



Unsere Themen/News

Seelische Verletzungen

Was ist ein Trauma?

Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?

Was kann hilfreich sein?

Übung: Bodenkontakt

Weitere Skills und Stabilisierungstechniken

Wann professionelle Hilfe wichtig ist

Wo Sie professionelle Hilfe finden

Café-Treff Termine

Veranstaltungen



Thema:

Seelische Verletzungen

Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens schwierige oder erschütternde Ereignisse. Diese Erfahrungen können Wunden (griech.: Trauma) hinterlassen - manchmal so tiefe, dass sie unseren Alltag stark beeinflussen.

Beispiele für traumatische Erlebnisse können sein:

- Ein schwerer Unfall
- Gewalt
- Verluste
- Naturkatastrophen oder Kriege

Manche Menschen können diese verarbeiten, so dass die eigenen Selbstheilungskräfte akute Belastungsreaktionen abklingen lassen und die Betroffenen weiterleben können, ohne dass es sie dauerhaft beeinträchtigt.

Doch je nachdem wie intensiv, anhaltend oder wiederholt das Ereignis war, können danach sogenannte posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) auftreten. Eine Rolle spielt außerdem, wie Betroffene mit Stress umgehen, welche psychischen Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen oder ob sie Vorerkrankungen haben.

Daher möchten wir diesmal das Thema Trauma einfach und verständlich erklären.

Was ist ein Trauma?

Eine traumatische Situation ist eine außergewöhnliche Bedrohung von außen, die das psychische System überfordert. Man fühlt sich hilflos.

Das Gehirn schaltet sozusagen von gezieltem, willentlichem Verhalten auf instinktives Verhalten - in einen Überlebensmodus.

Das Erlebte kann nicht wie sonst verarbeitet werden, denn es wird “zerstückelt” abgespeichert - nicht als “zusammenhängende Erinnerung” im Langzeitgedächtnis (nicht logisch oder chronologisch), sondern als verstreute Sinneseindrücke (nur einzelne Gerüche, Bilder, Körperempfindungen) und oft ohne bewussten Zugang.

Es fühlt sich danach an wie: “Es passiert GERADE. Ich BIN noch mittendrin.”
Nicht wie: “Es WAR. Es ist vorbei.”

Daher kann man das Erlebte nicht als gewesene Geschichte erzählen. Denn erst, wenn die Erinnerung im Langzeitgedächtnis gespeichert ist, bekommt sie einen Anfang, einen Verlauf und ein Ende!

Dann erst kann man realisieren, dass die Vergangenheit vorbei ist.

Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?

Wiedererleben

- Man hat das Gefühl, das Erlebnis passiert immer wieder - z.B. durch Albträume oder Flashbacks. Durch Kleinigkeiten, wie ein bestimmtes Geräusch oder eine Person kann man “getriggert” werden.

Vermeidung

- Man meidet Orte, Menschen oder Situationen. Es kann zu emotionaler Taubheit, Passivität, Rückzug kommen.



Ständige Alarmbereitschaft

- Man fühlt sich dauerhaft unruhig/angespannt, gereizt oder hat Schlafprobleme. Man ist ständig “auf der Hut”.

Schwierigkeiten mit Nähe und Vertrauen

- Zwischenmenschliche Beziehungen und Grenzen setzen/Nein-sagen sind problematisch.
- Misstrauen, Scham- und Schuldgefühle, vermindertes Selbstwertgefühl.

Was kann hilfreich sein?

1. Tagesstruktur schaffen

Feste Zeiten für Aufstehen, Essen, Ruhe - das gibt Halt.

2. Körper spüren

Spaziergänge, Sport, Achtsamkeit helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben.

3. Atemübungen

Ruhig und tief atmen - das beruhigt das Nervensystem.



4. Sprechen Sie mit Anderen über ihre Erfahrungen

Reden mit vertrauensvollen Menschen oder Selbsthilfegruppen kann entlasten. Wichtig: Über Symptome, Belastungen oder Bewältigung sprechen, nicht über Traumainhalte!

5. Kreativer Ausdruck

Malen, Schreiben oder Musik können helfen, Gefühle zu verarbeiten.



Einfache Übung: Bodenkontakt

- Setzen Sie sich bequem hin, Füße flach auf den Boden.
- Spüren Sie den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden.
- Drücken oder stapfen Sie auf den Boden.
- Atmen Sie ruhig ein und aus.
- Berühren Sie den Stuhl, ihre Oberschenkel etc.
- Schauen Sie sich bewusst in Ihrer Umgebung um, und sagen Sie (laut), welche Dinge Sie sehen und hören.
- Sagen Sie sich: "Ich bin HIER. Ich bin SICHER."

