

Handout

Dr.in Barbara Preitler

[barbara.preitler@hemayat.org](mailto:barbara.preitler@hemayat.org)

[www.hemayat.org](http://www.hemayat.org)

[www.trauma-surviving.com](http://www.trauma-surviving.com)

## **Traumatisierung führt zu Obdachlosigkeit, Obdachlosigkeit zu Traumatisierungen**

### **Psychosoziale Versuche, diesen Teufelskreis zu durchbrechen**

Trauma (griech.): Verletzung, Verwundung

Trauma: Gewalt von außen wirkt auf den Menschen ein, die körperliche/psychische Widerstandskraft reicht nicht aus, sich gegen die Verletzung zu schützen.

Trauma: Sicherheit wird zerstört

In Situationen, die als (lebens-)gefährlich erlebt werden, stellt sich Körper und Seele ein auf:

- Kampf
- Flucht
- Todstellreflex

In Stresssituationen stellt sich nach einer bzw. vielen solchen Situationen der Mensch wieder auf diesen Modus um:

Posttraumatische (Haupt-)Symptome:

- schmerzhaftes Erinnerung an die traumatischen Erlebnisse
- Vermeidung von allem, was mit diesen traumatischen Erlebnissen zusammenhängt
- Übererregung
- negative Gefühle

Psychosoziale Hilfe nach schweren psychischen Traumatisierungen soll daher ansetzen bei:

- Wiederherstellung von Sicherheit
  - physisch
  - psychisch
  -
- Rückgewinnung von Kontrolle
  - Körper
  - Tagesstruktur
  - Umgebung
  - psychisches Befinden
- Normalisieren von Trauma-Reaktionen
  - Es geht um Verletzungen, nicht um Erkrankung
  - Es darf erzählt werden – muss aber nicht!
- Umgang mit Aggression
  - Woher kommt die Wut?
  - Anerkennen
  - benennen
  - Selbstkontrolle und -verantwortung (wieder-) übernehmen
- Begleitung von Trauer
  - Verluste müssen betrauert werden!
- Der Hilflosigkeit etwas entgegensetzen
  - anerkennen
  - Empowerment