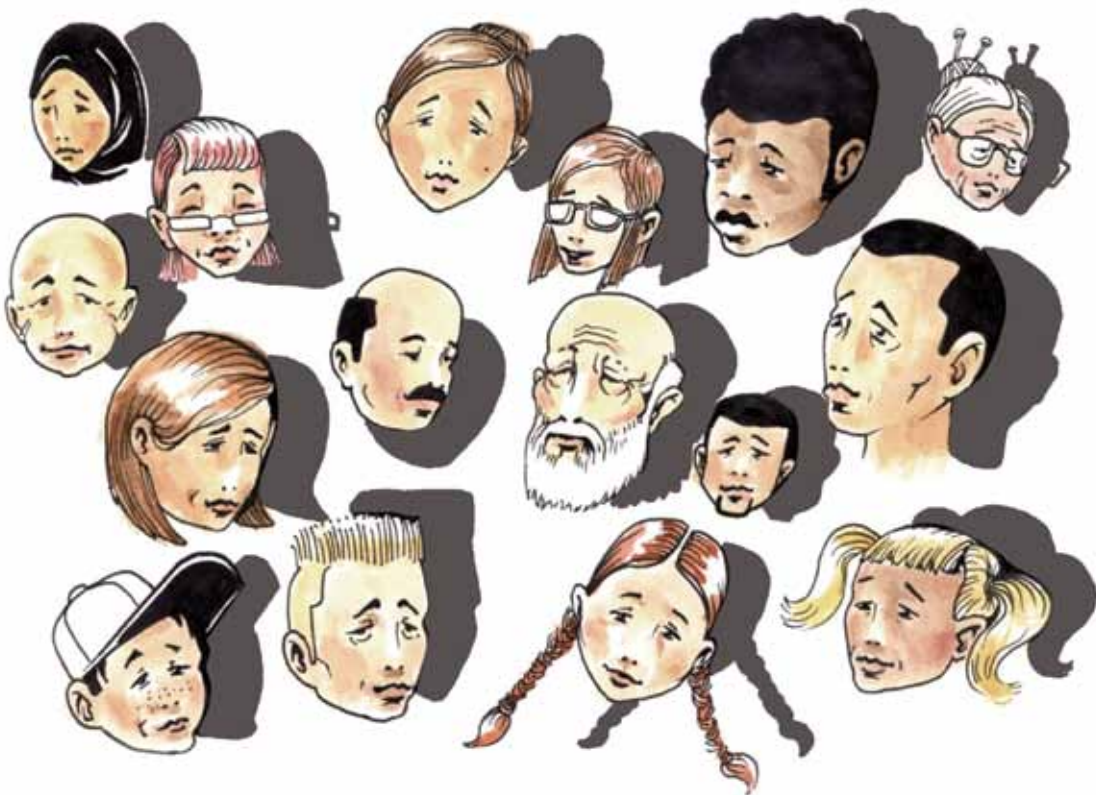


Informationsbroschüre zur
Posttraumatischen Belastungsstörung

In 5 Sprachen

Wenn das Vergessen nicht gelingt

Ein psychisches Trauma kann alle treffen



support
for
torture
victims

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



An wen richtet sich diese Broschüre?



Diese Broschüre richtet sich an Frauen, Männer und Kinder, die Traumatisches erlebt haben, und ihre Angehörigen. Stellvertretend dafür stehen Herr B. und Frau B. mit ihrer Tochter. Diese Familie begleitet Sie mit eigenen Worten durch die Broschüre und informiert Sie anhand konkreter Beispiele über Entstehung, Folgen und Bewältigung der Posttraumatischen Belastungsstörung. Weiter finden Sie in dieser Broschüre eine umfassende Zusammenstellung geeigneter Unterstützungsangebote und Beratungsstellen.

Inhalt

Ein psychisches Trauma kann alle treffen	4
Was können traumatische Erlebnisse sein?	6
Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung?	8
Kann ein psychisches Trauma körperliche Schmerzen verursachen?	18
Traumafolgen können die ganze Familie belasten	20
Traumafolgen können Kinder und Jugendliche treffen	22
Traumatisierungen und deren Folgen sind behandelbar	24
Diese Fachleute helfen Ihnen	26
Hier finden Sie Unterstützung	28

Wie benutze ich diese Broschüre?



Gut zu wissen

Besondere Hinweise



Wer? Was? Warum?

