

Richtlinien zum Umgang traumatischen Ereignissen

Was ist ein potenziell traumatisches Ereignis?

Ein potenziell traumatisches Ereignis ist eine sehr belastende Erfahrung, die lebensbedrohlich ist bzw. das physische und psychische Wohlbefinden einer Person stark gefährdet. Dieses Ereignis löst Gefühle von intensiver Angst, Ohnmacht oder Hoffnungslosigkeit aus. Doch nicht alle Ereignisse, die allgemein als traumatisch wahrgenommen werden, führen zwangsläufig zu extremem Leid bei den Betroffenen.

Beispiele für Ereignisse, die eine Traumatisierung auslösen können, sind: Zwischenmenschliche Gewalt (einschließlich häuslicher Gewalt; psychischer, körperlicher oder sexualisierter Gewalt; Überfälle), Unfälle (wie Verkehrs- oder Arbeitsunfälle) oder Zeuge eines schrecklichen Ereignisses zu werden. Kollektive Traumata umfassen Terroranschläge, Amokläufe, Kriegshandlungen oder Naturkatastrophen (Überschwemmung, Erdbeben, Hurrikan, Tsunami, Wald- und Buschfeuer). Erinnerungen an vergangene Ereignisse können ebenfalls eine Traumatisierung auslösen.

Das traumatische Ereignis muss dabei nicht direkt von der Person erlebt werden, sondern sie kann auch dessen Zeuge sein oder im Nachhinein erfahren, dass es einer nahestehenden Person passiert ist. Traumatisierend können auch das wiederholte Erleben bzw. die extreme Konfrontation mit Details des Ereignisses sein.

Wie reagiert eine Person auf ein potenziell traumatisches Ereignis?

Es ist wichtig, die unmittelbaren Reaktionen zu kennen, welche sich häufig nach potenziell traumatischen Ereignissen zeigen. Sei dir jedoch bewusst, dass Menschen sich dahingehend stark unterscheiden können. Deshalb solltest du keine bestimmte Reaktion erwarten, aber Anzeichen und Symptome kennen, welche nach einem solchen Ereignis auf ein psychisches Problem hindeuten, und wissen, welche langfristigen Folgen auftreten können (siehe Kasten unten). Sei dir darüber im Klaren, dass kulturelle Unterschiede die Art beeinflussen, wie Personen auf ein traumatisches Ereignis reagieren; z.B. ist es in einigen Kulturen nicht angemessen, Verletzlichkeit oder Trauer vor Fremden zu zeigen.

Es ist vollkommen normal, dass Menschen nach einem traumatischen Ereignis sehr belastet sind. Häufig kommt es vor, dass sie sich emotional aufgewühlt fühlen, vermehrt ängstlich sind sowie an Schlafstörungen oder Appetitveränderungen leiden. Andere Reaktionen können Trauer, Schuldgefühle, Angst, oder Wut sein. Normalerweise gehen diese Reaktionen innerhalb eines Monats deutlich zurück. Nur wenige Personen entwickeln eine psychische Störung.

Akute Belastungsreaktion und Posttraumatische Belastungsstörung

Eine *akute Belastungsreaktion* ist eine vorübergehende Störung, welche sich als unmittelbare Reaktion auf ein traumatisches Ereignis zeigen kann. Sie ist anfangs gekennzeichnet durch eine Art von „Betäubung“ in der Form, dass die Aufmerksamkeit eingeschränkt ist, die Person unfähig ist, bestimmte Reize zu verarbeiten oder auch desorientiert wirkt. In Folge kann es zu einem weiteren Rückzug aus der Situation oder zu einem Unruhezustand und Überaktivität kommen. Dabei treten Symptome panischer Angst wie Herzrasen, Schwitzen und Erröten auf. Diese Symptome gehen innerhalb von zwei bis drei Tagen, oft sogar schon einige Stunden nach dem traumatischen Ereignis zurück. Eine akute Belastungsreaktion stellt eine vorübergehende Stressreaktion dar und nur in manchen Fällen entwickeln Personen mit einer *akuten Belastungsreaktion* eine *Posttraumatische Belastungsstörung*.

