

Was du für dich selbst tun kannst // What you can do for yourself

[lang:de]

Sag dir: Deine Reaktionen sind normal und es gibt Hilfe! Dies ist eine schwere Phase, aber sie geht aller Wahrscheinlichkeit nach vorbei.

- Sofort nach einer traumatischen Erfahrung: Geh an einen Ort, an dem du dich sicher fühlst und lass zu, dass sich jemand um dich kümmert
- Bewegung baut Stress ab. Spazieren oder laufen ist zur Beruhigung besser als Sich-Hinsetzen, baut Adrenalin ab.
- Versuche dich nicht zu isolieren. Wende dich an deine Freund*innen und sag, dass du Hilfe brauchst (auch wenn es schwer fällt).
- Nimm dir Zeit zu heilen, sei geduldig mit dir und verurteile dich nicht für deine Verfassung.
Innere Wunden brauchen ebenso Zeit und Ruhe um zu heilen wie äußere.
- Eine häufige Reaktion ist, dass es dir weh tut, wenn andere damit besser fertig zu werden scheinen als du. Sei dir bewusst, dass Menschen unterschiedlich sind, die Stärke der Reaktionen auch davon abhängt, wie oft und stark du vorher traumatisiert wurdest und dass es kein Zeichen von Schwäche ist, nach einer Verletzung Schmerzen zu haben.
- Dich für das Geschehene selbst verantwortlich zu machen, ist eine Reaktion, die mit Trauma oft einhergeht. Mach dir klar, dass das Geschehene nicht deine Schuld ist, die Schuld liegt bei den TäterInnen.
- Familie und Freunde wissen oft nicht, wie sie mit deiner Verfassung richtig umgehen können. Sprich Sie an, wenn du ihr Verhalten nicht als hilfreich empfindest, sag, was du brauchst.
- Häufig kommen Gedanken hoch wie „Ich habe kein Recht mich so schlecht zu fühlen, andere sind viel schlimmer dran. Das, was mir passiert ist, ist ja nichts im Vergleich zu (...)“
- Mach dir klar, dass du Schlimmes durchlitten hast und das Recht hast, dich so zu fühlen, wie du dich fühlst. Wenn du deine Verfassung akzeptierst, erholst du dich schneller.
- Verdrängen wirkt sich auf lange Sicht negativ aus und schränkt dich ein.
- Bachblüten können emotional helfen. Baldrian hilft bei Schlafproblemen. Massagen und heiße Bäder sind immer gut. Alkohol/Drogen wirken sich eher negativ aus.

- Lerne mehr darüber, wie Trauma funktioniert. Je mehr du verstehst, desto einfacher ist es für dich, deine Reaktionen als „Symptome“ zu begreifen.

[lang:en]

Remind yourself: your reactions are normal and there is help available; this is a difficult phase but you will get better.

- Immediately after the experience: get to a place where you feel safe and take care of yourself. This may mean allowing other people to take care of you.
- Don't isolate yourself. Turn to your friends and tell them what you need.
- See a professional if that is what you need.
- Get rid of the adrenaline that is still stored in your body: go for walks, cycle or run, do exercises.
- Take your own time to heal, be patient with yourself and don't condemn yourself for your feelings and reactions. Inner wounds take time and patience to heal, just like physical ones.
- You might feel bad if you think that others are dealing with an experience better than you are. Remind yourself that people are different and react in different ways. There is no "right" way to react. (If you have had a previous experience of trauma, including childhood abuse, you may have more intense reactions.) Also, more sensitive people often experience stronger reactions. It's not a sign of weakness to feel pain after being attacked.
- You may feel guilty about what happened and blame yourself. Remind yourself: It was not your fault!! The aggressors carry the guilt.
- Family and friends often don't know how to help. Tell them what you need and don't need.
- If you think: "I don't have the right to feel this bad - what happened to me is nothing compared to X," remind yourself that you have experienced something terrible and that you have the right to feel as you do. If you feel bad, that's because the experience was bad for you. There is no point in comparing and contrasting brutality. If you accept your condition, you will get better faster.
- Avoidance and denial have damaging effects in the long run and will restrict your life. Selfmedication with alcohol and drugs may seem to help for the moment but has negative effects in the long run.
- Bach Flower Remedies and acupuncture can help you deal with the emotions. Valerian is good for sleeplessness. Massages and hot baths are always a good idea.
- Find out more about post-traumatic stress. The more you know, the easier it is to see your reactions as normal reactions to "abnormal" events.

Version #3

Erstellt: 2025-10-14 16:01:20 UTC von Som31_3ls3

Zuletzt aktualisiert: 2025-10-14 17:06:49 UTC von Som31_3ls3