Antworten auf Fragen

Ein psychisches Trauma kann alle treffen



«Als ich von der Arbeit nach Hause wollte, haben sie auf mich geschossen und am nächsten Tag gleich noch einmal. Von diesem Tag an hatte ich Angst rauszugehen. Diese Erlebnisse verfolgen mich noch heute in der Schweiz – immer wieder höre ich Schüsse und ich habe das Gefühl, dass mich diese Männer bedrohen.» (Herr B.)

Ein derart belastendes Lebensereignis löst grosse Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht aus. Es kann die Gefühle, Gedanken und Stimmungen von Betroffenen über längere Zeit beeinflussen.

Solche Ereignisse nennt man auch eine «traumatische Situation» oder einfach «Trauma». Nach einem Trauma ist man seelisch, teilweise auch körperlich verletzt. Die Welt hat sich für die Betroffenen verändert, nichts scheint mehr so zu sein, wie es vorher war. Die körperlichen Verletzungen sind oft gut sichtbar und werden von Ärztinnen und Ärzten behandelt. Die seelischen Wunden hingegen sind nicht sichtbar und werden deswegen häufig nicht behandelt. Sie führen bei den Betroffenen zu starkem Leiden, zum Beispiel Anspannung, Schmerzen, Schlafstörungen, Angstzustände oder Depressionen.

Solche seelischen Verletzungen sollte man ernst nehmen. Sie behindern im Alltag und sind nur schwer zu ertragen. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich möglichst frühzeitig an eine Fachperson zu wenden. Das ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Behandlung und gibt die Kraft, ein neues Leben «nach dem Trauma» anzufangen.



Gut zu wissen

Alle Menschen können von traumatischen Ereignissen betroffen sein. Fast jeder Mensch erlebt in seinem Leben mindestens ein Trauma. Ein Trauma kann behandelt werden. Wenden Sie sich möglichst früh an eine Fachperson und holen Sie Hilfe!



Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist ein einmaliges oder wiederholtes Ereignis, bei dem Menschen direkt, als Zeuge oder durch Schilderungen einer grossen Bedrohung wie Tod, schwerer Körperverletzung oder sexuellem Missbrauch ausgesetzt sind.

(DSM-5, Proposed Revision)

Was können traumatische Erlebnisse sein?



«Als der Krieg zu Ende war, war ich nicht mehr derselbe Mann. Etwas Schlimmeres als Krieg gibt es nicht.» (Herr B.)

Traumatische Erlebnisse sind grundsätzlich für alle Menschen ein seelischer Schock. Es ist schwer zu begreifen, was passiert ist, und man hat Mühe, damit fertig zu werden. Es spielt keine Rolle, ob man das Trauma direkt erlebt oder nur als Zeuge oder Zeugin beobachtet hat.

Folgende Ereignisse entsprechen den Kriterien eines Traumas:

- Naturkatastrophen wie Erdbeben, Überflutungen oder Waldbrände
- Kriegserlebnisse als Kämpfer/- in oder als Zivilperson
- Unfälle, Erleben schwerer physischer und psychischer Schmerzen
- Folter, Gefangenschaft mit langanhaltenden Entbehrungen
- Grosse Bedrohung, Vertreibung und Flucht
- Vergewaltigung und andere Formen sexueller Gewalt
- Zeuge sein von Bedrohung, Verletzung und Gewalt, vor allem wenn es nahestehende Menschen betrifft

Das Trauma ist eine verletzte Stelle im Seelenleben, die Schmerzen bereitet, wenn man sie berührt. Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf belastende Erfahrungen. Viele fühlen sich nach einem Trauma verletztlich, leiden unter

Angstzuständen, Depressionen, Schlafstörungen, körperlichen Beeinträchtigungen, Wutausbrüchen, Selbstmordgedanken. Manche berichten auch, dass sie Mühe haben, «nein zu sagen» und eigene Meinungen zu vertreten. Oft schweigen Sie dann einfach, ziehen sich aus ihrem Freundeskreis zurück und fühlen sich wertlos. Beschwerden nach einem Trauma sind ein Zeichen dafür, dass der Körper und die Seele versuchen, sich selber zu heilen und die Gesundheit wiederherzustellen. Sie zeigen an, dass die betroffene Person die schlimmen Erlebnisse noch nicht richtig verarbeiten konnte.



Gibt es besonders schlimme traumatische Erlebnisse?

Ja! Besonders schlimm sind traumatische Erlebnisse, in denen Menschen anderen Menschen wiederholt, gezielt und mit Absicht Leid und Schmerzen zufügen. Wenn uns die Natur verletzt, beispielsweise durch ein starkes Erdbeben, ist das natürlich auch sehr belastend. Dennoch können wir innerlich leichter damit fertig werden.



