



Was kann auf ein Trauma hinweisen?

Allgemeine Symptome eines Traumas

Sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern beobachten wir kurz nach einem Ereignis, das sie nicht verkraften konnten, die folgenden Primärsymptome:

- Übererregung
- Kontraktion (Zusammenziehen, Verkrampfen)
- Dissoziation
- Empfinden von Taubheit und Erstarren
- Hilf- und Hoffnungslosigkeit

Wenn Kontraktion, Erstarren und Bewegungsunfähigkeit vorherrschen, können folgende Sekundärsymptome auftauchen:

- Kopfschmerzen
- Magenschmerzen
- Darmkrämpfe
- Verdauungsprobleme
- Asthma
- Haltungs- und Koordinationsprobleme
- Gefühle von Schuld und Scham
- wenig Energie, leichtes Ermüden
- Bettnässen
- übertriebene Anhänglichkeit

Werden die Kernsymptome nicht aufgelöst, gehen daraus mit der Zeit neue Symptome hervor. Weitere Anzeichen die zuvor nicht da waren können auftreten.

- Ängste und Phobien
- Rückblenden (Flashbacks)
- Panikattacken
- übertriebene Schreckreaktionen
- extreme Licht und Geräuschempfindlichkeit
- Überaktivität
- Ruhelosigkeit
- übertriebene gefühlsmässige Reaktionen
- Alpträume, Schlafstörungen
- häufiges Weinen und Reizbarkeit
- abrupte Stimmungswechsel
- Wut

Wenn Dissoziation im Vordergrund steht.

Menschen mit unaufgelösten Erfahrungen von körperlichem und/ oder sexuellem Missbrauch, Opfer von starken Kopfverletzungen und Kinder die unvorbereitet medizinischen Eingriffen und Anästhesien ausgesetzt waren, entwickeln aus dem Kernsymptom der Dissoziation folgende Symptome.

- abgeschwächte oder verringerte emotionale Reaktionen
- Gefühle von Isolation und Getrenntsein
- exzessive Scheu
- wenig Energie und leichte Ermüdbarkeit
- häufiges Tagträumen
- Zeitweise in einer Fantasiewelt leben
- Ablenkbarkeit und Unaufmerksamkeit
- Gedächtnisverlust und Vergesslichkeit
- Reduzierte Fähigkeit zu organisieren