation zwischen Helfern in fremder Sprache vermeiden
- Schaffung von Gebets-/Ruhe-/Rückzugs-/ Besinnungsräumen
- Alltagsstruktur aufbauen (Beschulung/ feste Zeiten/ Freizeitangebote)
- Rituale (Werkzeug für Normalität: Kerze/ Gedenken/ Geburtstage )
- Betroffene geben Thema vor: Nicht ins Ereignis hinein fragen
- Perspektive in Richtung Zukunft/Problemlösung verändern
- bei akuten Belastungsreaktionen: Gespräch umlenken oder Pause

# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

## 2. Beruhigen und Entlasten

- keine Beruhigungsmittel, kein Alkohol
  - Verarbeitung des Erlebten funktioniert dann nicht
  - Erhöhung der Wahrscheinlichkeit PTBS
  - Suchtgefahr
- kein Lügen und Verharmlosen
- nicht Therapeut:in spielen
  - sondern professionelle Hilfe vermitteln
- Eigenschutz geht immer vor

# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

## Exkurs :

### Sprachbarriere

- Mut haben, mit den Betroffenen zu sprechen
- Nonverbale Sprache (ruhige Stimme, Gestik, Mimik) kann eigentliche Botschaft meist gut transportieren
- Moderne Technik nutzen (Google Übersetzer/ Apps/ Echtzeit Übersetzung von Dokumenten via Kamera)



# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

## 3. Selbstwirksamkeit fördern

Wahrgenommene Hilflosigkeit macht auf Dauer krank: deshalb Weg vom passiven Opfer zum aktiven Überlebenden fördern!

- Kontrolle/ Einflussmöglichkeit einer der stärksten Schutzfaktoren

### Wie konkret umsetzen?

- nicht jede Aufgabe abnehmen, aber ein Feingefühl dafür haben, dass man Person nicht überfordert
- Hilfe zur Selbsthilfe
- bei Kindern/Jugendlichen: auch Selbstwirksamkeit der Bezugspersonen stärken!

# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

## 3. Selbstwirksamkeit fördern

- Aufbau von Selbstwirksamkeit ohne Vorhandensein notwendiger Ressourcen ist kontraproduktiv und demoralisierend (Studium/ Arbeit fördern: Bürokratie)

### Wie konkret umsetzen?

- Informationen geben
- selbst Entscheidungen treffen lassen bzw. bei größeren Entscheidungen von Relevanz einbinden
- kleine erfüllbare Aufgaben stellen und meistern lassen

# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

## 3. Selbstwirksamkeit fördern

- Selbstwirksamkeit findet nie im Vakuum statt, sondern im sozialen Kontext
  - Kollektive Wirksamkeit
  - Effekt der Selbstwirksamkeit wird durch Gruppe im sozialen Kontext gesteigert

### Wie konkret umsetzen?

- Möglichkeiten gegenseitiger Unterstützung schaffen
- gegenseitiger Austausch auf Augenhöhe mit Allgemeinbevölkerung/ Organisation (Vernetzung, Sprachlerntandems, Gemeinderat, Mitbestimmungsrecht, Frauengesprächskreise, Kinderspielstunden, Kompetenzbörse zum Austausch)
- religiöse Aktivitäten zur Herstellung kollektiver Wirksamkeit
- Respekt haben für Gespräche/ Aktivitäten von Geflüchteten untereinander
- Helfer Rolle nicht zu wichtig nehmen (sich kontinuierlich zurück ziehen)

# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

## 4. Kontakt und Anbindung unterstützen

- Hauptproblem: soziale Unterstützungsangebote gehen im Laufe der Zeit stark zurück

### Wie konkret umsetzen?

- Zusammenarbeit von Organisationen fördern
- formalisierte Unterstützungsangebote für Menschen, die schwer erreicht werden
- Komm-Strukturen durch aufsuchende Angebote erweitern!
- Übernahme soz. Verantwortung/ Aufgaben fördern
  - Beispiele:
    - Willkommenskomitee
    - Gottesdienste
    - Treffpunkte

# Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

## 5. Hoffnung stärken

- Bewahrung von Hoffnung, Optimismus, Zuversicht als Schutzmechanismus!

### Wie konkret umsetzen?

- Hoffnung erzeugen (Religion einsetzen)
- praktische Dimension von Hoffnung (unterstützen, bürokratische Aufgaben zu bewältigen)
- psycholog. Dimension (positive individuelle Ziele erarbeiten)

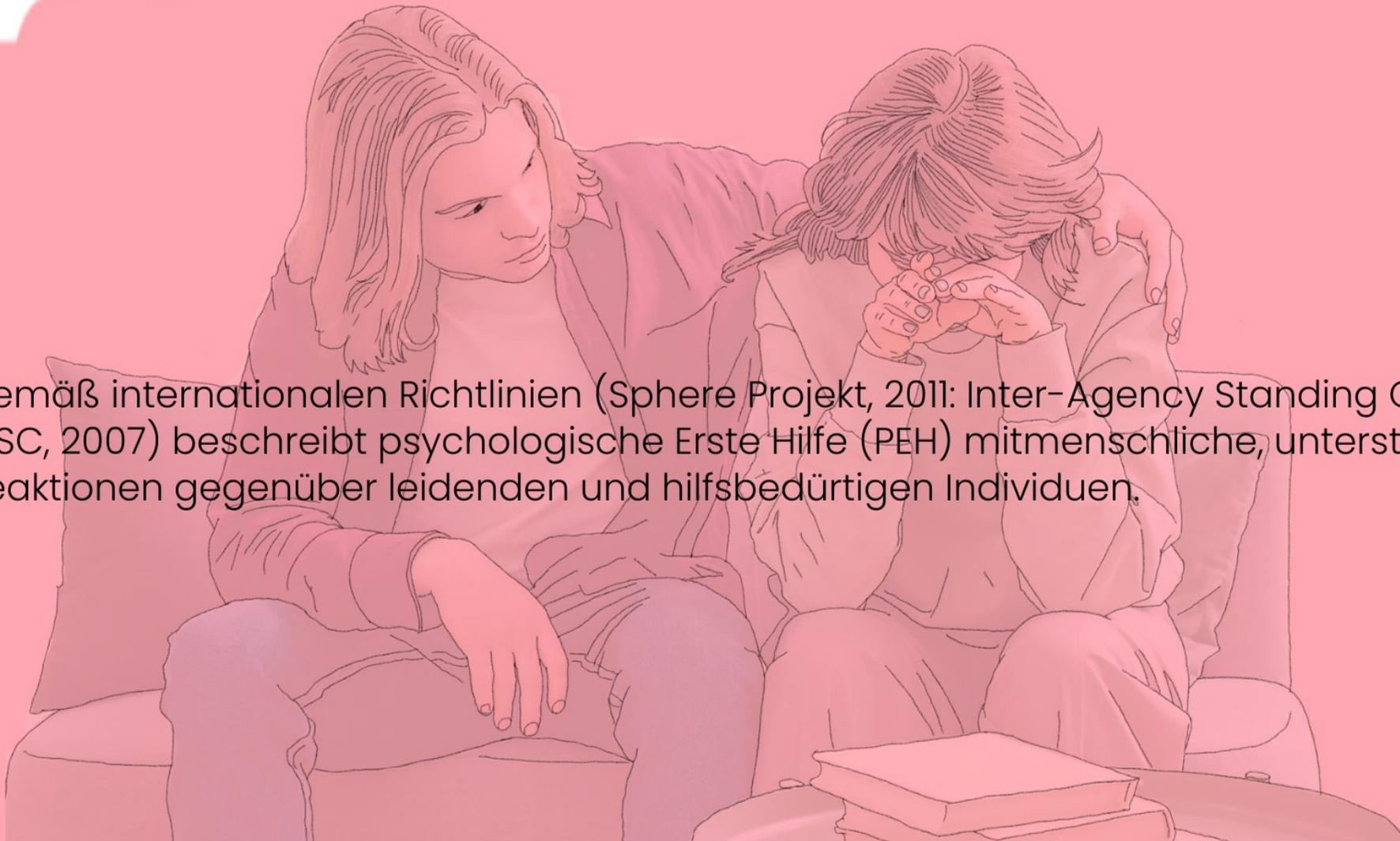
### Merke:

Nicht Hoffnungsmacher-Phrasen : Hoffnung aus Tätigkeit entstehen lassen!

Nicht Sinn traumatischer Erfahrung im Fokus (Selbsterkenntnis ok, aber nicht einreden!)