Gut zu wissen

Nicht alle Menschen reagieren gleich auf eine traumatische Erfahrung. Dies ist ganz normal und hat nichts mit «Stark sein» oder «Schwach sein» zu tun. Manche Menschen überstehen eine solche Situation nahezu unbeschadet, andere sind danach körperlich und seelisch verletzt. Sind traumatische Erfahrungen nicht zufällig, sondern absichtlich durch andere Menschen verursacht und treten sie wiederholt auf, dann ist das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen grösser.

Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung?



«Immer wieder sehe ich die schrecklichen Bilder von der Flucht vor meinem inneren Auge, vor allem in der Nacht. Für mich ist das fast schwerer zu ertragen als die chronischen Rücken- und Kopfschmerzen, unter denen ich leide.» (Frau B.)

Eine besonders häufige Folge nach einem Trauma ist die **«Posttraumatische Belastungsstörung»**. Diese Krankheit zeigt sich durch vier Hauptmerkmale:

- Wiedererinnerung
- Vermeidung
- Dissoziation
- Übererregung und Anspannung

Auf den folgenden Seiten werden diese vier Merkmale näher erklärt.

Wiedererinnerung



Vermeidung



Dissoziation



Übererregung und Anspannung



1. Wiedererinnerung

Betroffene leiden darunter, dass sie nicht vergessen können, was passiert ist. Erinnerungen an das Trauma tauchen immer wieder auf, obwohl sie unerwünscht sind.



«Immer wieder sehe ich die Flammen des brennenden Hauses und ich stecke fest in den schmerzhaften Erinnerungen an die Vergangenheit. Oft wache ich in der Nacht auf und habe Angst.» (Tochter)

Nach einem traumatischen Erlebnis können Erinnerungen an dieses Trauma immer wieder in belastender Art und Weise wach werden. In diesen Momenten entsteht bei den Betroffenen eine Art Gefühl, so als würden sie das Ereignis noch einmal erleben.

Das Wiedererleben eines Traumas kann sehr starke Gefühle und grosse Ängste auslösen. Die Betroffenen beginnen dann zum Beispiel stark zu schwitzen, oder sie zittern und verspüren einen starken Druck auf der Brust. Sie denken, dass sie sich nicht mehr unter Kontrolle haben und verrückt werden. Oft gelingt das Abschalten dieser Bilder nicht. Das führt zu grosser Verzweiflung, Scham und Wut.



Warum tauchen Erinnerungen an das Trauma immer wieder auf?

Wenn Erinnerungen immer wieder ungewollt wach werden, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Seele weiterhin unter der traumatischen Erfahrung leidet. Gleichzeitig ist es eine Aufforderung, sich mit den schwierigen Erinnerungen auseinanderzusetzen. Das Prinzip kann mit der Erinnerungsfunktion eines Mobiltelefons verglichen werden. Solange die eingetragene Aufgabe oder Notiz nicht bearbeitet wird, erscheint regelmässig ein Erinnerungshinweis, verbunden mit der Aufforderung, die Aufgabe nun zu bearbeiten.

2. Vermeidung

Betroffene sind stark bemüht, alles zu vergessen und zu vermeiden, was mit den schlimmen Erlebnissen zusammenhängt. Am liebsten möchten sie ihre Vergangenheit einfach ganz vergessen.



«Ich spreche fast nie mit anderen Menschen, weder über meine schrecklichen Erlebnisse noch über Alltäglichkeiten. Am liebsten würde ich einfach alles vergessen, was geschah – aber es gelingt mir einfach nicht.» (Herr B.)

Die ungewollten Erinnerungen an das Trauma sind sehr belastend. Aus diesem Grund versuchen Betroffene, alles zu vermeiden und zu vergessen, was sie an das schreckliche Ereignis erinnert. Oft gelingt dies nicht.

Viele Betroffene ziehen sich deswegen stark zurück, wollen nicht mehr mit anderen Menschen zusammen sein. Dadurch gehen auch schöne Erlebnisse und damit die Lebensfreude verloren. Dinge, die einem früher wichtig waren oder Spass bereiteten, haben plötzlich keine Bedeutung mehr. Die Gefühle können dadurch abgeschwächt werden. Zum Beispiel liebt man seine Familie nicht mehr so wie früher. Man hat keine Wünsche, Ideen und Pläne mehr für das eigene Leben.



