

## Hilfe nach einem Trauma

**Seelische Verletzungen behandeln. Wir unterstützen die Betroffenen und die Angehörigen dabei.**

Jemand, dem Sie nahestehen, wurde selbst oder als Zeuge mit Tod oder Lebensbedrohung, ernsthafter Verletzung oder sexueller Gewalt konfrontiert.

Ein traumatisches Ereignis kann seelisch und körperlich verletzen und sich auch direkt oder indirekt auf das Umfeld der Betroffenen auswirken.

Die körperlichen Verletzungen sind sichtbar und werden ärztlich versorgt. Die seelischen Wunden hingegen sind nicht sichtbar und werden deshalb häufig weniger beachtet. Die seelischen Verletzungen können allerdings zu starkem Leiden und dem Gefühl führen, die Welt habe sich verändert – nichts ist mehr, wie es vorher war. Diese Gefühle können über längere Zeit andauern, im Alltag behindern und nur schwer zu ertragen sein.

Den Betroffenen kann es manchmal schwerfallen, sich Hilfe zu holen oder der Umgang mit den Betroffenen gestaltet sich für das Umfeld und die Angehörigen schwierig.

Die beschriebenen Symptome können gut behandelt werden. Zögern Sie deshalb nicht, sich auch als Angehörige an eine Fachperson zu wenden und sich Hilfe und Unterstützung zu holen im Umgang mit den Betroffenen und dem Ereignis.

### Mögliche psychische Folgen

Ein traumatisches Ereignis kann folgende Symptome auslösen:

- Angst
- Scham
- Alpträume
- ständiges Hochkommen von Erinnerungen an das Ereignis
- Depression
- sozialer Rückzug
- Gereiztheit
- immer auf der Hut sein müssen
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen
- vermehrter Gebrauch von Suchtmitteln
- Dissoziation (man fühlt sich selbst fremd, betäubt, erinnert sich an das Geschehen oder Teile davon nicht mehr, hat im Alltag «Aussetzer»)

Manchmal entwickeln sich die Symptome nicht sofort nach dem Ereignis, sondern erst einige Tage, manchmal Wochen, selten Monate oder Jahre später. Eine Behandlung ist auch dann noch sinnvoll und hat gute Aussichten auf Erfolg.

### Unser Angebot für Sie als Angehörige

Sie können sich direkt bei uns in der Sprechstunde für Posttraumatische Belastungsstörungen melden und einen Termin für ein Abklärungs- und Beratungsgespräch vereinbaren.

### Behandlungsmöglichkeiten

Je nach Symptomen ist eine gezielte Psychotherapie für die Betroffenen sinnvoll, auch Medikamente können helfen z.B. zur Beruhigung oder zum Schlafen. Manchmal hilft auch, einfach abzuwarten und den weiteren Verlauf der Symptome zu beobachten. Im Rahmen eines Abklärungsgesprächs besprechen wir mit Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und was Sie für die Betroffenen und für sich tun können. Die Kosten werden von der Unfall- oder Krankenversicherung übernommen, können auf Wunsch aber auch privat bezahlt werden.

### Anmeldung

UniversitätsSpital Zürich  
Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik  
Sprechstunde für Posttraumatische Belastungsstörungen  
Dr. med. Hannes Reber, Oberarzt  
Culmannstrasse 8  
8091 Zürich  
Tel: 044 255 52 80  
E-Mail: hannes.reber@usz.ch