Weitere Skills und Stabilisierungstechniken:

Stabilisierungstechniken sind wirksame Selbsthilfemethoden und auch Teil vieler traumatherapeutischer Verfahren, um mit belastenden Erlebnissen und ihren Folgen besser umgehen zu können.

Auch bei Stresss leisten sie wertvolle Hilfe im Rahmen des Stressmanagements.

Eine große Auswahl an guten Techniken finden Sie unter dem Link:

www.psyaspect.ch/beratungundpsychotherapie/psychotrauma/stabilisierungstechniken/#toggle-id-8-closed

Wann professionelle Hilfe wichtig ist:

Wenn die Belastung den Alltag stark einschränkt oder über längere Zeit anhält, ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen.

Es ist kein Zeichen von Versagen - im Gegenteil.

Es braucht Mut, sich Hilfe zu holen.

Ein Trauma ist keine Schwäche!

Ein Trauma ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Erlebnis.



Wo Sie professionelle Hilfe finden:

- www.hilfetelefon.de
- www.telefonseelsorge.de
- www.weisser-ring.de
- www.gewaltschutz.info/
- www.psychotraumazentrum-kassel.de
- <https://www.degpt.de/hilfe-fuer-betroffene/therapeut-innen-in-ihrer-naehe-finden/>
- www.vielfalt-info.de
- <https://www.refugee-trauma.help/fuer-betroffene/erwachsene/>
- <https://posttraumatische-belastungsstoerung.com/traumakliniken>



Ihr  Team lädt ein:

Neue
Terminel

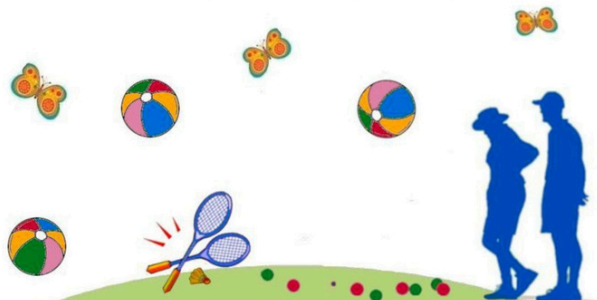
11. Juni | 09. Juli
06. August | 03. September

2025

Mittwochs 14:30 bis 16:30 Uhr

Federball, Boccia & Spiele im Kurpark

(Treffpunkt Haupteingang Kurhaus)



Sie haben
noch Fragen?



Rufen Sie uns an!
06621-918602

Bei Dauerregen kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden.



Ihr Café in vertrauter Umgebung

14:30 - 17:00 Uhr

Johannesstraße 20

14-tägig jeden Mittwoch

28. Mai	11. Juni *	25. Juni
09. Juli *	23. Juli	06. August *
20. August	03. Sept. *	17. Sept.

* An diesen Terminen finden bei gutem Wetter unsere "Spiele im Park" statt
(Treffpunkt: Haupteingang Kurhaus)



In diesem Sinne:

Bleiben Sie freundlich zu sich selbst!

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle



Wir laden ein zum Sommer-Event

Highwalk Rotenburg



Mi, 02. Juli, 10:30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz

Mit Einkehr in
der
ALM

Wir fahren mit Bahn und Bus nach Rotenburg,
den Eintritt zum Highwalk übernimmt die Brücke e.V.

**Psychosoziale Kontakt-
und Beratungsstelle**



**06621-918602
-918603**

FLOH MARKT



DONNERSTAG

03/07/25

16 - 18 UHR

WO?
Auf dem Innenhof
der Brücke,
Untere Frauenstr. 17,
36251 Bad Hersfeld

WAS WIRD VERKAUFT?

- Kleidung
- Dekorationen
- Haushaltswaren
- Bücher und Spiele

WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!



Kaffee Kuchen
gegen Spende
erhältlich



Alle Klientinnen und Klienten der Brücke können ihre aussortierten Schätze selbst verkaufen. Die Anmeldung für Verkäufer*innen ist bis zum 13.06.2025 an Frau Schütrumpf oder Frau Jacob telefonisch unter **06621-509523** oder per E-Mail an **A.Jacob@diebruecke-badhersfeld.de** erforderlich.