Gut zu wissen

Das Vermeiden von Situationen, die an schlimme Erlebnisse erinnern, ist zunächst eine sinnvolle Reaktion: Wer es schafft, sich vor weiteren Traumata zu schützen, kann so sein Überleben sichern.

Aber: Durch das ständige Vermeiden und Verdrängen verhindert man die Auseinandersetzung mit den schlimmen Erlebnissen – das Trauma kann folglich nicht richtig verarbeitet werden. Zudem zieht man sich immer stärker aus dem Alltag zurück und verliert den Kontakt zu seinen Mitmenschen. Der erste Schritt ist, sich an eine Fachperson zu wenden.

3. Dissoziation

Betroffene leiden unter einer veränderten Wahrnehmung, in der sie ihre Gefühle und sich selbst als betäubt und fremd wahrnehmen. Dieser Zustand wird in der Fachsprache als Dissoziation bezeichnet.



«Oft spüre ich eine grosse Leere in mir, so als wäre ich nicht mehr ich. Dies kann so weit gehen, dass ich Teile meines Körpers nicht mehr richtig spüre.» (Herr B.)

Manche Betroffene beschreiben, dass sie ihre Gefühle, sich selbst oder ihr Handeln plötzlich anders wahrnehmen als vor dem Trauma. Oft handelt es sich dabei um veränderte Wahrnehmungen, so als ob man sich in einem Nebel befindet oder hinter einer Glasscheibe. Zum Beispiel weiss man plötzlich nicht mehr, was man eben gemacht hat, wo genau man sich befindet oder wie man da hinkam. Vertraute Orte oder Personen wirken auf einmal ganz fremd und unwirklich.

Auch der eigene Körper kann betroffen sein, der plötzlich fremd und nicht zugehörig erscheint. Manchmal haben Betroffene auch das Gefühl, sich nicht mehr unter Kontrolle zu haben, sich wie eine Marionette zu fühlen. Oder man wird innerlich ganz starr und kann sich nicht mehr bewegen.

Alle diese Gefühle und Körperempfindungen sind sehr unangenehm und machen Angst. Manchmal versuchen Betroffene, diesen Zustand zu beenden, indem sie sich selbst Schmerzen zufügen.



Weshalb kann sich die Wahrnehmung verändern?

Die Veränderung der Wahrnehmung (Dissoziation) stellt eine wichtige Überlebensfunktion unseres Körpers dar. Wenn eine Bedrohung – zum Beispiel während eines Traumas – zu gross wird, erstarrt der Körper, das Denken setzt aus und Schmerzen oder Gefühle werden nicht mehr wahrgenommen. So kann der betroffene Mensch abwägen, ob er kämpfen oder flüchten will. Wenn beides aussichtslos ist, «erstarrt» der Körper. Der Körper merkt sich diese Schutzfunktion, nach dem Trauma einfach taub zu werden, und setzt diese auch noch Jahre später ein, wenn Erinnerungen an das Trauma auftreten. Oft geschieht dies ganz schnell in Belastungssituationen im Alltag. Die Betroffenen erleben diesen Zustand als grossen Kontrollverlust über die eigenen Handlungen oder klagen über Konzentrationsprobleme und Erinnerungslücken. Auch kann es zu einem veränderten Zeitempfinden führen (Zeitlupe).

4. Übererregung und Anspannung

Betroffene leiden unter starker Nervosität, Angespanntheit, Schreckhaftigkeit und Schlaflosigkeit.



«Ich bin ständig innerlich rastlos und nervös. Trotz Tabletten kann ich kaum schlafen. Ich zittere im Bett, habe Kopfschmerzen und warte mit grosser Ungeduld darauf, dass es hell wird, damit ich aufstehen kann.» (Frau B.)

Menschen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung verhalten sich sehr vorsichtig und beobachten aufmerksam ihre Umwelt. Sie sind in ständiger Alarmbereitschaft: Sie passen immer auf, um eine mögliche Gefahr sofort erkennen oder um Erinnerungsreize vermeiden zu können. Auf diese Anspannung und Belastung reagiert man schliesslich auch körperlich. Viele Betroffene klagen über Schlafprobleme. Sie haben Mühe, am Abend einzuschlafen und wachen in der Nacht immer wieder schwitzend und mit starkem Herzklopfen auf. Am Morgen fühlen sie sich müde, erschöpft und haben Mühe, sich zu konzentrieren. Viele Menschen

berichten ausserdem, dass sie viel leichter reizbar sind als vor dem Trauma und oft schon wegen kleiner Dinge starke Wutausbrüche erleiden. Auch sind sie viel schreckhafter als vor dem Trauma.



