

# Vom Umgang mit den Folgen von Kriegserlebnissen und Flucht

Sie befinden sich jetzt vermutlich in einer sehr schwierigen Lage. Die massive Veränderung ihres normalen Lebens vergrößert nur noch den Stress, den der Schmerz und die Katastrophe ausgelöst hat. Ihre Zukunft ist ungewiss, Sie haben möglicherweise große Sorgen um Familienangehörige und Freunde, vielleicht auch finanzielle Sorgen und befürchten, dass die Dinge nie wieder "normal" werden.

Sie haben etwas erlebt, das Sie emotional traumatisiert hat. Dieses Erlebnis wäre für jeden Menschen schwer zu verarbeiten. Während Sie versuchen, sich von dieser Katastrophe irgendwie zu erholen, wird es eine Zeitlang eine starke Belastung bleiben - genau wie für jeden anderen Menschen, der dasselbe erlebt hat.

Weiter unten sind einige Reaktionen aufgelistet, die für traumatisierte Menschen ziemlich häufig sind. Auch wenn diese Gedanken, Gefühle und Handlungen sehr belastend sind, ist es wichtig daran zu denken, dass es natürliche Reaktionen auf außergewöhnliche, mit extremem Stress beladene Ereignisse sind.

## **Gedanken:**

- Wiederholte Träume oder Alpträume vom Ereignis und seinen Folgen
- Wiederholtes Nachdenken über das Ereignis oder die Folgen
- Konzentrationsschwierigkeiten oder Erinnerungslücken
- Das bisherige Weltbild in Frage stellen
- Wiederkehrende Erinnerungen an Angehörige im Kriegsgebiet, an Verstorbene, an den Krieg oder den Schaden - Gedanken, die nicht gestoppt werden können

## **Gefühle:**

- emotionale Taubheit, innerer Rückzug oder sich mit niemandem "verbunden" fühlen
- Angst oder Furcht, wenn ein Geräusch oder ein Geruch an das Ereignis erinnert
- keine Freude an Alltagsaktivitäten
- ein permanentes Gefühl von Depression, Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit
- plötzliche Ausbrüche von Ärger und schnell irritierbar sein
- ein Gefühl von Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit bezogen auf die Zukunft

## **Verhalten:**

- sich selbst und die Familie übermäßig beschützen wollen
- sich selbst von anderen Menschen isolieren
- übermäßige Wachsamkeit
- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme
- Vermeiden von Aktivitäten, die an das Ereignis oder den Verlust erinnern könnten; Orte und Menschen meiden, die Erinnerungen zurück bringen könnten
- vermehrte Konflikte zwischen Familienmitgliedern
- außergewöhnlich aktiv bleiben, um nicht an das Ereignis und was einem persönlich passiert ist zu denken
- weinen oder Tränen zu entwickeln, ohne einen offensichtlichen Grund dafür zu haben

Eine Heilung und eine Genesung von den emotionalen Folgen eines traumatischen Ereignisses braucht seine Zeit. Wenn Sie können, gestatten Sie sich, darüber traurig zu sein, was Ihnen geschehen ist. Ein Gespräch über diese Gefühle mit anderen ist wichtig. Sorgen um Familienangehörige und Freunde im Kriegsgebiet werden vermutlich noch bleiben.

Versuchen Sie die üblichen Familien-Rituale wie z.B. Mahlzeiten zu bestimmten Tageszeiten, einzuhalten, wenn es geht. Das kann Ihnen dabei helfen, eine Form von Ordnung in Ihrem Leben zu erhalten.

Zeiten voller Stress kann Menschen manchmal dazu bringen, Alkohol zu trinken, Drogen oder Medikamente zu sich zu nehmen, was dann zu anderen Problemen führt. Alkohol und Medikamente helfen auf Dauer nicht.

### **Was kann man tun?**

Gesunde Verhaltensweisen, wie z.B. ausreichend Essen und ausreichend Schlaf sind in Zeiten mit erhöhtem Stress besonders wichtig.

Verzeihen Sie sich selbst und anderen, wenn Sie oder jemand anderes "ausflippt", weil so viel Druck da ist. Es ist eine schwere Zeit und alle sind etwas "dünnhäutig". Aber lassen Sie den Stress auch nicht zu einer Entschuldigung für eigene Gewalt werden.

Unternehmen Sie etwas mit ihren Kindern. Ihre Kinder benötigen Erwachsene, die ihnen im Alltag vermitteln, dass die unmittelbare Gefahr für sie selbst vorüber ist und dass nicht jeden Tag neue unvorhersehbare Ereignisse geschehen.

Finden Sie zusammen einfache Formen von Sport und Bewegung. Der Körper benötigt nach Schockerfahrungen Lebendigkeit und Selbstwirksamkeit, um nicht in einer Erstarrung zu verharren.

Isolieren Sie sich nicht. Bleiben Sie im Kontakt mit anderen Menschen Sprechen Sie mit ihnen über Ihre Erlebnisse, falls Sie mögen.

### **Welche Menschen gibt es sonst noch, mit denen man sprechen kann?**