

Kasten 1:

## Spuren der Gewalt

Traumafolgen

- Zwei Drittel erholen sich ohne Therapie von einem psychischen Trauma.
- Etwa ein Drittel erlebt nach halben Jahr noch Schlafstörungen, Alpträume, Panikattacken und Flashbacks (unwillkürliche Erinnerungsbilder). Diese sind normale Reaktionen auf unnormale Erlebnisse!
- Einige entwickeln eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD): emotional betäubt, vermeiden Erinnerung an Trauma, gleichzeitig Flashbacks. Auch Betäubungsversuche mit Alkohol, Drogen, selbstverletzendes Verhalten und Suizidversuche.
- Einmalige Erlebnisse –Naturkatastrophen, Unfälle, technische Katastrophen– werden leichter verarbeitet als menschliche Gewalt, besonders wenn sie durch nahestehende Personen verübt werden. KZ-Traumatisierungen und langandauernder sexueller Kindesmissbrauch führen in 60 Prozent der Fälle zu chronischer PTSD.
- Viele Betroffene leben in einem labilen Gleichgewicht, das leicht gestört werden kann. Unsensible Journalisten können eine solche Störung sein. Einhaltung von Grenzen ist oberstes Gebot im Interview mit Betroffenen.

© Ulla Fröhling 2007