Gut zu wissen

Die ständige Alarmbereitschaft und Anspannung hat zum Ziel, möglichst alle zukünftigen Gefahren zu erkennen, damit sich kein Trauma mehr wiederholt. Diese dauerhafte Erregung führt aber nach einer gewissen Zeit in einen körperlichen und seelischen Erschöpfungszustand.

Zusammenfassung Posttraumatische Belastungsstörung

Die Erklärungen zu den vier Merkmalen machen deutlich, dass die Posttraumatische Belastungsstörung aus vielen Problemen besteht. Oft wird nicht erkannt, dass die Beschwerden und das Trauma zusammengehören. Aus diesem Grund hat man häufig das Gefühl, nie über die schrecklichen Erinnerungen hinweg zu kommen und verrückt zu werden. Viele Betroffene beschreiben auch, dass sie sich schuldig fühlen und schämen für Dinge, die während des Traumas passiert sind, obwohl sie das Opfer waren.



Gut zu wissen

Die Posttraumatische Belastungsstörung hat viele Gesichter. Alle diese Reaktionen und Gefühle sind völlig normale und grundsätzlich gesunde Antworten auf eine «abnormale» Situation. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Körper und Psyche damit beschäftigt sind, die traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten und die daraus entstandenen seelischen Wunden zu heilen.

Kann ein psychisches Trauma körperliche Schmerzen verursachen?



«Ich habe mich gehasst für diese gesundheitlichen Probleme und sagte mir: Warum habe ich Kopf- und Rückenschmerzen, warum diese Nervosität, jetzt, wo wir in Sicherheit sind? Warum ausgerechnet jetzt?» (Frau B.)

Menschen, die traumatische Situationen erlebt haben, leiden später häufig unter körperlichen Schmerzen. Oft werden die folgenden Schmerzformen genannt:

- Rückenschmerzen, Schmerzen in den Beinen und Füßen
- Gelenk- und Kopfschmerzen
- Bauch- und Magenbeschwerden, Beschwerden im Unterleib
- Schmerzen beim Urinieren
- Kopfschmerzen

Viele Betroffene empfinden ihre Schmerzen als sehr hartnäckig und sie wünschen sich eine dauerhafte Befreiung. Dennoch kann in den ärztlichen Abklärungen oft keine körperliche Ursache für die Schmerzen gefunden werden. Dies liegt daran, dass körperliche und seelische Beschwerden eng miteinander verflochten sind und sich gegenseitig beeinflussen. Hinzu kommen aktuelle Lebensbedingungen wie Einkommen, Wohlbefinden, Freundeskreis oder sicherer Aufenthaltsstatus, welche sich ebenfalls auf die Empfindung der Schmerzen auswirken können. Aus diesem Grund ist es schwierig, die genaue Bedeutung und Ursache der Schmerzen zu erfassen: Stress führt zu Schmerzen und umgekehrt.

Zusätzlich verstärkt wird das Problem dadurch, dass die Schmerzen an die Erinnerungen traumatischer Ereignisse gebunden sind. So können beispielsweise Schmerzen an gefolterten Körperstellen auftreten, auch wenn auf einem Röntgenbild nichts zu sehen ist. Das Vorhandensein von Schmerzen führt folglich immer wieder zu schmerzlichen Erinnerungen an das traumatische Ereignis, so als würde sich der Körper daran erinnern. Dieses «Wiedererleben im Hier und Jetzt» empfinden viele als sehr belastend.

Die chronischen Schmerzen führen bei vielen Betroffenen zu Passivität, Rückzug vom Familien- und Freundeskreis sowie Hoffnungslosigkeit. Einige versuchen, sich mit Alkohol oder Medikamenten zu beruhigen und so die Anspannung und die Schmerzen etwas erträglicher zu machen. Dies wiederum hat einen grossen Einfluss auf die familiären und sozialen Beziehungen sowie auf die beruflichen Tätigkeiten.



Gut zu wissen

Viele traumatisierte Menschen leiden neben den seelischen Zeichen der Posttraumatischen Belastungsstörung auch unter hartnäckigen Beschwerden und Schmerzen. Da der Körper, die Seele und die aktuellen Lebensbedingungen eng miteinander verflochten sind, ist es oft schwierig, die wahre Ursache der Schmerzen zu finden.

