

Vorwort

Das Thema Trauma begleitet mich bereits seit Jahrzehnten. Schon während meiner Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin habe ich mich viel und intensiv damit beschäftigt. Die Arbeit mit Betroffenen war bereits damals mein Ziel und meine Leidenschaft. Ich nutzte früh jede Gelegenheit mehr über das Thema zu lernen, um Betroffenen im Alltag bestmöglich helfen und sie unterstützen zu können.

Ich schreibe diesen Ratgeber heute in der Hoffnung, Betroffenen und ihren Angehörigen Hilfestellung zu geben, um den Alltag mit einem erlebten Trauma und seinen Folgen besser zu verstehen und bestmöglich zu bewältigen. Aber auch pädagogisch oder pflegerisch Arbeitenden, die mehr darüber wissen wollen, wie mögliche Folgen und mögliche Wege raus aus dem Teufelskreis aus Symptomen aussehen können, soll dieser Ratgeber eine Hilfe sein. Denn dieses Thema ist nicht nur für ärztliche Fachpersonen und therapeutisches Fachpersonal relevant, sondern wird auch immer mehr ein Arbeitsfeld für pädagogische Fachpersonen und Pflegepersonal.

Traumata sind kein leichtes Thema und es ist nur allzu verständlich, wenn Menschen sich mit diesem nicht gern oder nur in kleinen Dosen beschäftigen wollen. Es gibt gleichzeitig die Menschen, die keine Wahl haben, die aus ihrer eigenen Betroffenheit heraus täglich mit Traumata und ihren Auswirkungen zu kämpfen haben. Ich empfinde es als eine Pflicht und ein Privileg, mich mit diesen Menschen zu solidarisieren und gemeinsam daran zu arbeiten, das Leben wieder leichter werden zu lassen. Dazu braucht es zuallererst Wissen um Zusammenhänge, Mechanismen und hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten in Form von konkreten Handlungsoptionen im Alltag. Ich hoffe, mit diesem Ratgeber einen kleinen Teil für einige Menschen beizutragen. Und ich hoffe, es auf eine

lebendige und möglichst leichte Art zu tun, sodass es möglichst viele Menschen zur Hand nehmen, eventuell sogar gerne, und die gewonnenen Erkenntnisse nutzen.

In der Beschäftigung mit den Fakten und Beispielen dieses Buches liegt für Betroffene auch ein gewisses Risiko. Daher möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass es mitunter Kapitel oder Abschnitte gibt, die eine Trigger-Gefahr mit sich bringen. Im Text wurde versucht auf explizite Nennung spezifischer Traumata zu verzichten. Stellen, an denen dies aus Gründen der Verständlichkeit oder Vollständigkeit nicht möglich war, sind an Beginn und Ende der entsprechenden Stelle jeweils mit einem Warn-Symbol \triangle gekennzeichnet. Die allgemeine Bezeichnung »Trauma« wird nicht gekennzeichnet. Bei der Kennzeichnung von potenziell triggernden Bereichen in einem Ratgeber über Traumafolgestörungen ist es naturgemäß schwierig, wirklich alle Bereiche zu markieren, da die Auslöser sehr unterschiedlich sein können. Was eine Person triggert, kann bei einer anderen völlig unproblematisch sein und umgekehrt. Die Kennzeichnung ist lediglich ein Versuch die Bereiche herauszustellen, in denen explizite Erfahrungen benannt werden.

Über die konkreten Beispiele oder Wortbezeichnungen hinaus ist eine andauernde Beschäftigung mit dem Thema an sich für einige Betroffene ebenfalls mit einer Trigger-Gefahr verbunden. Ich bitte jede lesende Person darum, behutsam mit sich selbst zu sein, achtsam und sich ggf. nötige Unterstützung zu holen.

Sollten während des Lesens Symptome von Übererregung oder Taubheit auftreten, sind Pausen sinnvoll. Eine Reorientierung im »Hier und Jetzt« kann über Gerüche oder andere intensive Sinneswahrnehmungen gelingen. Weiterführende Tipps im Umgang mit derartigen Symptomen sind in ► Kap. 6 und ► Kap. 8 zu finden.

Um alle Lesenden anzusprechen, wurde in diesem Buch ausschließlich die geschlechtsneutrale Formulierung gewählt.