Eine *Posttraumatische Belastungsstörung* kann sich wenige Wochen oder Monate nach dem traumatischen Ereignis entwickeln. Kernsymptome sind hierbei das wiederholte Erleben des Traumas, sich aufdrängende Erinnerungen, Träume oder Alpträume, die vor dem Hintergrund eines Gefühls von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit auftreten. Es zeigt sich eine Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen, Teilnahmslosigkeit an der Umgebung, Freudlosigkeit und Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma hervorrufen könnten. Außerdem leiden Betroffene unter einem andauernden Zustand von erhöhter Wachsamkeit, Anspannung, Schreckhaftigkeit, Gereiztheit, Aggressivität und Schlafstörungen. Nicht selten werden diese Symptome auch von Angst oder Depressionen begleitet und es können auch Suizidgedanken auftreten. Der Verlauf einer posttraumatischen Belastungsstörung ist wechselhaft, jedoch kann in den meisten Fällen eine Heilung erwartet werden.

Quelle: Dilling, H. & Freyberger, H.J. (2014). *Taschenführer zur ICD.10-Klassifikation psychischer Störungen*. Bern: Huber.

Was solltest du tun, wenn du ein potenziell traumatisches Ereignis beobachtest?

Erste Schritte:

Zunächst solltest du für deine eigene Sicherheit sorgen und mögliche Gefahren prüfen (z.B. durch Feuer, Waffen oder Trümmer), bevor du einer Person Hilfe anbietest. Verständige je nach Situation den Rettungsdienst (112).

Manchmal sind bereits Ärzte oder andere professionelle Helfer*innen vor Ort. Ist dies der Fall, solltest du deren Anweisungen befolgen und nicht versuchen, deren Rolle zu übernehmen. Diese können in der Situation besser einschätzen, was die Person gerade braucht. Außerdem solltest du das Vorgehen der Fachleute auf keinen Fall vor der Person kritisieren.

Bevor du selbst aktiv Maßnahmen ergreifst, schaue zunächst, welche Hilfe die Person bereits bekommt und ob zusätzliche Hilfe erforderlich ist. Wenn bereits eine andere Person Hilfe leistet, frage nach, ob sie zusätzliche Hilfe oder eine Pause braucht.

Bevor du Hilfe leistest, überlege, ob du dich dazu in der Lage fühlst. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, stelle Selbstfürsorge vor die Unterstützung anderer. Versuche jemand anderen zu finden, der emotional in der Lage ist, die traumatisierte Person zu unterstützen.

Wie du helfen kannst:

Hilfst du einer fremden Person, stelle dich vor und erkläre ihr, dass du Hilfe leisten möchtest. Finde heraus, wie die Person heißt und spreche sie mit ihrem Namen an. Bleibe ruhig und versuche, ein sicheres Umfeld zu schaffen, indem du die Person an einen sicheren Ort bringst oder unmittelbare Gefahren (z.B. Trümmer) beseitigst. Sofern die Person überfordert oder unentschlossen erscheint, unterstütze sie, notwendige Entscheidungen zu treffen, z.B. hinsichtlich ihrer eigenen Sicherheit.

Achte auch auf die Bedürfnisse der Person nach Trost sowie Wahrung der Würde und reagiere auf diese. Biete ihr z.B. eine wärmende Decke an und bitte Passanten und Medienvertreter, sich zu entfernen. Versuche, nicht gehetzt oder ungeduldig zu wirken.

Hat die Person keine sichtbaren Verletzungen, ist es wichtig, dass du darauf achtest, ob es Anzeichen für eine Verschlechterung ihres körperlichen oder psychischen Zustands gibt. Sei vorbereitet, sofort medizinische Hilfe zu holen. Sei dir bewusst, dass die Person plötzlich desorientiert sein oder innere Verletzungen haben könnte, die sich erst verzögert zeigen.

Versuche, die Person über das Geschehen und die voraussichtlichen nächsten Schritte auf dem Laufenden zu halten. Gib der Person wahrheitsgemäße Informationen und gestehe ein, wenn dir Informationen fehlen. Verspreche der Person nichts, was du nicht halten kannst. Sage zum Beispiel nicht, dass du sie bald nach Hause bringst, wenn das nicht sicher ist. Wenn deiner Meinung nach jemand nicht im Interesse der Person handelt (z.B. versucht, ein Interview zu bekommen oder die Person davon abhält, mit den Behörden zu sprechen), solltest du versuchen, sie davor zu schützen, bis professionelle Helfer*innen einschreiten können.

Wie sprichst du mit jemandem, der gerade ein traumatisches Ereignis erlebt hat?