Traumafolgen können die ganze Familie belasten



«Ich lebe sehr zurückgezogen und verlasse meine Wohnung kaum – Kontakte mit der Aussenwelt meide ich. Oft ertrage ich einfach niemanden mehr, meine Frau nicht, meine Tochter nicht, auch mich selbst nicht.» (Herr B.)

Gefühle sind eine Art Brücke zu unseren Mitmenschen. Oft verändern sich diese Gefühle bei traumatisierten Menschen. Einige Betroffene erleben, dass die Gefühle ganz verschwinden. Unter den Folgen dieser Veränderungen leiden nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Angehörigen und Freunde. Sie sind verunsichert, weil sie das Verhalten der betroffenen Person nicht verstehen können und nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen. Dies wiederum führt zu Unverständnis oder Konflikten in Familie und Partnerschaft.

Neben den Auswirkungen auf das partnerschaftliche und eheliche Zusammenleben beeinflussen die Traumata vor allem auch die Elternrolle und somit die Erziehung der Kinder. Es gelingt den Betroffenen häufig nicht mehr, gefühlsmässig mit ihren Kindern in Kontakt zu kommen. Auch spricht man mit den Kindern nicht über die Vergangenheit und das Trauma, da man sie nicht zusätzlich belasten und vor den schrecklichen Erlebnissen schützen möchte. Diese Tatsache ist sowohl für die Eltern wie auch für die Kinder nicht gut. Aus diesem Grund sollte man nicht lange zögern und möglichst rasch eine geeignete Fachperson aufsuchen.



Gut zu wissen

Auch Angehörige von traumatisierten Menschen brauchen Hilfe und Beratung von Fachpersonen. Oft leiden sie darunter, dass sich die Gefühle und Verhaltensweisen ihrer traumatisierten Angehörigen verändert haben. Betroffene und Angehörige fühlen sich gegenseitig fremd.

Traumafolgen können auch Kinder und Jugendliche treffen



«Meine Tochter konnte in der Nacht plötzlich nicht mehr schlafen. Sie fürchtete sich vor der Dunkelheit und musste häufig weinen. Auch beklagte sie sich über Bauchschmerzen und hatte keinen Appetit mehr. Ihre Leistungen in der Schule wurden immer schwächer. Was ist bloss mit ihr los, fragte ich mich?»

(Frau B.)

Neben den Eltern sind oft auch Kinder und Jugendliche durch schreckliche Erlebnisse traumatisiert. Diese Tatsache ist schlimm, da sich die Kinder in der Entwicklung befinden und deshalb besonders verletzlich und hilflos sind.

Aus diesem Grund ist es wichtig, die Not und das Leid traumatisierter Kinder zu erkennen und ihnen geeignete Unterstützung anzubieten. Oft gelingt dies nicht genügend, weil die Eltern die Probleme der Kinder nicht erwähnen wollen. Zu gross ist die Angst. Denn die Auseinandersetzung mit den Folgen von schrecklichen Erlebnissen bei den Kindern bedeutet auch eine Konfrontation mit dem eigenen Trauma.

Zudem zeigen Kinder oft etwas andere Reaktionen und Symptome als Erwachsene:

- Angstreaktionen und Furcht, Schlafstörungen mit Alpträumen
- Rückzug, Mutlosigkeit und Trauer
- Eingeschränkte Spontaneität und Lebensfreude
- Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Bettnässen
- Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten (z.B. in der Schule)
- Aggressives Verhalten und erhöhte Reizbarkeit
- Verhaltensauffälligkeiten und Straftaten



Sind nur Erwachsene von Posttraumatischen Belastungsstörungen betroffen?

Nein! Auch Kinder und Jugendliche können davon betroffen sein. Sie sind besonders verletzlich und leiden sehr stark unter den schrecklichen Erinnerungen, ohne dass sie darüber sprechen können. Oft auch nicht mit den Eltern, die sich wünschen, dass das Kind einfach alles Schlimme vergisst.



Gut zu wissen

Traumatisierte Kinder und Jugendliche brauchen dringend therapeutische Unterstützung, Beratung und Begleitung! Zögern Sie nicht und wenden Sie sich möglichst rasch an eine geeignete Fachstelle.

Traumatisierungen und deren Folgen sind behandelbar



«Ich habe stark unter den schrecklichen Erlebnissen gelitten. Schliesslich habe ich eine Fachperson gesucht und mit ihr über meine Probleme, Beschwerden und Ängste gesprochen. Auch meine Familie unterstützt mich. Seither geht es mir viel besser und ich kann auch wieder lachen» (Frau B.)

