

Beratungsangebot

- ☒ Telefonische und persönliche Beratung
- ☒ E-mail Beratung
- ☒ Unterstützung in Krisensituationen
- ☒ Kurzzeittherapie
- ☒ Begleitung bei Anzeige und bei einem Prozess
- ☒ Juristische Beratung durch Rechtsanwältinnen
- ☒ Gruppenangebote
- ☒ Angehörigenberatung
- ☒ Fortbildung für andere Berufsgruppen

NOTIZEN

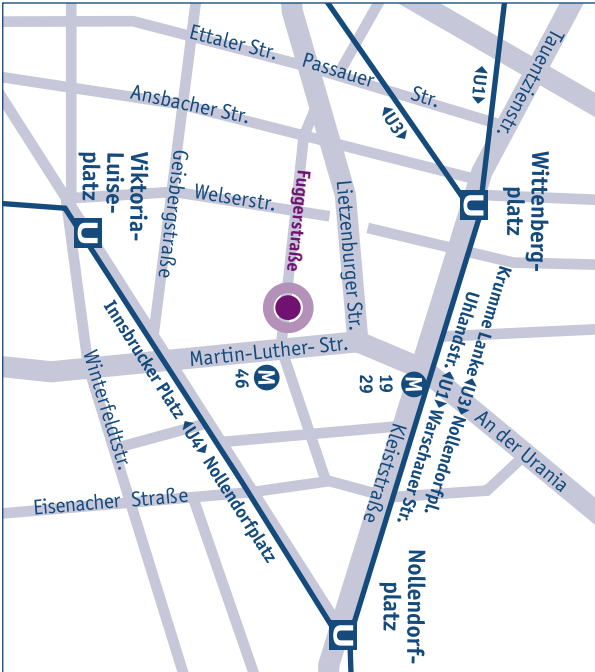
LARA
Krisen- und Beratungszentrum
für vergewaltigte und
sexuell belästigte Frauen

Fuggerstraße 19
10777 Berlin-Schöneberg
Telefon 2 168888, Telefax 2 1680 61

Persönliche und telefonische Beratung
Montag - Freitag, 9.00 - 18.00 Uhr

Homepage www.lara-berlin.de
E-mail lara.kub@t-online.de
beratung@lara-berlin.de

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
Konto 32 668 01
BLZ 100 205 00



Gestaltung: www.yvonnehagenbach.de

Gefördert durch die Senatsverwaltung
für Wirtschaft, Technologie und Frauen

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

DIE TRAUMATISCHE ERFÄHRUNG

LARA

**KRISEN- UND
BERATUNGSZENTRUM
FÜR VERGEWALTIGTE UND
SEXUELL BELÄSTIGTE FRAUEN**

8888912

Das traumatische Erleben

Alle unsere Lebenserfahrungen werden im Gehirn verarbeitet, gespeichert und miteinander verbunden. Sie sind die Grundlage unseres Verhaltens und bestimmen unsere Reaktionen auf unterschiedliche Situationen.

Erinnerungen werden in unserem Gehirn gespeichert und abgelegt wie Bücher in einer Bibliothek. Sie sind Erfahrungen, auf die wir zurückgreifen können, die wir einordnen, vergleichen, aus denen wir lernen oder von denen wir uns abgrenzen. So entsteht eine handhabbare Ordnung in unserem Alltag.

Fühlen wir uns bedroht, reagiert unser Körper instinktiv mit einem angeborenen, biologischen Abwehrmechanismus, den wir von den Tieren kennen: Kampf oder Flucht. Es gibt aber Situationen, in denen dieser Mechanismus nicht mehr möglich wird, da wir uns ausgeliefert fühlen und die Situation als ausweglos erleben. Ein Notfallprogramm unseres Organismus setzt ein. Im Körper geschieht eine Erstarrung. Oft kann das Ereignis später nicht mehr im räumlichen oder zeitlichen Ablauf erinnert werden.

Folgen traumatischer Erlebnisse

Unfälle, Krieg, Naturkatastrophen, körperliche und sexuelle Gewalt, Missbrauch, oder der Tod eines Menschen können den Körper in einem Zustand der Alarmbereitschaft oder Erstarrung gefangen halten. Die ursprünglich Überleben sichernden Mechanismen können zu belastenden Symptomen werden.

Es ist auch möglich, dass sich das traumatische Erlebnis viel später aus unterschiedlichen Anlässen bemerkbar macht. Auswirkungen davon können z. B. Alpträume, Fremdheitsgefühle und Orientierungslosigkeit sein. Oft gibt es für das Erlebte keine Worte, es scheint unaussprechbar. Manchmal tauchen Bilder oder Gefühle aus dem traumatischen Erleben auf (Flashbacks).

All diese Symptome können auch als ein Versuch betrachtet werden, das Erlebte einzuordnen und zu verarbeiten, sind also eigentlich natürlich und normal und Ausdruck der Selbstheilungskräfte. Und auch wenn sie als bedrohlich und beängstigend oder sogar verrückt erlebt werden, so sind sie in erster Linie Reaktionen auf die erlebte Gewalt.

GUT ZU WISSEN

Traumatische Erfahrungen können verarbeitet werden und positive Veränderungen sind möglich.



Umgang mit dem Trauma

Die Verarbeitung eines Traumas kann in verschiedenen Phasen verlaufen.

- Zunächst kann es hilfreich sein, die Wahrnehmung für sich selbst zu schärfen und Möglichkeiten zu entdecken, sich vor überflutenden Gefühlen zu schützen, das heißt Abstand und Kontrolle zu gewinnen bzw. zurück zu gewinnen. (Stabilisierung)
- Die Stabilität im Hier und Jetzt kann die Voraussetzung dafür schaffen, einen weiteren Schritt zu gehen: die bewusste Auseinandersetzung mit dem traumatischen Erlebnis oder Teilen des Erlebten. (Konfrontation)
- Das Ziel kann sein, das traumatische Erlebnis als Erfahrung einzuordnen. Dann kann es ohne Kontrollverlust erinnert werden. (Integration)

Ein solcher Prozess braucht Zeit und begleitende Hilfestellung. Es ist gut, sich nicht unter Druck zu setzen oder sich mit anderen zu vergleichen. Unterstützende Beratung oder Therapie in einer wertschätzenden Atmosphäre oder der achtsame Austausch in einer Gruppe kann Ihnen helfen, Ihren individuellen Weg zu finden.