

# NERVÖSE UNRUHE UND SCHLAFSTÖRUNGEN?

Befreien Sie sich!

**CALMVALERA HEVERT**



**Calmvalera Hevert**

- Beruhigt
- Entspannt
- Fördert den Schlaf

**HEVERT**

VON NATUR AUS WIRKSAM

Mehr Infos unter [www.hevert.de](http://www.hevert.de)

**Calmvalera Hevert Tabletten** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Hevert-Arzneimittel · In der Weiherwiese 1  
D-55659 Nussbaum · info@hevert.de

Bleiben Sie gesund



# So besiegen Sie Trauer und Schmerz

„Für Menschen, die trauern, ist die Weihnachtszeit sehr schwer. Es hilft, dankbar zu sein für die Zeit, die man mit dem Verstorbenen verbringen durfte. Man kann ein Ritual daraus machen. Zum Beispiel vor dem Zubettgehen drei Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist“, rät Dr. Julia Schellong

Oh du fröhliche? Nicht jedem ist in diesen Tagen nach Feiern zumute. In der **SUPERillu-Sprechstunde** erklärt Dr. Julia Schellong, wie man mit einem traumatischen Erlebnis am besten umgeht

**Was ist eigentlich ein Trauma?** Das ist ein Ereignis, das plötzlich auftritt, mit dem niemand rechnet. Es kann von solcher Wucht sein, dass es den Menschen aus der Bahn wirft, ihn verzweifeln lässt und schwerwiegend verletzen kann, sowohl körperlich als auch psychisch. Viele von uns sind im Laufe des Lebens mindestens einer traumatischen Situation ausgesetzt. Zum Beispiel wenn das eigene Leben auf dem Spiel steht oder ein nahestehender Mensch stirbt.

► **Inwiefern macht dieses traumatische Erlebnis krank?**

Die Situation, die man durchlebt hat, macht nicht automatisch krank. Es kann aber passieren, dass sie nicht richtig verarbeitet wird. Dann bekommt das Erlebte eine Art Eigenleben. Daraus kann sich dann eine psychische Störung entwickeln. Wir nennen das posttraumatische Belastungsstörung, kurz PTBS.

► **Welche Ereignisse führen häufig zu einer posttraumatischen Belastungsstörung?**

Das sind oft Extremsituationen wie Naturkatastrophen, Krieg, Folter, Misshandlung und Vergewaltigung. Solche Ereignisse lösen ein Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ausgeliefertheit,

## DIE EXPERTIN

**Dr. Julia Schellong (58), Leitende Oberärztin in Dresden**

• **Sie verantwortet den Bereich Psychotraumatologie und die Traumaambulanz am Universitätsklinikum Dresden. Nach diesem Muster sind in ganz Sachsen solche Ambulanzen entstanden. Infos unter: [www.traumanetz-sachsen.de](http://www.traumanetz-sachsen.de)**

Verzweiflung und Todesangst aus. Besonders groß sind die Wunden, wenn man in der Kindheit Opfer von Missbrauch oder Vernachlässigung wurde.

► **Gehört eine Scheidung der Eltern oder der Tod des Lebenspartners auch dazu?**

Das sind keine Traumata im klassischen Sinne, sondern belastende Erlebnisse. Auch solche Situationen können zu Be-

schwerden führen, die der Behandlung bedürfen. Das Krankheitsbild der PTBS ist recht komplex, und die Schwere hängt von mehreren Faktoren ab. Das persönliche Umfeld ist wichtig. Hat der Patient den nötigen Rückhalt? Wie groß ist seine Resilienz, also die individuelle Widerstandskraft des Einzelnen? Wie häufig und welcher Art war das Trauma? Solche Fragen sind entscheidend bei der Beurteilung.

► **Was sind die Symptome?**

Flashbacks, also ein Wiedererleben der Situation, das durch bestimmte Gerüche, Geräusche oder Bilder im Kopf ausgelöst wird. Auch ist die Person hochgradig erregbar. In der Fachsprache nennen wir das Hyperarousal. Das bedeutet, die Person ist sehr schreckhaft und hat Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Häufig sind auch Alpträume, plötzliches Aufwachen in der Nacht sowie Gedankenkarussell am Tag. Zudem werden Reize, die mit dem Erlebnis zu tun haben, wie Orte und Situationen vermieden. Und der Patient kann sich wie betäubt fühlen.