Die Heilung von Wunden, egal ob seelischen oder körperlichen, benötigt Zeit. Eine Beratung durch Fachpersonen sollte dann erfolgen, wenn die Hauptsymptome der Posttraumatischen Belastungsstörung länger als vier Wochen vorhanden sind. Meistens treten die ersten Symptome direkt nach dem Trauma auf. Es kann aber auch sein, dass nach dem Trauma keine Beschwerden auftreten. Erst später, infolge einer weiteren Lebensbelastung, können Jahre nach dem Trauma Beschwerden auftreten.

Eine professionelle Behandlung findet auf mehreren Ebenen statt. Dazu gehören Psychotherapie, soziale Unterstützung und Medikamente. Die Behandlungskosten werden von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen.

Die Psychotherapie fördert die Selbstheilungskräfte. In der Psychotherapie kann man über die schlimmen Ereignisse und die damit verbundenen Beschwerden und Probleme sprechen. Gemeinsam mit der Fachperson werden Lösungen für die Probleme erarbeitet.

Medikamentöse Therapien wirken gegen einzelne Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung. Dazu gehören beispielsweise Medikamente, die bei regelmässiger Einnahme bewirken, dass depressive Symptome, ständige Schmerzen, Schlafstörungen oder Ängste nachlassen. Doch leider können belastende Erinnerungen, Alpträume oder der Wunsch, einfach «alles zu vergessen», nur teilweise mit Medikamenten behandelt werden. Diese Medikamente machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit.

Soziale und wirtschaftliche Unterstützung sind ebenfalls wichtig. Patientinnen und Patienten erhalten beispielsweise praktische Unterstützung, um Schwierigkeiten ihrer Lebenssituation zu regeln. Das können auf Wunsch ärztliche Gespräche mit Familienangehörigen, mit Behörden, aber auch mit dem Arbeitgeber sein.



Gut zu wissen

Eine Posttraumatische Belastungsstörung lässt sich in der Regel gut behandeln, am besten in einer Psychotherapie. Medikamente sind zwar auch wirksam, können aber die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung nur lindern.

Zögern Sie nicht und erkundigen Sie sich nach einer Fachperson mit Erfahrung im Bereich Traumatherapie!

Diese Fachleute helfen Ihnen



Hausärztinnen und Hausärzte können eine Posttraumatische Belastungsstörung feststellen und Betroffene an Fachärztinnen, Fachärzte, Psychologinnen, Psychologen oder spezialisierte Institutionen weiterleiten.

Psychiaterinnen und Psychiater (Ärztin, Arzt mit einer psychiatrischen Fachausbildung) können medizinische Abklärungen veranlassen und Medikamente verschreiben. Ausserdem führen sie Psychotherapien durch. Psychiaterinnen und Psychiater arbeiten in einer Praxis, aber auch in ambulanten psychiatrischen Diensten oder in psychiatrischen Kliniken.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten arbeiten in einer Praxis, aber auch in Psychiatrischen Kliniken oder in ambulanten psychiatrischen Diensten. Sie führen Psychotherapien einzeln oder in Gruppen durch.

Psychotherapie wird von einer Psychiaterin, einem Psychiater oder einer Psychologin, einem Psychologen durchgeführt. Die Psychotherapie kann entweder in einer Fachpraxis, teilstationär oder stationär durchgeführt werden.

Psychiatrische Spitexorganisationen gibt es vor allem in grösseren Städten. Die psychiatrischen Pflegefachleute können Menschen mit psychischen Krankheiten zu Hause aufsuchen und bei der Bewältigung des Alltags unterstützen.

Psychiatrische Tageskliniken sind für eine teilstationäre Behandlung zuständig. Das heisst, tagsüber besuchen die Patienten das Therapieprogramm in der Tagesklinik. Die Nacht verbringen sie zu Hause. Hier arbeiten Fachleute aus verschiedenen Berufen.

Psychiatrische Kliniken sind für eine Akutaufnahme und vor allem für stationäre Behandlung zuständig. Für den Eintritt in eine psychiatrische Klinik benötigt man meistens eine ärztliche Zuweisung. Auch hier arbeiten Fachleute aus verschiedenen Berufen.

