

### Aktuell für Sie>

Im Oktober ist meine Qualifikation Notfallpsychologie abgeschlossen und ich bin dann als Notfallpsychologe im Netzwerk Notfallpsychologie tätig. In den Therapien wird sich das punktuell bei einer besseren Traumanachsorge niederschlagen

Das neue Logo wird Ihnen jetzt überall begegnen, wenn Sie mir uns Kontakt haben und hoffentlich so schnell beliebt, wie das „alte“

Am 06.09.2000 fand zum einjährigen Bestehen des Frauenhauses Goslar eine Podiumsdiskussion zum Anti-Gewalt-Programm der Bundesregierung statt, zu der ich für den Bereich Psychologie als Teilnehmer dabei war. Hierbei wurde erneut deutlich, wie sehr auch in einer Stadt, wie Goslar, Gewalterfahrungen insbesondere von Frauen, aber nicht nur von Frauen, Beachtung und Öffentlichkeit benötigen. Mir war vor allem wichtig auf die gesellschaftliche Allgegenwärtigkeit von Gewalt hinzuweisen und uns alle immer wieder aufmerksam zu machen, dass wir, jeder, jede, Sie, ich viel tun können, um Gewalt im Alltag zu verhindern<

### Zitat des Monats>

Leute, die völlig ohne Probleme durchs Leben gehen, erscheinen mir jetzt irgendwie oberflächlich. Ich habe als Mensch mehr Tiefe bekommen. Ich war gezwungen, viele Dinge infrage zu stellen, die das Leben und zwischenmenschliche Beziehungen betreffen. Und jedes Mal, wenn Du viele Dinge infragestellen musst und Deine eigenen Antworten findest, wirst Du stärker und bekommst mehr Tiefe.

Klientin am Ende ihrer Behandlung

### Aktivitäten>

Die Praxis ist im Laufes des Oktober mit ihren Internetrepräsentanzen online und wir freuen uns auf Ihren Besuch beim „Surfen“:

[www.wolff-henschen.de](http://www.wolff-henschen.de)  
die Seite als Portal zu allen Angeboten

[www.psychotherapie-start.de](http://www.psychotherapie-start.de)  
alles rund um die Therapie

[www.supervision-start.de](http://www.supervision-start.de)  
alles rund um Coaching und Supervision

[www.training-start.de](http://www.training-start.de)  
wenns um das Qualifizieren und Trainieren geht

[www.not-psychologie.de](http://www.not-psychologie.de)  
Notfallpsychologie und Akuttrauma

[www.brain-punkt.de](http://www.brain-punkt.de)  
Kreatives rund um Kunst, Farbe und Menschen

Manches werden wir über Zeit noch ausbauen und erweitern, aber die Wesentlichen Bewegungen sind bereits sichtbar; ich hoffe, Sie finden Gefallen daran.

## Symptome begreifen>

Nach traumatischen Erlebnissen, die eine plötzliche und abnorme Lebensveränderung darstellen, wie

- ▶ Überfälle
- ▶ Sexueller Missbrauch
- ▶ Gewalterfahrungen
- ▶ Akute Krankheit (Krebsdiagnose, HIV-Status etc.)
- ▶ Geiselnahmen Folter
- ▶ Banküberfälle
- ▶ Naturkatastrophen
- ▶ Unfallfolgen, Unfallerfahrungen

Können schnell typische Traumasymptome auftreten, die Zeichen eines akuten Stresses für die Person sind. Die Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen muss zeitlich so schnell wie möglich nach dem belastenden Ereignis erfolgen, um so wirksam wie möglich zu sein: bis zu 72 Stunden nach einem solchen Ereignis stehen Menschen noch unter Schockfolgewirkungen und zeigen **akute Belastungsreaktionen**; später als 72 Stunden nach einer solchen Erfahrung ist die Wahrscheinlichkeit zunehmend erhöht, dass sich eine **posttraumatische Belastungsstörung** einstellt, mit einhergehenden krankheitswertigen Symptomen.

Übliche Zeichen und Symptome außergewöhnlicher Belastungen sind:

### Körperlich

- ▶ Starkes Schwitzen
- ▶ Sprachbeeinträchtigung
- ▶ Herzrasen
- ▶ Schnelles Atmen
- ▶ Erhöhter/erniedrigter Blutdruck

### Gedanklich

- ▶ Denkverwirrung
- ▶ Reduzierte Entscheidungsfähigkeit
- ▶ Konzentrationsschwierigkeiten
- ▶ Gedächtnislücken
- ▶ Einschränkungen der Abstraktion

### Emotional

- ▶ Emotionaler Schock
- ▶ Wut
- ▶ Trauer
- ▶ Depression
- ▶ Ohnmachtsgefühl

### Verhalten

- ▶ Änderung vertrauter Verhaltensweisen
- ▶ Verändertes Essverhalten

- ▶ Vernachlässigen der Körperhygiene
- ▶ Distanz zu Anderen
- ▶ Auffällige Schweigsamkeit

Bei diesen Anzeichen ist psychologische Hilfe nötig und sinnvoll, auch wenn sie nach eniger Zwischenzeit zum eigentlichen Auslöseerlebnis folgt.

## Literaturtips>

**Redecker, Gisbert (2000):** Sex zwischen den Ohren; es ist ein wohltuend kluges Buch über Sexualität, die in Beziehungen verwurzelt ist; hier unterscheidet er sich auch von jenen, die genau dies bestreiten wollen. Die gängigen Mythen im Umgang mit Beziehung und Sex werden befragt und ihre Fallen gezeigt. Unbedingt lesen...

**Leisner, Regine (1999):** An Krisen reifen: buddhistische Perspektiven für schwierige Zeiten; das Buch beleuchtet schwierige Lebenssituationen einmal aus einer anderen Perspektive und stellt ein buddhistisches Fünf-Punkte-Programm zum Krisenmanagement vor. Spannend...

**Ascher, Ulrike (2000):** Hexen-Einmaleins für freche Frauen: es ist witzig und unterhaltsam geschrieben und auch wenn jede sich nicht gleich dieser Denkweise und Weltsicht anschliesst, interessant, sich damit z befassen. Es schärft den Blick für manche Kreisläufe der Natur, auch wenn aus ganz weltlichen Frauen und Männern (auch Männer dürfen das Buch lesen), sicher nicht gleich MagierInnen werden... Rubrik amüsantes !

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2000