# Was ist psychologische erste Hilfe (PEH?)

Gemäß internationalen Richtlinien (Sphere Projekt, 2011; Inter-Agency Standing Committee IASC, 2007) beschreibt psychologische Erste Hilfe (PEH) mitmenschliche, unterstützende Reaktionen gegenüber leidenden und hilfsbedürftigen Individuen.



# Unsere Grenzen : Wann müssen die Profis ran ?

PEH beinhaltet folgende Themen:

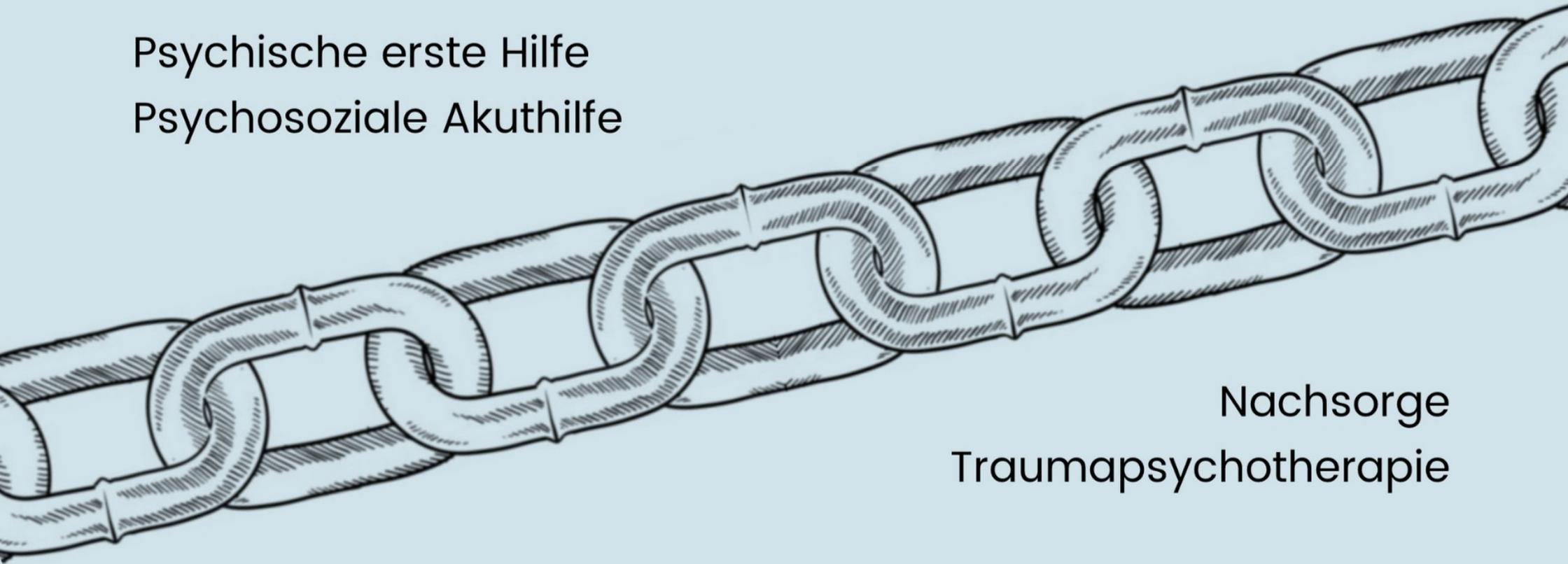
- Angebot praktischer Hilfe und Unterstützung, ohne dabei aufdringlich zu sein
- Einschätzen von Bedürfnissen und Anliegen
- Menschen helfen, sich um basale Bedürfnisse zu kümmern (z. B. Nahrung, Wasser, Information)
- Menschen zuzuhören, ohne sie zum Reden zu zwingen
- Menschen trösten und ihnen helfen sich zu beruhigen
- Menschen helfen, dass sie Information, Betreuung und soziale Unterstützung bekommen
- Menschen vor weiterem Schaden bewahren

# Unsere Grenzen: Wann müssen die Profis ran?

PHE ist das erste Glied einer psychosozialen Versorgungskette

Psychische erste Hilfe

Psychosoziale Akuthilfe



Nachsorge  
Traumapsychotherapie

# Unsere Grenzen : Wann müssen die Profis ran ?

## Wie feststellen, dass Bedarf besteht?

- Sind die Grundfunktionen und die Alltagsbewältigung beeinträchtigt?
  - Sprachprobleme, Anspannung, Flashbacks, Depressivität, Konzentrationsprobleme, veränderter Alkoholkonsum
- Risikofaktoren für Traumafolgestörungen abklären:
  - wahrgenommene Lebensbedrohung
  - psychische Vorerkrankungen
  - frühere traumatische Erlebnisse
  - Mangel an sozialer Unterstützung

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS



Ein Trauma (griech.: Wunde) ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation, die von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann.

Traumatisierungen, die zunächst rein psychischer Natur sind, können sich in der Folge in psychosomatischen Leiden niederschlagen.

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Die Reaktion von Menschen auf traumatische Ereignisse hängt von vielen Faktoren ab, unter anderem von der Art und Stärke des Erlebnisses, von der Situation des Geschehens und von den persönlichen Ressourcen, über die der/die Betroffene zu jenem Zeitpunkt verfügt.

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

## Physische Reaktionen:

- Zittern
- Schwitzen
- erhöhte Herzfrequenz
- erhöhter Blutdruck
- Atemnot
- Schüttelfrost

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

## Emotionale Reaktionen:

- Hilflosigkeit
- Orientierungsverlust
- Gereiztheit
- Aggression
- Erschöpfung
- Niedergeschlagenheit

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

## Kognitive Reaktionen:

- Sprachschwierigkeiten
- Gedächtnisverlust
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Konzentrationsprobleme

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Medikamentenmissbrauch

Burnout

Depressionen

Dissoziative Störungen

Somatoforme Störungen

Angststörungen

Anpassungsstörungen

Essstörungen

Persönlichkeitsstörungen

Alkoholmissbrauch

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Die Symptome treten oft erst eine Weile nach dem auslösenden Ereignis schleichend auf und werden dann meist nicht als Traumafolge erkannt. Oft werden die Symptome auch ausgelöst durch eine unbewusste Reaktivierung des Traumas (Flashbacks), wenn z.B. eine dem Trauma ähnliche Situation (Trigger = Auslöser von Flashbacks) auftaucht.

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

- Ein traumatisches Erlebnis überflutet die normale Stressverarbeitung („Sicherung“ schaltet ab)
- die Erinnerung an das Trauma wird aufgespalten in verschiedenen Hirnarealen abgelagert
- die Erinnerung ist nicht zeitlich eingebunden
- es existiert eine Blockade zum Sprachzentrum
- Erinnerungsfragmente können leicht „angestoßen“ und von der Person als jetzt real wieder erlebt werden
  - einzelne Gerüche, Gefühle etc.
- Manchmal erleben Traumatisierte die schlimmen Erinnerungen als Film wieder (Flashback), als würden sie ‚Jetzt und Hier‘ wieder geschehen

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

- Wiedererleben des traumatischen Ereignisses in Form von unkontrollierten Gedanken, Bildern (sogenannte Intrusionen oder Flashbacks).
- Vermeidung von traumanahen Reizen im Handeln und Denken
- Taubheitsgefühl anderen Menschen und Empfindungen gegenüber (Numbing, Depersonalisation, Derealisation)
- Übererregung (Hyperarousal): Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Schreckhaftigkeit

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Eine gezielte Traumatherapie mit speziellen psychotherapeutischen Methoden hilft, sich wieder zu stabilisieren und den Alltag zu bewältigen, sowie die traumatischen Ereignisse in das eigene Leben zu integrieren, so dass sie die Lebensqualität nicht mehr beeinträchtigen und wieder befriedigende Zukunftsperspektiven entwickelt werden können.