Ärztliche, therapeutische und sozialberaterische Behandlung und Betreuung setzt ein Vertrauensverhältnis zwischen Patient, Patientin und Fachperson voraus. Manchmal ist es für Patientinnen und Patienten leichter, wenn die Fachperson das gleiche Geschlecht hat. Auch die Behandlung in der Muttersprache oder mit Hilfe von professionellen Übersetzungspersonen kann für Patienten, Patientinnen von grosser Bedeutung sein. Zögern Sie nicht, diese Themen anzusprechen.



Gut zu wissen

Die Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung haben nichts mit Einbildung zu tun. Sie sind Reaktionen auf ungewöhnlich grossen Stress, die möglichst früh von einer Fachperson behandelt werden sollten.

Alle medizinischen und therapeutischen Fachpersonen sind an die Schweigepflicht gebunden!

Hier finden Sie Unterstützung



- Ein Arzt, eine Ärztin Ihres Vertrauens: Das kann Ihr Hausarzt, Ihre Hausärztin, aber auch ein Facharzt, eine Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sein.
- Sozialdienste: Die Sozialarbeiter/innen der Wohngemeinde sind für verschiedenste Probleme eine gute erste Anlaufstelle.
- Seelsorge religiöser Gemeinschaften: Seelsorger/innen sind wichtige Berater/innen in schwierigen Lebenssituationen und eine gute erste Anlaufstelle.
- Die Dargebotene Hand: Anonyme Telefonhilfe in Krisensituationen. Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle, unabhängig von kultureller oder konfessioneller Zugehörigkeit. Telefon 143, www.143.ch
- Beratung 147: Kostenlose anonyme Telefonhilfe und anonyme Chatberatung für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen und in schwierigen Lebenssituationen. Rund um die Uhr erreichbar. Telefon 147, www.147.ch
- Pro Mente Sana: Anonyme Telefonberatung, Telefon 0848 800 858. Mo, Di, Do 9–12 Uhr, Do 14–17 Uhr. Conseil juridique: Téléphone 0840 0000 61. Conseil psychosocial: Téléphone 0840 0000 62. Lundi, mardi et jeudi: 10h–13h, www.promentesana.ch

Migrationspezifische Angebote

- Sprechstunden für Migrantinnen, Migranten: In grösseren Städten wie Basel, Bern, Genf, Lausanne, Winterthur, Zürich gibt es an den psychiatrischen Kliniken bzw. Polikliniken und anderen Institutionen psychiatrische oder psychologische Sprechstunden für Migrantinnen, Migranten, die, wenn nötig, mit Unterstützung von Dolmetschenden durchgeführt werden. Die Dolmetschenden sind an die Schweigepflicht gebunden.
- Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer afk, Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern Telefon 031 960 77 77, www.redcross.ch/ambulatorium
- Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. Telefon 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14. Téléphone 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne. (ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, Téléphone 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- Verzeichnis fremdsprachiger Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Herausgeber: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband, Telefon 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch
- Internetplattform «migesplus.ch». Sie bietet eine Übersicht über die wichtigsten mehrsprachigen Broschüren, Videos und anderen Materialien mit Gesundheitsinformationen, www.migesplus.ch
- Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB), Nauenstrasse 49, 4052 Basel, Telefon 061 273 83 05, www.musup.ch

Im Notfall

- Ärztliche Notfalldienste: Falls Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin nicht erreichen können, wenden Sie sich an ärztliche Notfalldienste oder ambulante psychiatrische Dienste.
- In jeder lebensbedrohlichen Situation, ob unfall- oder krankheitsbedingt, wenden Sie sich direkt an die Notfallrufnummer 144.



Impressum

Ausgabe: 2012

Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer (afk)

Werkstrasse 16, 3084 Wabern

Telefon: 031 960 77 77

www.redcross.ch

Text: Thomas Hofer

Illustrationen: Matthias Schneeberger

Gestaltung: SIMONHOFER Werbeagentur

Pre Press: Alscher Text&Design

Quelle Zitate: «Mit der schwierigen

Erinnerung in der sicheren Fremde», 2008,

Kontrast, Zürich

Verbund «Support for Torture Victims»

(bestehend aus den Ambulatorien für Folter-
und Kriegsoffer Bern, Genf, Lausanne und Zürich)

www.torturevictims.ch

Albanisch, albanais, albanese

Deutsch, allemand, tedesco

Französisch, français, francese

Türkisch, turc, turco

Kroatisch, croate, croato/Serbisch, serbe, serbo/Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Informationen und Bestellung:

www.migesplus.ch – Die Internetplattform für Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms Migration und Gesundheit 2008 – 2013 des Bundesamtes für Gesundheit



support
for
torture
victims

**Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera**

