

Trauma: Beratung und Hilfe

Was ist ein Trauma?

Das Wort Trauma kommt aus dem Griechischen und heißt "Wunde". Ein Trauma ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation, die von einer Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann. Ein Trauma entsteht häufig, wenn Menschen Gewalt erlebt haben. Das kann bei körperlicher oder auch seelischer Gewalt passieren. Ein Traum ist immer eine „seelische Verletzung“.

Es gibt verschiedene Ereignisse, die Menschen belasten. Und die ein Trauma auslösen können. Dazu gehören:

- schwere Unfälle,
- Erkrankungen,
- Naturkatastrophen,
- psychische, körperliche oder sexuelle Gewalt
- schwere Erfahrungen von Verlust und Vernachlässigung

Diese Ereignisse können tiefe Wunden in der Seele hinterlassen. Sie können einen Menschen ein Leben lang beeinträchtigen.

Ein Traum braucht Zeit zum Verheilen. Genau wie eine körperliche Verletzung braucht auch die Verletzung der Seele ihre Zeit.

Häufig kommen Traumata bei diesen Personenkreisen vor:

- posttraumatische Belastungsstörung bei verletzten Soldaten
- Flüchtlinge,
- Opfer von Gewaltverbrechen,
- Unfallopfer.

Ein Trauma ist zu Beginn häufig rein psychisch. Es kann sich aber später auch auf den Körper auswirken. Dann entwickeln sich psychosomatische Folgen.

Wie erkenne ich, ob jemand ein Trauma hat oder nicht?

Meistens ist es schwierig zu erkennen, ob jemand ein Trauma hat oder nicht. In vielen Fällen können die Betroffenen nicht offen darüber sprechen. Viele Symptome zeigen sich erst später.

Wie kann ich helfen?

Ohne entsprechende Erfahrung oder Ausbildung ist es schwer, einem traumatisierten Menschen zu helfen. Die professionelle Traumaarbeit sollte man ausgebildeten Fachkräften überlassen. Die besten Hilfe ist es, den Betroffenen Hilfe und Beratung zu organisieren. Das [Psychosoziales Zentrum \(PSZ\) Pfalz](#) kann hier unterstützen.

Wie können traumatisierte Flüchtlinge unterstützt werden?

Es gibt verschiedene Ratgeber zu dem Thema. Zum Beispiel von der Psychotherapeutenkammer des Bundes. Diese Ratgeber richten sich an die hauptamtlichen und ehrenamtlichen Flüchtlingshelfer und an Flüchtlingseatern. Sie informieren darüber, wie man eine traumatische Erkrankung erkennen kann. Sie erklären auch, was Flüchtlingshelfer tun können. Oder was sie

lassen sollten.

- [Ratgeber für Flüchtlingshelfer Deutsch \(PDF\)](#)
- [Ratgeber für Flüchtlingseltern Deutsch \(PDF\)](#)
- [Ratgeber für Flüchtlingseltern Englisch \(PDF\)](#)
- [Ratgeber für Flüchtlingseltern Arabisch \(PDF\)](#)

Wie können Eltern ihren traumatisierten Kindern helfen?

Der Elternratgeber der Bundes-Psychotherapeuten Kammer (BPTK) unterstützt mit seinem online Angebot Eltern bei der Frage "Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind?".

Die Ratschläge sind nach Altersgruppen aufgeteilt - für Kleinkinder, Vorschulkinder, Schulkinder und Jugendliche.

Die Informationen werden in sieben verschiedenen Sprachen zur Verfügung gestellt.

Hier geht es zum [Elternratgeber Flüchtlinge](#).

Weiterführende Informationen

■ [Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer \(BAFF\)](#)

■ [IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge, Mayen](#)

■ [Ökumenische Beratungsstelle für Flüchtlinge, Trier](#)

■ [Psychosoziales Zentrum für Flucht und Trauma](#)