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

## Tipps im alltäglichem Umgang:

- sich über das Krankheitsbild, die Symptome sowie die damit einhergehenden Veränderungen informieren
- soziale Rückhalt (durch Familie und Freund:innen) stellt einen wichtigen Faktor während des Heilungsprozesses dar
- Therapie angeraten
  - Hilfe bei Therapiesuche anbieten
- ein Gefühl von Sicherheit und Kontinuität geben
- Grenzen bedingungslos akzeptieren und offen über bevorstehende Veränderungen sprechen
- Routine im Alltag schaffen, zum Beispiel durch geregelte Essenszeiten
- Motivation zu gemeinsamen Entspannungsübungen

# Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

- mit PTBS einhergehende Reaktionen nicht auf sich selbst beziehen
- zeigen, dass ausreichend Ressourcen für die Erinnerungen des anderen vorhanden und Zuhören gewollt
- Empathie geben (Tipp: Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg)
- Grenzen setzen, wo die Erzählungen zur Belastung werden
- Balance im Mitgefühl finden, Hilfe zur Selbsthilfe anbieten, nicht alles abnehmen
- sich nach Bedarf selbst Unterstützung/ Hilfe holen
  - Online Erfahrungsaustausch/Verweishilfe : [ptbs-forum.de](http://ptbs-forum.de)

# PTBS bei Kindern

## Typische Lebenseinstellung NICHT-traumatisierter Kinder:

- hat die Überzeugung „unverletzlich“ zu sein
- nimmt die Welt als bedeutungsvoll, verständlich und kontrollierbar wahr
- sieht sich Selbst als positiv und wertvoll

## Typische Lebenseinstellung traumatisierter Kinder:

- sieht sich selber als verletzt und zukünftig verletzbar
- sieht die Welt als feindlich, unverständlich und unkontrollierbar an
- sieht Sich selber als beschädigt und wertlos

# Lebensalltag geflüchteter Kinder

- auf "Überleben" programmiert
  - Gefühle müssen unterdrückt werden
  - funktionieren möglicherweise wie Roboter
  - wirken apathisch
- oder eben genau das Gegenteil:
  - können sich nicht steuern oder kontrollieren
  - explodieren leicht
  - sind dünnhäutig
  - leicht ablenkbar
  - weinen rasch

# Lebensalltag geflüchteter Kinder

- Stress und Traumatisierung können Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen zur Folge haben
  - die Kinder „begreifen“ nicht
  - vergessen, was schon erklärt wurde
  - kommen nicht pünktlich zur Schule
  - geduldig sein
- fühlen sich hier noch nicht in Sicherheit
  - zuverlässige Bezugspersonen
  - Kontinuität wichtig

# Lebensalltag geflüchteter Kinder

- keine Rückzugsmöglichkeit, oft massive räumliche Enge
- Misstrauen/ Angst vor dem Fremden (= Feind?)
- gefürchtete/erlebte Fremdenfeindlichkeit in Deutschland
- in der Heimat waren Polizei und Behörden oft Täter
- die Kinder verstehen die Sprache nicht
- der Schulweg allein kann starke Ängste auslösen
- schlechter Schlaf in Gemeinschaftsräumen
- weiterhin bestehende Angst – evtl. um die Familienmitglieder (Eltern, Geschwister in der Heimat)

# Lebensalltag geflüchteter Kinder

- Trauerprozess wegen des Verlustes von Angehörigen (und eigentlich allem was die gewohnte Welt war)
- eventuell hohe Verantwortung (auch schon bei kleinen Kindern) – „Ich muss es schaffen, hier zu bleiben, damit meine Familie zu Hause versorgt ist oder nachziehen darf!“
- Kinder und Frauen haben es in den Heimen deutlich schwerer (jede Form von Gewalt)
- häufig werden die Kinder unter diesen Bedingungen weiter traumatisiert oder immer wieder von den erlebten traumatischen Erinnerungen überflutet.

# Lebensalltag geflüchteter Kinder

- die Eltern sind traumatisiert und können ihre Elternfunktion nicht richtig übernehmen, bieten keinen „sicheren Hafen“
- die Eltern verhalten sich depressiv oder apathisch, zeigen selber Aggressionsausbrüche, die sie nicht steuern können
- Fazit: die Kinder, die Krieg und Flucht überstanden haben, sind möglicherweise traumatisiert, jedoch sicherlich weiterhin in einer Ausnahmesituation, die sie massiv fordert und häufig überfordert und in jedem Fall verunsichert und oft stark ängstigt

# Lebensalltag geflüchteter Kinder

- Weinen, Schreien, Zittern auch ohne jeden aktuellen Grund
- Überempfindlichkeit gegenüber etwas Neuem oder normalen Anforderungen
- Einnässen, Zähneknirschen, Nägel beißen, Selbstverletzung...
- Aggression gegen andere Menschen ohne aktuellen Grund
- Müdigkeit, Passivität, Rückzug, Erstarrung, Schüchternheit
- Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsunfähigkeit
- ständige Wiederholung bestimmter Bewegungen (Abwehrbewegungen, Drehen, Trommeln mit den Händen oder Füßen, Zwänge: waschen...) als Teilhandlung aus der ursprünglich traumatisch erlebten Szene oder als Selbstberuhigung
- schreckliche Phantasien oder Träume



# Lebensalltag der geflüchteten Kinder

- Flashbacks (szenisches Wiedererleben eines traumatischen Ereignisses) werden z.B. durch bestimmte Geräusche (als Trigger) ausgelöst
  - z.B. ein Kind wirft sich unter seinen Schultisch, weil draußen ein Flugzeug vorbeifliegt und es mit einem Bombenangriff rechnet
  - es schreit, weint, tritt und braucht sehr viel Zuspruch, bis es wieder im „hier und jetzt“ ansprechbar ist und sich wieder in Sicherheit fühlt
  - mögliche Triggersituationen z.B. in der Schule: enger lauter Aufstellplatz, überfüllte Schulflure, Enge an der Garderobe, emotional aufgeheizte Situationen (z. B. beim Sport, Schulhof, Streitigkeiten)
- Fazit: Alle Arten von Stress- und Angstreaktionen, plötzliche Verhaltensänderungen, zu viel oder zu wenig Aktivität, seltsame Verhalten, auch Tage, Wochen und Monate nach dem schrecklichen Erlebnis, können auf eine Traumatisierung hinweisen



# Konkrete Tipps

- „LOT“: Lagewechsel – Ortswechsel – Themenwechsel
  - durch verschiedene Reize / Anforderungen auf den Körper und das Gehirn von außen, ist es für das Gehirn leichter möglich, das emotionale Erleben wieder „herunterzuregeln“ und das logische Denken wieder in den Vordergrund zu bringen
  - sofern das Kind sitzt, ihm helfen sich hinzustellen, dann den Ort der Auslösesituation verlassen und versuchen, die Aufmerksamkeit des Kindes auf andere Dinge zu lenken, die nicht angsteinflößend sind
- beim Namen ansprechen (sofern bekannt)
- nicht einfach anfassen
- herausnehmen aus der Auslösesituation
- beruhigende Stimme
- Sicherheit vermitteln
- Bewegung initiieren (lenkt die Gehirnaktivität um)
- etwas zu trinken anbieten (lenkt die Gehirnaktivität um)

## Für das Kind verlässlich sein:

- dem Kind das Gefühl geben angenommen zu werden, auch wenn es „komische“ Verhaltensweisen zeigt
- wenn Schlimmes erinnert wird, erzählen lassen, ruhig zuhören, Anteilnahme zeigen
  - nicht aktiv nach Details fragen
  - eventuell behutsam ablenken, je nach eigenen Möglichkeiten
    - habe ich Zeit und Raum dafür
    - habe ich gerade selbst ausreichend innere Stabilität
- Gelassenheit, Sicherheit ausstrahlen
- Freundlichkeit, Lächeln
- emotional berechenbar sein
- konsequent und verlässlich sein
  - was ich sage setze ich möglichst um
- beruhigen, wenn das Kind Angst zeigt
- Kontinuität der Bezugspersonen, der Räumlichkeiten, der Wege

## Für das Kind verlässlich sein:

UND:

- Alltagsstruktur
- Das Gefühl von Kontrolle und Wahlmöglichkeiten geben
- Erfolgserlebnisse vermitteln
- Sport/ Bewegung zum Stressabbau
- Ablenkung
  - Mandalas malen
  - Kreativität zulassen und fördern
- Möglichkeiten schaffen, positive (innere) Gegenbilder zu bilden

# Trauma kann ansteckend sein

- Kontaktpersonen, Helfer, Angehörige , können als Folge ihrer Interaktionen mit traumatisierten Menschen selbst auch sekundärtraumatisiert werden
  - Trauma übertragbar
  - diese Traumata können zu Traumafolgestörungen führen
- Helferkreis/ Organisation von großem Vorteil

Wichtig:

Selbstheilungskräfte stärken

# Trauma kann ansteckend sein

Nur wer auch auf sich selbst achtet, kann die Fürsorge für andere übernehmen!