Versuche im Gespräch mit der Person, unabhängig von deren emotionalem Zustand, ruhig zu bleiben. Rede mit der Person auf Augenhöhe und nicht als jemand, der überlegen ist oder ein Experte zu sein scheint. Zeige der Person, dass du ihr zuhörst und sei geduldig, auch wenn sie sich wiederholt oder langsam bzw. undeutlich spricht. Schreibe der Person nicht vor, wie sie sich fühlen soll. Vermeide, Dinge zu sagen, welche die Person davon abhalten, ihre Gefühle auszudrücken, wie beispielsweise "weine nicht" oder "beruhige dich". Erzähle der Person nicht, sie solle sich „zusammenreißen“, „weitermachen“ oder „sich auf das Positive“ konzentrieren. Die Auswirkungen eines traumatischen Ereignisses können nicht durch Willensstärke allein überwunden werden. Vermittle der Person, dass jeder Mensch ein erlebtes Trauma individuell im eigenen Rhythmus verarbeitet und versichere ihr, dass ihre Reaktionen unter den gegebenen Umständen verständlich sind.

Über die Erfahrungen der Person sprechen

Wenn die Person über das Geschehene oder ihre Gefühle sprechen möchte, solltest du ihr wertfrei zuhören. Wenn die Person anfängt zu weinen oder zu versuchen scheint, dies zu unterdrücken, sage ihr, dass es in Ordnung ist, alle erlebten Gefühle auszudrücken. Wenn die Person sich schämt oder schuldig fühlt, wie sie während des Ereignisses reagiert hat, versichere ihr, dass Menschen in solchen Situationen ihre Reaktionen nicht bewusst steuern, sondern oftmals automatisch und instinktiv handeln.

Bedenke, dass die Person vielleicht Schuldgefühle in Bezug auf ihr Überleben hat und es als ungerecht empfindet, dass sie selbst überlebt hat, während andere verletzt wurden oder gestorben sind. Möglicherweise erinnert sie sich auch nicht an alle Einzelheiten des Ereignisses.

Was du nicht tun solltest

Dränge die Person nicht, über ein potenziell traumatisches Ereignis oder ihre Gefühle darüber zu sprechen.

Unterbrich die Person nicht, um deine eigenen Gefühle, Erfahrungen oder Meinungen mitzuteilen.

Vergleiche die traumatische Erfahrung dieser Person nicht mit der Erfahrung anderer.

Verharmlose die Erfahrung der Person nicht durch Aussagen wie beispielsweise „Es hätte schlimmer kommen können“, "Dir wird es schon wieder gut gehen" oder "Du solltest inzwischen schon darüber hinweg sein".

Biete keinen religiösen Trost, indem du Dinge sagst wie "Gott hat seine Gründe".

Mache keine Aussagen, die implizieren, dass das Geschehene in irgendeiner Weise die Schuld der Person war oder dass sie zum Zeitpunkt des Ereignisses hätte anders reagieren oder handeln sollen.

Wenn du nicht weißt, was du sagen sollst, dann zögere nicht, dies zuzugeben. Wenn sich die Person dir gegenüber verschließt, bleibe geduldig und frage, ob du in irgendeiner Weise helfen kannst.

Auf Herausforderungen während des Gesprächs reagieren

Versuche mitfühlend zu sein, auch wenn du das Verhalten der anderen Person als herausfordernd empfindest. Verhaltensweisen wie Rückzug, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen können mögliche Reaktionen auf das Trauma sein; also nimm solches Verhalten nicht persönlich.

Die Person könnte sich während des Gesprächs verzweifelt fühlen. Scheint dies der Fall zu sein, frage die Person, ob sie eine kurze Pause machen will. Anstatt sie zu drängen, über ihren Kummer zu sprechen, frage sie, was sie in diesem Moment braucht. Erscheint die Person abwesend, abweisend oder hat Probleme, sich verständlich auszudrücken, schließe hieraus nicht direkt, dass sie nicht reden will.

Manchmal haben Menschen, die ein Trauma erlebt haben, Flashbacks (ein plötzliches, starkes Wiedererleben eines vergangenen Ereignisses). Wenn die Person einen Flashback erlebt, erinnere sie daran, dass sie in Sicherheit ist, und versuche, ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken, beispielsweise auf die Wahrnehmung der unmittelbaren Umgebung. Vermeide plötzliche Bewegungen oder alles, was diese erschrecken könnte. Wenn du weißt, dass die Person Flashbacks hat, frage, wie sie generell in solchen Situationen unterstützt werden möchte.

