Überblick & Einführung // Overview & Intro



[lang:de]

> Die Verfassung, in der wir uns nach Erfahrungen von Brutalität (sei es direkt oder indirekt) befinden können, wird von PsychologInnen und Co. als „Post-traumatischer Stress" (PTS) bezeichnet. Sie teilen die Reaktionen in drei verschiedene Bereiche ein.

Zeichen von Post-Traumatischem Stress:

1. **Wieder-Erleben des Erlebten**
   - Alpträume, Flashbacks, intrusive (immer wiederkehrende) Erinnerungen
   - das Gefühl, dass das Erlebte einen nicht mehr los lässt, etc.
2. **Vermeidungsverhalten /Verdrängungsverhalten**
   - Erinnerungsverlust, erhöhter Alkohol/Drogenkonsum, Selbstisolierung,
   - Vermeidung von allem, was mit dem Erlebten zu tun hat oder einen daran erinnert
   - Distanz zu dem Geschehenen aufbauen, etc.
3. **Erhöhte Erregung**
   Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Gefühlsausbrüche, Wutausbrüche,
   Angst, Panik, Konzentrationsschwierigkeiten, Schreckhaftigkeit, etc.

> Dies sind häufige Reaktionen auf extreme Erfahrungen. Viele Menschen haben dies erlebt - und überlebt.

Um eine Besserung zu erreichen, helfen vor allem 2 Ansätze:

1. Sich für längere Zeit an einem Platz aufhalten, an dem du dich sicher fühlst, Ruhe hast und dich mit Menschen umgeben, denen du vertraust.
2. Die Erfahrung verarbeiten. Das Erlebte in Worte fassen, auch wenn es wieder und wieder erzählt wird, oder die Emotionen auf andere Weise ausdrücken.

Für ca. 70% der Menschen verschwinden die Symptome nach ungefähr 4-6 Wochen. Bleiben sie bestehen, wird diese Verfassung als PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) bezeichnet und ist so ernst, dass sachverständige Hilfe erforderlich ist. (Dies kann auch hilfreich sein, wenn die Symptome schon vorher das Leben stark erschweren.)

> Es besteht die Möglichkeit, dass PTBS erst Monate oder sogar Jahre nach der Erfahrung auftritt. PTBS ist sozusagen eine Verarbeitungsstörung, d.h. die Erfahrung kann nicht verarbeitet werden.

Verschiedene Therapieformen können helfen. Ziel ist es, das Trauma in das Leben zu integrieren, es kann nicht ungeschehen gemacht werden und es hat die Person verändert. Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf ein Trauma und in unterschiedlicher Intensität.

[lang:en]

> The state in we can find ourselves after experiencing Brutality and a loss of control over our body and health are called "Post-Traumatic Stress" or PTS. You might experience all, some or one of them:

Signs of Post-Traumatic Stress:

1. **Re-experiencing the traumatic event:**
   nightmares, flashbacks, intrusive memories, the feeling of not being able to let go of the experience
2. **Avoidance / Suppression:**
   - emotional numbing: losing the memory
   - self-medication (alcohol /drugs), self-isolation, social withdrawal
   - avoidance of everything that may recall the experience (known as avoidance behaviour)
3. **Increased arousal:**
   - Sleeplessness, irritation, rage, emotional outbursts,
   - panic attacks, fear, hyper-vigilance, difficulties concentrating and performing normal tasks

> These are common reactions to extreme experiences. A lot of people have been throughand get over it.

People react differently and in different intensities to a traumatic experience.
They also have different needs in terms of support. You can become traumatised by your personal experience, by witnessing, but also outside the action by knowing the victim or by just hearing about it.

Two essential components of recovery:

1. Stay in a calm place for some time, where you feel safe and you have people around you who you can trust and who can care for you
2. Work through the experience. Find words for what happened. Tell a friend in detail. Write down what happened. Express it in whatever way suits you.

For about 70% of people, these symptoms slowly disappear after about 4-6 weeks. But if they continue, this condition is called “PTSD" (post-traumatic stress "Disorder" - we disagree with using the word “Disorder” for something we see as a normal reaction). If your reactions don’t settle after this time then seek ‘professional’ help (which might be helpful anyway if the reaction in the first weeks is strong).

> It may be that “PTSD" only occurs months or even years after the experience (delayed “PTSD").

Basically, it is a processing dysfunction - our system does not process the experience. The experience is blocked, so it keeps on hurting. There are different kinds of therapy or healing. The aim is to integrate the traumatic experience into your life. It will not disappear, but the pain will diminish.

Version #8
Erstellt: 2025-10-14 15:45:45 UTC von Som31_3ls3
Zuletzt aktualisiert: 2025-10-14 17:07:53 UTC von Som31_3ls3