## Schutzmaßnahmen Sekundärtraumatisierung

### 1. Stärken der psychischen Widerstandskraft im Alltag!

- nährstoffreiche Ernährung
- ausreichend Schlaf
- Sport
- soziale Kontakte
- Entspannungstechniken
- Hobbies

# Trauma kann ansteckend sein

Nur wer auch auf sich selbst achtet, kann die Fürsorge für andere übernehmen!

## 2. Sich der Rolle bewusst werden!

Innerer Sicherheitsabstand

- Bewusst machen, dass etwas schlimmes passiert ist, aber es mich nicht persönlich betrifft: "Mir geht es gut!"

# Trauma kann ansteckend sein

## 3. Grenzen zwischen sich und den Geflüchteten ziehen!

Keine/ möglichst wenige private Kontaktdaten weitergeben!

- je weniger desto besser
- keine ständige Erreichbarkeit

# Trauma kann ansteckend sein

## 4. Regelmäßige Pausen

Wie konkret umsetzen?

- festes Zeitfenster für die Unterstützung von Geflüchteten setzen
- auch während der Hilfstätigkeit auf regelmäßige Pausen achten und diese in einem separaten Bereich verbringen

# Trauma kann ansteckend sein

## 5. Mit Fachkräften sprechen, wenn es einem schlecht geht

Wie konkret umsetzen?

Beobachten von typischen Anzeichen einer eigenen Belastung

- Schlafprobleme
- Gereiztheit
- Anspannung, Nervosität, Herzrasen
- Eigene Bilder im Kopf
- ....

# Trauma kann ansteckend sein

## 6. Nachsorge gibt es auf verschiedenen Ebenen:

- Beratungen
- Supervision
- Psychotherapie

Auch hier Versorgungskette einhalten (Reicht Gespräch aus oder nächstes Glied der Kette?)

Akute Symptome der Belastung ins Verbandsbuch der Organisation eintragen lassen!

Auch Ehrenamtliche (Nachweis bei Traumafolgestörung)

# Ängste/ Angststörungen

Angst ist eigentlich ein natürlicher Schutzmechanismus, der uns in gefährlichen Situationen warnt. Wenn die Angst jedoch zum Selbstläufer wird und vermehrt auftritt, ohne dass es einen realen Anlass dafür gibt, liegt eine Angststörung vor.

Die Angst steht in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung. Betroffene erleben die Angst dennoch psychisch und körperlich sehr intensiv. Sie erkennen unter Umständen zwar, dass ihre Angst unangemessen oder unbegründet ist, sie können sie aber nicht ausschalten oder kontrollieren.

## Überblick - Welche Formen von Angststörungen gibt es?

Angststörungen mit konkreten Auslösern (Phobien)	Angststörungen ohne konkreten Auslöser
<p>Bei einigen Angststörungen sind die Angstreaktionen <b>mit konkreten Auslösern verbunden</b>. Man nennt solche Angststörungen auch <b>Phobien</b>.</p>	<p>Bei anderen Angststörungen sind <b>keine konkreten Auslöser</b> für die Angst erkennbar. Es gibt auch keinen Anhaltspunkt für eine reale Gefahr.</p>
<p>Beispiele für Phobien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Agoraphobie:</b> Angst vor öffentlichen Plätzen und Menschenansammlungen, auch „Platzangst“ genannt </li> <li>• <b>Spinnenangst</b> </li> <li>• <b>Spritzenangst</b> </li> <li>• <b>Flugangst</b> </li> <li>• <b>Soziale Phobie:</b> Angst vor Situationen, in denen man im Mittelpunkt steht, z.B. bei öffentlichen Reden </li> </ul>	<p>Zu Angststörungen ohne konkreten Auslöser gehören:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Panikstörungen:</b> Panikstörungen treten anfallsartig auf und sind von heftigen Körperreaktionen, z.B. Herzerasen, Schwindel, Schweißausbrüchen, begleitet. </li> <li>• <b>Generalisierte Angststörungen:</b> Bei einer generalisierten Angststörung können ständig unbegründete Ängste auftreten, z.B. die Angst, dass einem selbst oder Nahestehenden ein Unglück passiert. </li> </ul>

Quelle: Bandelow et al. (2014)