Wenn die Person über das Ereignis sprechen möchte, dich dies aber emotional überfordert, suche jemand anderen, der mit der Person sprechen kann.

Was soll ich tun, wenn die Person Erfahrungen von psychischer, körperlicher oder sexualisierter Gewalt berichtet?

Erzählt dir die Person von aktuellen oder früheren Erfahrungen psychischer, körperlicher oder sexualisierter Gewalt, höre ihr zunächst zu und fühle dich nicht gedrängt, Lösungen oder Ratschläge geben zu müssen.

Danke der Person, dass sie sich dir anvertraut hat und vermittele ihr auf keinen Fall das Gefühl, dass du ihr nicht glaubst. Mache dir bewusst, dass Personen, die psychische, körperliche oder sexualisierte Gewalt erlebt haben, möglicherweise Schwierigkeiten haben, anderen zu vertrauen und sich nur ungern Unterstützung von außen suchen.

Beachte hierbei auch die lokalen Gesetze zur Meldepflicht. Sofern kriminelle Aktivitäten mit der Gewalterfahrung verbunden waren oder sind, ermutige die Person, speziell darauf ausgelegte Beratungsstellen, wie beispielsweise für sexualisierte Gewalt oder häusliche Gewalt, aufzusuchen bzw. eine Anzeige bei der Polizei zu machen.

Möglicherweise nimmst du wahr, dass die Person körperliche Anzeichen von Gewalterfahrungen zeigt, wie beispielsweise wiederholte Blutergüsse. Sofern du solche Anzeichen wahrnimmst, teile der Person offen deine Sorge darüber mit. Sie könnte darauf abweisend reagieren, aber das bedeutet nicht unbedingt, dass deine Bedenken unangebracht sind. Wird die Person ungehalten, erkläre ihr, dass du nur aus Besorgnis gefragt hast und weiterhin für sie da sein wirst, wenn sie jemanden zum Reden braucht.

Zeigen sich die Anzeichen für Gewalterfahrungen auch noch in Zukunft, bringe erneut deine Besorgnis vor.

Hast du das Gefühl, dass sich die Person in Gefahr befindet, überlege gemeinsam mit der Person, welche Schritte als Nächstes unternommen werden müssen, um sie zu schützen. Hilfe ihr, andere Personen zu finden, die sie unterstützen können. Ermutige sie, eine geeignete Hotline (z.B. für häusliche Gewalt) anzurufen oder biete Optionen an, um sie in Sicherheit zu bringen (z.B. Hilfe bei der Suche nach einer alternativen Unterkunft). Tue nichts, was dich selbst in Gefahr bringt.

Erscheint es dir wichtig, die erhaltenen Informationen zum Schutz der Person mit jemand anderem zu teilen, so berücksichtige hierbei die möglichen Auswirkungen auf die Person (z.B. auf ihre Sicherheit oder ihre Beziehungen). Bespreche mit der Person gemeinsam, mit wem du die von ihr erhaltenen Informationen teilst.

Wenn die Person anfängt, Einzelheiten der Gewalterfahrung zu erzählen, welche für dich überfordernd sind, frage sie, ob du ihr helfen kannst, eine andere Person zu finden, mit der sie sprechen kann und ob du einen Kontakt zu professionellen Beratungsstellen herstellen kannst.

Wie kann ich die Person in den nächsten Wochen oder Monaten unterstützen?

Beachte, dass die Person in den Wochen oder Monaten nach einem traumatischen Ereignis sowohl gute als auch schlechte Tage haben kann und es keinen Zeitplan gibt, was wann zu erwarten ist. Die Person kann darüber hinaus empfindlicher auf Stress oder unbedeutend erscheinende Ereignisse reagieren.

Versichere der Person, dass es möglich ist, ein traumatisches Ereignis zu überwinden. Unterstütze sie, indem du ihr alle verfügbaren Informationsquellen für Überlebende weitergibst (z.B. Informationsveranstaltungen, Informationsblätter und Telefonnummern von Informationshotlines). Ermutige sie dazu, Unterstützungsangebote zu nutzen, welche speziell für bestimmte traumatische Erfahrungen eingerichtet wurden (z.B. Dienste für Veteranen oder Opfer von Verbrechen).

