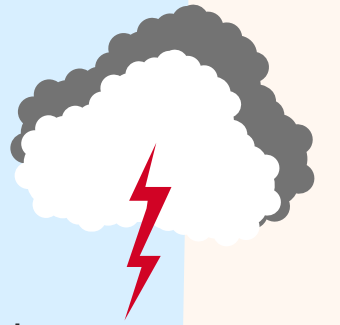


Was ist ein Trauma?

Wodurch kann ein Trauma ausgelöst werden?

Von einem **traumatischen Erlebnis** spricht man, wenn man mit Gewalt, einer ernsthaften Verletzung oder dem Tod konfrontiert wurde, entweder als Betroffene*r oder als Zeug*in. Ein Trauma ist eine **seelische Verletzung**, die nach dem traumatischen Erlebnis zurückbleibt.

Mögliche **auslösende Erlebnisse** sind z.B. Flucht, Krieg, Naturkatastrophen, Unfälle, schwere Verletzungen oder Erkrankungen, der Tod oder Verlust einer nahestehenden Person, der Verlust eines Kindes, körperliche Gewalt, sexueller Missbrauch oder Vergewaltigung, emotionale Gewalt oder andere schwierige Erlebnisse.



Mögliche Anzeichen

- Vermeidung von allem, was mit dem traumatischen Erlebnis zu tun hat
- viel Traurigkeit, häufiges Weinen
- schnelles Gefühl der Überforderung
- starke Nervosität und Reizbarkeit
- Wutausbrüche
- Schreckhaftigkeit
- große Angst, Panik
- Schlafprobleme, Alpträume
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten im Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Schwierigkeiten, Anderen zu vertrauen
- gedankliche Abwesenheit
- abgestumpfte Gefühle
- Sozialer Rückzug, Verlust von Interessen
- Belastende Erinnerungen
- Flashbacks



Was sind Flashbacks?

Bei Flashbacks wird das traumatische Erlebnis in der Erinnerung, in der Vorstellung oder in Träumen ungewollt wiedererlebt.

Flashbacks können z.B. durch Gedanken, Berührungen, Körperempfindungen, Geräusche, Gerüche, Gesehenes, Personen, Orte, Jahrestage, Zeitungsberichte oder Ähnliches ausgelöst werden.

Ein **Flashback** zeigt sich z.B. durch:

- Gedanken und Gefühle aus der traumatischen Situation kommen wieder
- Herzklopfen
- Atemnot, Druckgefühl in der Brust
- Schwindel
- Orientierungsverlust, Verwirrtheit
- Gefühl, nicht im eigenen Körper zu sein



Was bei einem Trauma helfen kann:

Ein Trauma kann tiefe Verletzungen in der Seele hinterlassen. Diese Verletzungen brauchen Zeit, um zu heilen. Es kann helfen, mit **Psychotherapeut*innen oder Psycholog*innen** zu reden und sich professionelle Unterstützung zu suchen. Auch Zeit mit anderen Menschen und angenehme Aktivitäten können gut tun.

Wir beim Projekt NEDA helfen Ihnen gerne dabei, dass es Ihnen wieder besser geht!
Rufen Sie uns gerne an!



KONTAKT PROJEKT NEDA:

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) & MEN (Burschen/Männer): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Tel.: +43 1 60 191 5201; MEN: Tel.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at