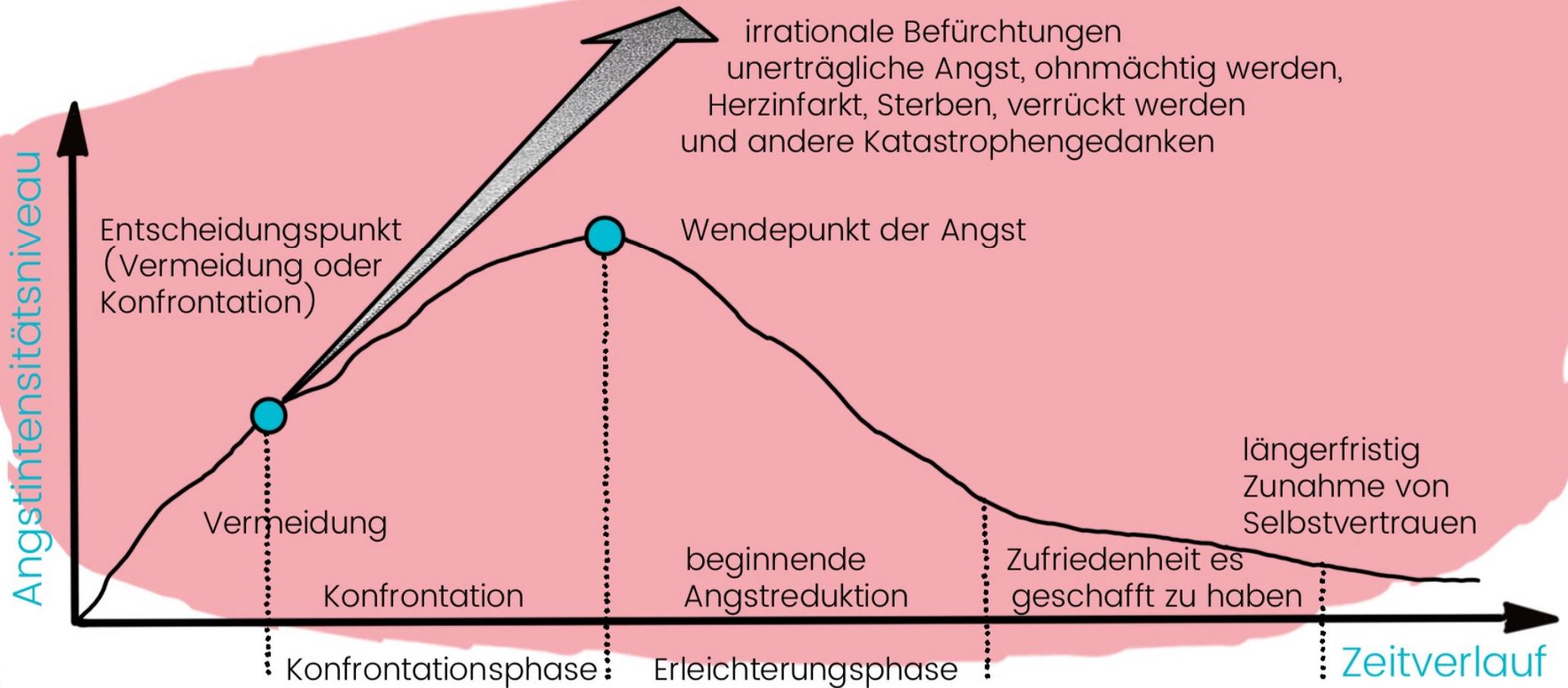
© Stiftung Gesundheitswissen 2019

# Angststörung: Wann?

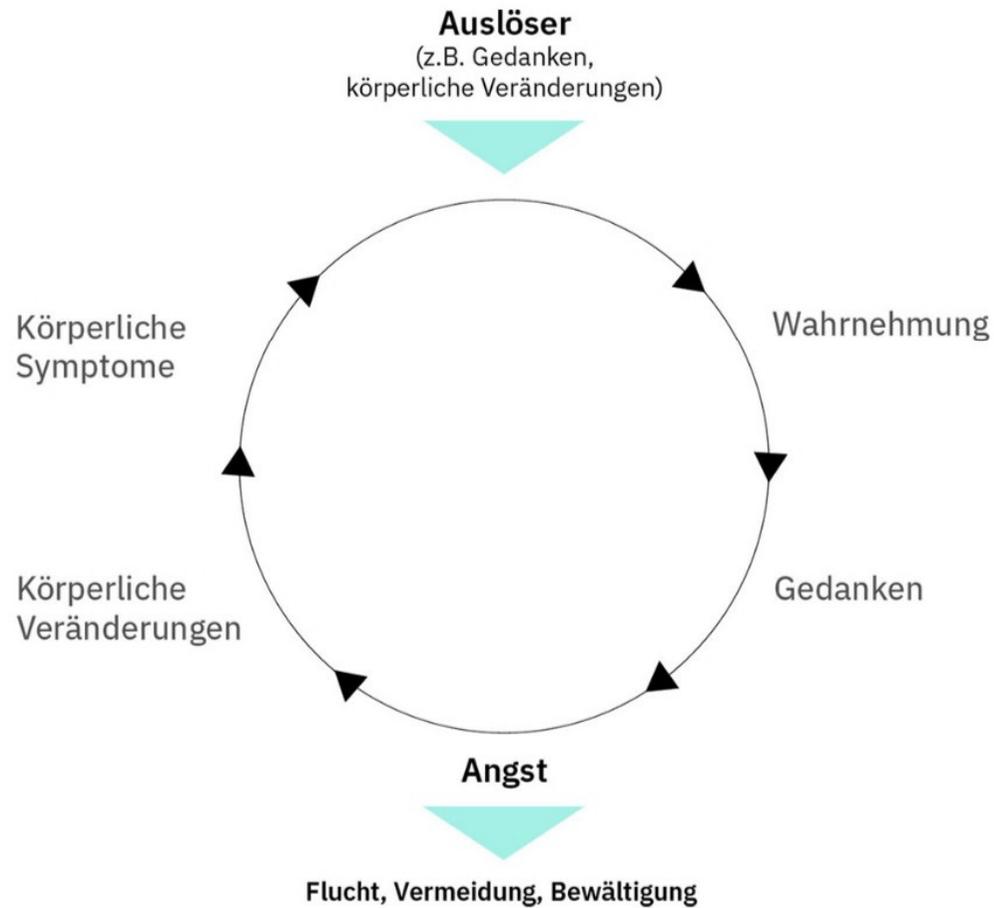
Angsterkrankung/Angststörung liegt vor, wenn Ängste:

- unangemessen und stärker als notwendig auftreten
- zu häufig auftreten oder zu lange andauern
- wenn Ängste mit dem Gefühl des Kontrollverlustes über ihr Auftreten und ihr Andauern verbunden sind (also die Angst die Person "kontrolliert")
- dazu führen, dass man bestimmten Situationen, ohne dass eine reale Bedrohung vorliegt, aus dem Weg geht, sie vermeidet
  - man spricht hier von der Angst vor der Angst
- mit einem starken Leidensdruck einhergehen

# Angststörungen: Angstkurve



# Angststörungen: Angstkreislauf



<https://www.hogrefe.com/de/thema/teufelskreis-der-angst>

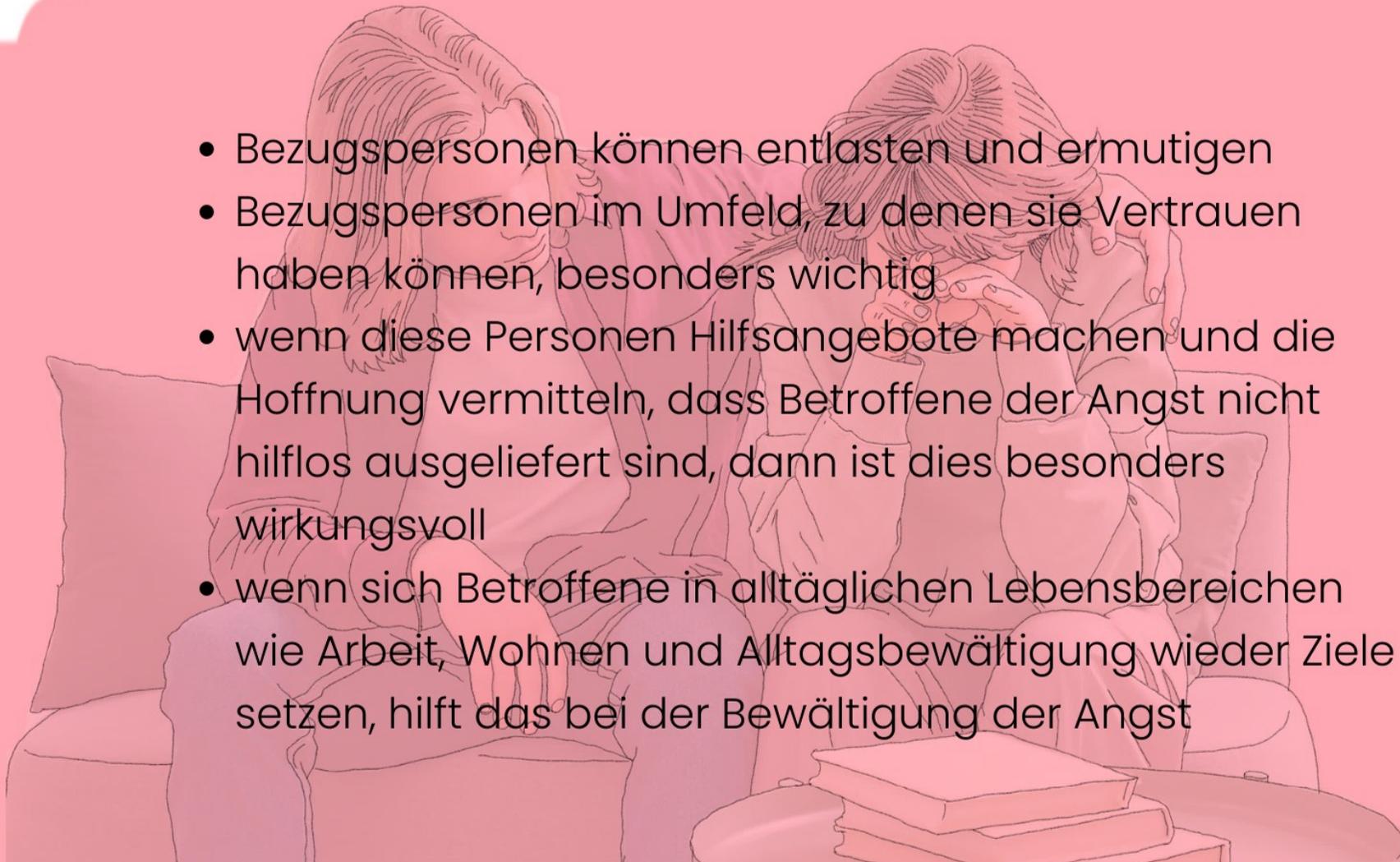
# Angststörungen: Ursachen

## Ursachen:

- einschneidende persönliche Lebensereignisse in der Vergangenheit
- können zum Erkrankungsbild der PTBS gehören
- entstehen in einem komplexen Zusammenspiel aus genetischer Disposition, sozialer Prägung, biologischen und psychischen Prozessen
  - erhöhtes Stressniveau
  - erbliche Veranlagung
  - Lernen am Modell
  - fehlende Lernerfahrung u.a.