Es gibt viele Dinge, die die Person an das Trauma erinnern und zu Belastung führen können. Insbesondere können Jahrestage des traumatischen Erlebnisses sowie Medienberichte über ähnliche Ereignisse Erinnerungen zurückholen. Es kann auch passieren, dass sich die Person plötzlich und unerwartet an Details des traumatischen Ereignisses erinnert und diese möglicherweise besprechen möchte. Zu solchen Zeiten kann die Person zusätzliche Unterstützung brauchen.

Wann sollte die Person professionelle Hilfe suchen?

Informiere dich über die vor Ort verfügbaren professionellen Unterstützungsangebote. Nach einem Monat kann eine Rückkehr in den normalen Alltag erwartet werden. Du solltest die Person ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen, wenn sie für vier Wochen oder länger nach dem Trauma:

- nervös, reizbar, übererregt oder schreckhaft ängstlich ist,
- mit den intensiven, belastenden Gefühlen nicht umgehen kann,

- ihre wichtigen Beziehungen als Resultat des traumatischen Ereignisses leiden und sie sich z.B. von Freunden und Familie zurückzieht und anfängt, Situationen und Menschen zu vermeiden,
- nach wie vor an das traumatische Ereignis denkt oder dieses immer wieder durch Trigger ausgelöst wird (Flashbacks) oder sie Alpträume plagt oder
- ihr Alltag und ihre Lebensqualität durch diese Anzeichen stark beeinträchtigt sind.

Wenn die Person Suizidgedanken hat, solltest du professionelle Hilfe suchen (siehe auch *Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten*). Genauso solltest du die Person ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen, wenn sie zur Bewältigung Alkohol oder andere Substanzen missbraucht (siehe hierzu *Richtlinien zum Umgang mit problematischem Alkoholkonsum* und *Richtlinien zum Umgang mit problematischem Drogenkonsum*).

Welche zusätzliche Unterstützung benötigen Jugendliche?

Jugendliche benötigen möglicherweise zusätzliche Unterstützung. Wenn die*der Jugendliche nicht über das Geschehene sprechen möchte, lasse sie*ihn wissen, dass sie*er auch zu einem späteren Zeitpunkt mit dir reden kann. Frage auch, ob es jemanden gibt, mit dem sie*er lieber reden möchte.

Sofern du keine feste Rolle im Leben des Jugendlichen spielst, frage sie*ihn, ob es eine erwachsene Vertrauensperson gibt, die sie*ihn unterstützen kann. Ist dies nicht der Fall, so stelle einen Kontakt zu einer passenden Anlaufstelle her, wie beispielsweise zu einer Beratungsstelle oder einer Hotline.

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien wurden erstellt, um Menschen zu befähigen, Erste Hilfe zu leisten, wenn jemand nach einem potenziell traumatischen Ereignis stark belastet ist. Die Rolle des Ersthelfenden besteht hierbei darin, der Person beizustehen, bis sie professionelle Hilfe bekommt oder die Krise überwunden hat.

Entwicklung dieser Richtlinien

Die obigen Richtlinien, wie man jemandem nach einem potenziell traumatischen Ereignis helfen kann, basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission von Betroffenen sowie Fachleuten für psychische Gesundheit aus Australien, Belgien, Kanada, Frankreich, Deutschland, Irland, Norwegen, Schweden, dem Vereinigten Königreich und den USA.

Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien stellen eine Reihe an allgemeinen Empfehlungen dar, wie man jemandem helfen kann, der ein potenziell traumatisches Ereignis erlebt hat. Jeder Mensch ist einzigartig. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass du deine Unterstützung auf die Bedürfnisse deines Gegenübers anpasst. Diese Empfehlungen sind daher möglicherweise nicht für jede Person geeignet, die ein traumatisches Ereignis erlebt hat. Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Obwohl diese Richtlinien urheberrechtlich geschützt sind, können sie für gemeinnützige Zwecke frei reproduziert werden, sofern die Quelle angegeben wird.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zum Umgang mit traumatischen Erfahrungen*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. *Assisting a Person Following a Potentially Traumatic Event: Mental Health First Aid Guidelines (revised 2019)*. Melbourne: Mental Health First Aid Australia.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

Alle MHFA Richtlinien können unter www.mhfa-ersthelfer.de heruntergeladen werden.