► **Treten die Symptome sofort auf?**

Nein, manchmal vergehen mehrere Wochen oder Monate. Je nach Schwere des Ereignisses, wie zum Beispiel bei Missbrauch in der Kindheit, können auch Jahre ins Land ziehen. Aufgrund



Redakteurin Iunia Mihu traf Dr. Julia Schellong im Uniklinikum Dresden

des zeitlichen Abstands werden die Symptome auch nicht unbedingt mit dem Erlebten in Verbindung gebracht, oder die Betroffenen schämen sich. Auch ist das Risiko deutlich erhöht, andere Folgekrankheiten wie Depression oder Angststörung zu entwickeln. Der Gang zu einem Facharzt ist daher sehr wichtig.

► **Wie stellen Sie die Diagnose?**

Der Therapeut führt mit dem Betroffenen Interviews. Ziel ist es, die Ereignisse einzuordnen, die die Beschwerden ins Rollen gebracht haben. Es ist sehr wichtig, dass der Patient es im Laufe der Psychotherapie schafft, sich dem Erlebten zu stellen und sich zu akzeptieren, obwohl es geschehen ist. Hierfür setzen wir auch auf Konfrontation in Realität oder in Gedanken. Der Patient geht in Begleitung eines Therapeuten an den bestimmten Ort zurück. Oder wir bitten, das Erlebte von Anfang bis zum Ende aufzuschreiben. Die meisten hören nämlich vorher auf, weil sie es

nicht aushalten. Wenn bis zum Schluss erzählt wird, verliert das Erlebte an Kraft und kann heilen. Traumatherapie heißt, man bringt Kopf und Körper bei, dass es vorbei ist und ich überlebt habe.

► **Wie kann man sich denn selbst helfen?**

Sich jemandem anvertrauen ist ein erster wichtiger Schritt. Das kann eine Vertrauensperson sein. Schämt man sich zu sehr, kann man sich auch anonym an

die Telefonseelsorge wenden. Gute Anlaufstellen sind auch die Traumaambulanzen, die es mittlerweile bundesweit gibt. Dort arbeiten geschulte Fachkräfte. Zudem sind Atemübungen sehr wertvoll. Die einfachste Variante ist, darauf zu achten, dass man etwas kürzer ein- als ausatmet. Das beruhigt das Nervensystem, und man kann die Übung zu Hause und unterwegs machen.

► **Und was raten Sie Betroffenen mit Hinblick auf Weihnachten?**

Setzen Sie sich bewusst mit diesem Tag auseinander. Fragen Sie sich: Was würde mir guttun? Worauf habe ich Lust? Wenn nun rauskommt, dass Sie lieber den ganzen Tag im Bett bleiben und Filme schauen wollen, ist das auch in Ordnung. Es gibt kein richtig oder falsch. Es geht lediglich darum, sich damit zu beschäftigen und bewusst für sich zu entscheiden. **Iunia Mihu**

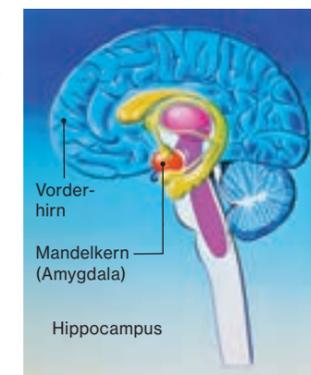
## Extra-Tipp Medizin

Unter [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de) kann man in dem Feld „Beratung vor Ort“ nach Hilfe und Adressen in Wohnortnähe suchen

## DAS TRAUMAGEDÄCHTNIS

Warum die Gedanken entfesselt sind

Im Zwischenhirn befindet sich die Amygdala, auch Mandelkern genannt. Dort sitzen die Emotionen. Erlebt man eine Angstsituation, sorgt das Vorderhirn normalerweise dafür, dass die Angst eingedämmt und der Stresshormonpegel heruntergefahren wird. Bei einer posttraumatischen Belastungsstörung ist diese Fähigkeit aber gestört. Die Gedanken sind wie entfesselt, man erlebt die Situation real und immer wieder.



FOTOS: Anja Jungnickel/SUPERillu (2), Science Photo Library/JOHN BAVOSI

**50 x Blutzucker messen für weniger als 20 €**

**TESTA med®**  
DIABETES CARE

**TESTAmed® GlucoCheck ADVANCE**

✓ Kostengünstig für Selbstzahler und in der Verordnung

- USB-Anschluss
- Beleuchteter Teststreifeneinschub
- Mahlzeiten-Markierer
- Hygienische Teststreifen-Auswurf-Funktion
- Ketonwarnung
- 4 Alarminstellungen

Infos und Beratung kostenfrei aus dem deutschen Festnetz unter:

**0800-8736311**

Weitere Infos unter [www.testamed.de](http://www.testamed.de)

Offizieller Förderer



Unverbindliche Preisempfehlung  
**19,95 €**

Unverbindliche Preisempfehlung  
**9,95 €**

Erhältlich in Apotheken, dm Märkten, **BUDNI** Filialen und bei