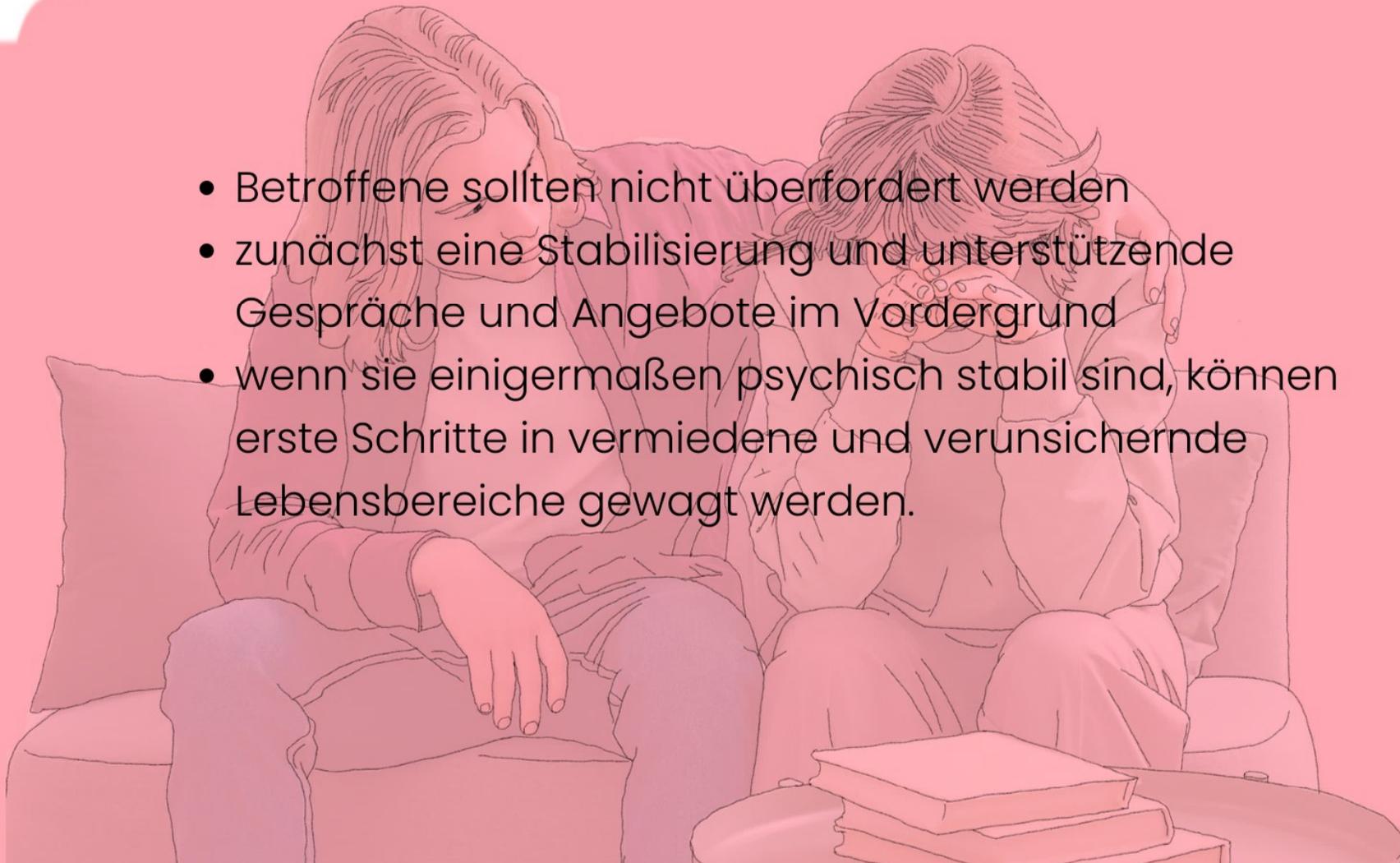
# Angststörungen: Hilfreicher Umgang

- Bezugspersonen können entlasten und ermutigen
- Bezugspersonen im Umfeld, zu denen sie Vertrauen haben können, besonders wichtig
- wenn diese Personen Hilfsangebote machen und die Hoffnung vermitteln, dass Betroffene der Angst nicht hilflos ausgeliefert sind, dann ist dies besonders wirkungsvoll
- wenn sich Betroffene in alltäglichen Lebensbereichen wie Arbeit, Wohnen und Alltagsbewältigung wieder Ziele setzen, hilft das bei der Bewältigung der Angst



# Angststörungen: Hilfreicher Umgang

- Betroffene sollten nicht überfordert werden
- zunächst eine Stabilisierung und unterstützende Gespräche und Angebote im Vordergrund
- wenn sie einigermaßen psychisch stabil sind, können erste Schritte in vermiedene und verunsichernde Lebensbereiche gewagt werden.



# Angststörungen: Hilfreicher Umgang

- alle Maßnahmen und Unterstützungsangebote, die die Selbstwirksamkeit erhöhen und fördern, sind sinnvoll
- dazu gehören Erfolgserlebnisse am Arbeitsplatz oder die erfolgreiche Bewältigung von Alltagsaufgaben oder länger gemiedene Freizeitaktivitäten

## Tipp:

- Aufgaben, die wieder selbstständig übernommen werden, nicht abnehmen
- Selbstständigkeit in kleinen Schritten fördern

# Angststörungen: Hilfreicher Umgang

- Reduktion von Sicherheits- und Vermeidungsverhalten:
- Sicherheitsverhalten verhindert, dass eine angemessene Überprüfung der Bedrohungsfantasie stattfinden kann
- nur durch die reale Erfahrung ist es möglich, diese alltagsbezogenen Ängste abzubauen

# Angststörungen: Hilfreicher Umgang

- Betroffene sollten im Alltag möglichst viele Gelegenheiten nutzen, um angstbesetzte Situationen zu bewältigen
- Schritt für Schritt vorgehen, eine Skala erstellen und zunächst mit einfacheren Situationen beginnen und sich langsam an schwierigere heranwagen
- keinesfalls mitten in der Situation abbrechen
- Durchleben von angstbesetzten Situationen steigert das Selbstwertgefühl, das Selbstwirksamkeitserleben und reduziert das Angsterleben in der Situation und die Erwartungsangst

# Angststörungen: Hilfreicher Umgang

- mit Behandlung von Angststörungen nicht zu lange warten, sie neigen zur Chronifizierung
- starke Angststörungen können auch stationär behandelt werden
- stationäre Behandlung sollte dann allerdings in eine ambulante Psychotherapie münden
  - Medikamente nur in Absprache mit Fachkräften
  - Medikamente können bewirken, dass Betroffene weniger Angst erleben, sich ruhiger fühlen und weniger angespannt sind
- Therapien meistens: Kognitive Verhaltenstherapie

# Angststörungen: Hilfreicher Umgang

## Kognitive Verhaltenstherapie:

- Patient\*in lernt im kognitiven Teil, scheinbare Gefahren anders wahrzunehmen und realistisch zu bewerten
- im Verhaltensteil mit Angst konfrontiert und lernt Strategien, sich den gefürchteten Situationen aussetzen zu können
- mit praktischen Übungen leitet der Therapeut\*in dazu an, das eingeschliffene Vermeidungsverhalten zu überwinden

# Angststörungen: Hilfreicher Umgang

## 10 goldene Regeln bei Angst

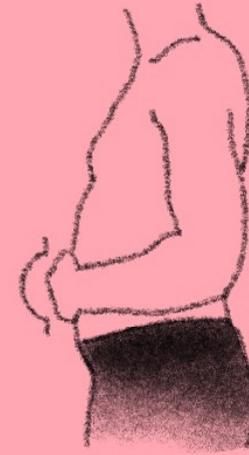
1. Angst & Körperreaktionen sind normale Stress-Reaktionen
2. Angstzustände sind weder schädlich noch tödlich
3. Beobachte und beschreibe Dir selbst, was in der Realität um Dich herum passiert
4. Steigere Dich nicht in Angst- und Katastrophengedanken hinein
5. Halte die Angstsituation aus anstatt zu fliehen
6. Nimm bewusst wahr, wie die Angst wieder von selbst abnimmt
7. Vermeide keine angstbesetzten Situationen
8. Setze Dich Situationen aus, in denen Du Angst hast
9. Lass Dir in einer Angstsituation Zeit
10. Belohne Dich für kleine Erfolge

# Anleitung für akute Stresssituation

Mittels Atemübungen können Sie akuten Stress kontrolliert abbauen. Die folgende Übung kann Ihnen dabei helfen:

- setzen Sie sich aufrecht hin und halten die Schultern dabei gerade
- legen Sie in der Übungsphase eine Hand flach auf den Bauch
- schließen Sie die Augen
- konzentrieren Sie sich auf ihre Ein- und Ausatmung
- atmen Sie nun durch die Nase ein und zählen Sie dabei innerlich bis 4
- halten Sie die Luft kurz an
- atmen Sie nun langsam durch den halb offenen Mund wieder aus (innerlich bis 8 zählen) wiederholen Sie dies 3-5 mal
- atmen sie danach normal weiter

Achten Sie darauf, Störreize möglichst auszuschalten (Telefon, Klingel, Radio etc.)



Einatmen



Ausatmen



# Anleitung für akute Stresssituation

## Techniken für eine innere Distanzierung!

### Wie konkret umsetzen?

- gedanklich raus nehmen um emotionalen Abstand zu bekommen
- in Gedanken rückwärts zählen von 1000 in 7-er Schritten
- in Gedanken Steckdosen zählen
  - Wie viele Steckdosen sind in meinem Wohnzimmer?
- in Gedanken Kategorien aufzählen (Automarken, Städtenamen)
- 5-4-3-2-1- Methode
  - Sinneswahrnehmung bewusst werden, in Realität bleiben

Techniken unbedingt im Vorfeld einüben!

# Anleitung für akute Stresssituation

## Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung (Anleitung)

Finden Sie eine angenehme Position für ihren Körper und einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen. Die Augen sind dabei zunächst offen!

Am Ende der Übung nehmen Sie sich entweder wie bei einem Ihnen schon vertrauten Entspannungstraining zurück oder zählen einfach rückwärts von 4 bis 1.

Bei der Zahl 4 bewegen Sie die Füße und Beine wieder, bei der Zahl 3 nehmen Sie die Hände und Arme hinzu, bei der Zahl 2 räkeln und strecken Sie den ganzen Körper mit Rumpf und Kopf, atmen wieder tief und erst bei der Zahl 1 öffnen Sie erfrischt und hellwach die Augen.

Sie wissen, dass Sie sich während der ganzen Übung erlauben können, jede körperliche Veränderung durchzuführen, die wichtig ist, um Ihr Wohlbefinden zu erhalten. Natürlich können Sie sich auch jederzeit vorher in der oben beschriebenen Weise zurücknehmen oder aber die Übung ohne Rücknahme bewusst zum Einschlafen nutzen!

Sagen Sie sich laut oder in Gedanken, was Sie mit ihren Sinnen im Moment gerade wahrnehmen!

# Anleitung für akute Stresssituation

5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →

4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →

3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →

2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →

Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

# Anleitung für akute Stresssituation

## Hinweise, damit es funktioniert:

- es ist in Ordnung, immer wieder die selben Wahrnehmungen zu benennen
- wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechselt man einfach zum Hören und integriert die Geräusche auf diese Weise in die Wahrnehmung
- wenn man mit der Abfolge der Übung durcheinander gerät, ist dies ein Zeichen, dass man es gut macht und besonders schnell entspannt
- man kann entweder in diesem Zustand verweilen oder "raten", wo man war und fortfahren
- wenn man während der Übung merkt, wie sich die Augen schließen wollen, lässt man die Augen geschlossen
- man kann dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren
- manchmal verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn die Wahrnehmungen laut ausgesprochen werden und dabei die eigene Stimme zu hören ist

# Anleitung für akute Stresssituation

Deutsche Version von Steffen Bambach, nach DOLAN, Yvonne (1991). Resolving Sexual Abuse. New York: Norton.

## "Computermetapher":

Wenn ein Computer mit einem begrenzten Arbeitsspeicher mit einer bestimmten Aufgabe voll ausgenutzt ist, können keine weiteren Programme mehr aktiviert und keine weiteren Informationen von der Festplatte geholt werden. Genauso ist es mit dem Gehirn. Wenn wir aus drei Sinnessystemen, in einer ausreichenden Geschwindigkeit abwechselnd unsere aktuellen Sinneswahrnehmungen in der Gegenwart benennen, dann hat unser Gehirn keine Kapazität mehr frei, noch über Vergangenes oder Zukünftiges nachzudenken!

# Anleitungen für Entspannung/ Stressabbau

## Videos:

### Kurze Atementspannung:

<https://www.youtube.com/watch?v=NJn5FOI4Mng>

### AOK: Progressive Muskelentspannung im Sitzen - Anleitung zum Mitmachen

<https://www.youtube.com/watch?v=1EWMEPg8ZQk>

### AOK : Stressbewältigung – Achtsamkeitsübung: Bodyscan / angeleitete Körperreise:

<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg>

### Fantasie-, Märchen- oder Traumreisen:

[https://www.youtube.com/watch?v=b\\_L5KOEa5nM](https://www.youtube.com/watch?v=b_L5KOEa5nM)

### Autogenes Training:

<https://www.youtube.com/watch?v=1UhrkCWDxko>

### Geleitete Meditation:

[https://www.youtube.com/watch?v=W\\_dUQ4w3XHW](https://www.youtube.com/watch?v=W_dUQ4w3XHW)

### Yoga schnuppern für Anfänger:

<https://www.youtube.com/watch?v=UErNIVLCXC0>

# Depressionen

Eine Depression ist eine Gemütsstörung, die ein Gefühl von Traurigkeit hervorruft. Typische Zeichen einer Depression können eine gedrückte Stimmung, Interessenlosigkeit oder auch ein verminderter Antrieb sein, die über einen längeren Zeitraum bestehen. Eine Depression kann über Wochen, Monate oder Jahre anhalten.

# Depressionen

Eine Depression kann Folge einer PTBS sein. Andere Faktoren sind:

- erbliche (genetische) Veranlagungen
- hormonelle Einflüsse
- psychische Faktoren
  - anhaltender Stress
  - Einsamkeit
  - Überforderung
- Persönlichkeitsfaktoren
  - mangelndes Selbstvertrauen

# Depressionen

## Hauptsymptome:

- gedrückte Stimmung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit
- Antriebsmangel

## Zusatzsymptome:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Schlafstörungen
- verminderter, selten auch gesteigerter Appetit
- negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken/ Suizidhandlungen

# Depressionen

## Schweregrade:

Depressionen können in unterschiedlichen Schweregraden auftreten.

Man unterscheidet:

- leichte Depressionen
- mittelgradige Depressionen
- schwere Depressionen, auch „Major Depression“ genannt.

Welcher Schweregrad vorliegt, lässt sich anhand verschiedener Parameter beurteilen: die Anzahl der vorliegenden Beschwerden, die Intensität der Beschwerden und das Maß, in dem die Depression auch körperliche Beschwerden auslöst.

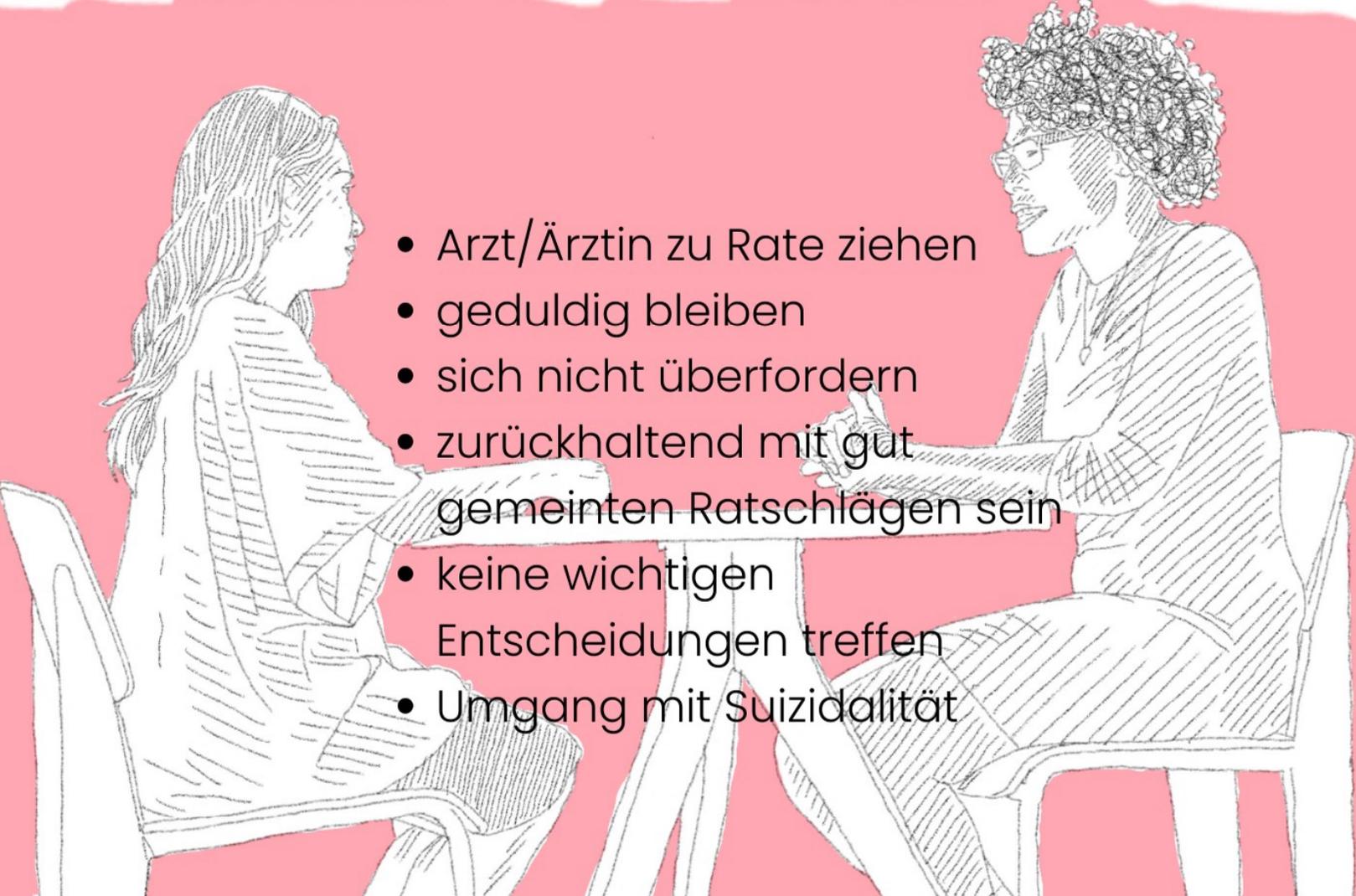
# Depressionen

## Unterscheidung nach zeitlichem Verlauf

Depressionen lassen sich auch im Hinblick auf ihr zeitliches Auftreten nach verschiedenen Formen unterscheiden:

- einmalige depressive Episode
- wiederkehrende (rezidivierende) depressive Störungen
- eine langanhaltende depressive Verstimmung (Dysthymie) und chronische Depressionen

# Depressionen: Umgang

- 
- Arzt/Ärztin zu Rate ziehen
  - geduldig bleiben
  - sich nicht überfordern
  - zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen sein
  - keine wichtigen Entscheidungen treffen
  - Umgang mit Suizidalität

# Depressionen: Umgang

## Umgang mit suizidalen Menschen

Welche Alarmzeichen sollte man ernst nehmen?

- Suiziddrohungen und -ankündigungen
- Vorurteil, dass sich ein Mensch, der von Selbsttötung spricht, nichts antut
- große Hoffnungslosigkeit und Äußerungen wie:
  - „Es hat ja doch alles gar keinen Sinn mehr...“, „Irgendwann muss auch mal Schluss sein...“, „Es muss jetzt was passieren...“

... sind bei depressiven Menschen Hinweise auf eine ernste Gefährdung

# Depressionen: Umgang

- Abschied nehmen
- Angelegenheiten ordnen:
  - verschenken von Wertgegenständen
  - Testament aufsetzen
  - verabschieden von Freund\*innen und Verwandten

Wer fest zum Suizid entschlossen ist, wirkt oft ruhiger, gefestigter und weniger verzweifelt.

Die Mitwelt kann zu dem trügerischen Schluss kommen, es gehe endlich wieder aufwärts.

# Depressionen: Umgang

Das Wichtigste bei akuter Suizidalität ist, nicht alleine in der aussichtslos erscheinenden Situation zu bleiben, sondern sich trotz oft vorhandener Scham- und Schuldgefühle einer anderen Person anzuvertrauen.

- das Thema ansprechen
- professionelle Hilfe hinzuziehen
- für den Menschen sorgen

# Nützliche Quellen

WHO : Handbuch Psychische Erste Hilfe

[https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjU2vOT9rH4AhU7QfEDHePXCZwQFnoEAcQAQ&url=https%3A%2F%2Fapps.who.int%2Firis%2Fbitstream%2F10665%2F44615%2F57%2F9789241548205\\_ger.pdf&usg=AOvVaw0O39ETrK6XtmRQSYjHNhg8](https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjU2vOT9rH4AhU7QfEDHePXCZwQFnoEAcQAQ&url=https%3A%2F%2Fapps.who.int%2Firis%2Fbitstream%2F10665%2F44615%2F57%2F9789241548205_ger.pdf&usg=AOvVaw0O39ETrK6XtmRQSYjHNhg8)

Die bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAfF e.V.) hat einen Praxisleitfaden zum „Traumasensiblen und empowernden Umgang mit Geflüchteten“

<https://b-umf.de/p/praxisleitfaden-traumasensibler-und-empowernder-umgang-mit-gefluechteten/>

Plakate/ Bücher für Kinder zum Krieg in der Ukraine (Veröffentlicht von Harald Karutz am 2. April 2022).

<https://www.harald-karutz.de/plakate-fuer-kinder-zum-krieg-in-der-ukraine/>

Guidelines (Dokument hinter Pyramidensystem)

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-2007>

# Nützliche Quellen

## Posttraumatische Belastungsstörung:

[https://www.deutsche-traumastiftung.de/traumata/?gclid=CjwKCAjww0-WBhAMEiwAV4dybcJOUQmVYSq5bzqPgF07FMSzVqEqmXGeGllFKV7Tr-ilDwWQLL2s7xoCS5MQAvD\\_BwE](https://www.deutsche-traumastiftung.de/traumata/?gclid=CjwKCAjww0-WBhAMEiwAV4dybcJOUQmVYSq5bzqPgF07FMSzVqEqmXGeGllFKV7Tr-ilDwWQLL2s7xoCS5MQAvD_BwE)

<https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/pso/patienteninformationen/informationen-zu-stoerungsbildern/traumafolgestoerungen>

<https://www.fluchtundresilienz.schule/wissen/trauma/arten-von-traumatisierungen/>

## Umgang mit PTBS (Leitfaden für Angehörige)

[https://www.dasgehirn.info/krankheiten/posttraumatische-belastungsstoerung/ueber-den-umgang-mit-traumatisierten-ein-leitfaden?gclid=CjwKCAjww0-WBhAMEiwAV4dybenE2EQgFR4IA0\\_5Xta3M4XMVMTYVRkJrEzlr8GfcoXQoIBvgsOleRoCihwQAvD\\_BwE](https://www.dasgehirn.info/krankheiten/posttraumatische-belastungsstoerung/ueber-den-umgang-mit-traumatisierten-ein-leitfaden?gclid=CjwKCAjww0-WBhAMEiwAV4dybenE2EQgFR4IA0_5Xta3M4XMVMTYVRkJrEzlr8GfcoXQoIBvgsOleRoCihwQAvD_BwE)

## Angststörungen

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/angststoerung/hintergrund>

<https://www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/angststoerungen.html>

# Nützliche Quellen

## Depressionen:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/depression/hintergrund>

[https://www.dasgehirn.info/krankheiten/depression/da-spricht-die-depression-ein-leitfaden-fuer-angehoerige?gclid=CjwKCAjww0-WBhAMEiwAV4dybdU-dfGA9G7iddXfzQbmMD6Am95cplpzfLI2HKKLxUFXpEMNAN2ARxoCUxgQAvD\\_BwE](https://www.dasgehirn.info/krankheiten/depression/da-spricht-die-depression-ein-leitfaden-fuer-angehoerige?gclid=CjwKCAjww0-WBhAMEiwAV4dybdU-dfGA9G7iddXfzQbmMD6Am95cplpzfLI2HKKLxUFXpEMNAN2ARxoCUxgQAvD_BwE)

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/rat-fuer-angehoerige>

# Nützliche Quellen

Video : <https://www.youtube.com/watch?v=Uk7NiEn9LHc&list=LL>

Krieg und Trauma: Grundlagen der Psychischen Ersten Hilfe - und psychischer Eigenschutz Viele der Menschen, die aus der Ukraine geflüchtet sind, haben Schreckliches miterleben müssen und laufen Gefahr, dass ihre Seele davon Schaden nimmt. Als Helfende kommen wir früher oder später zwangsläufig in Kontakt mit diesen potentiell traumatischen Erlebnissen. Deshalb sollten wir vorbereitet sein: Wie gehen wir mit psychisch belasteten Menschen um? Wie sprechen wir mit ihnen? Was gilt es zu tun - und was zu vermeiden? Und nicht zuletzt: Wie schütze ich mich selbst vor dem, was Psychologen "ansteckendes Trauma" nennen?

Referentin/Referent: Dr. Robert Steinhauser Mitglied im Leitungsteam der Fachgruppe Notfallpsychologie im BDP Akademischer Rat a.Z. Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Weitere Informationen sowie Termine für unsere  
Veranstaltungen findet ihr auf unserem Blog:  
[www.ehrenamt-support.de](http://www.ehrenamt-support.de)  
[ehrenamt-support@sduj.de](mailto:ehrenamt-support@sduj.de)

**Unterstützt durch**



**Gefördert durch**



**Stadt Leipzig**

**Soziale Dienste**



**Jugendhilfe gGmbH**