

Vedno ko
dežuje...

Naše duše po katastrofi

Kaj pomeni travma in
kako se z njo spoprijeti

Poplave so mnogim od nas obrnile svet na glavo in nam pokazale, kako ranljivi smo.

Poleg telesnih poškodb obstajajo tudi duševne. In prav tako kot telesne, tudi nekatere duševne rane potrebujejo zdravljenje ali podporo, saj se ne morejo vedno zaceliti same.

1. O knjižici | 3
2. Kako nastane travma | 5
3. Vrste travm | 8
4. Posttravmatske motnje | 9
5. Oblike terapije | 13
6. Pomoč v nujnih primerih | 15
7. Pomoč drugim | 19
8. Viri | 21

1. O knjižici

Duševne rane imenujemo „**travma**“ in lahko nastanejo na različne načine. Pri tem ni nekega splošnega pravila, kako se to zgodi. Nekdo si zlomi nogo, ker spregleda stopnico, drugi pa pade z velike višine in si kljub temu ničesar ne zlomi: vzrok ne govori nujno o teži poškodbe.

Enako velja za duševne poškodbe. Zato želimo, da se pri nas vsi počutijo nagovorjene, ne glede na to, kaj so doživeli! Travma je normalen odziv normalnih ljudi na nenormalne situacije in lahko doleti vsakogar.

V tej knjižici so pojasnjene **osnove** o tem, kako se takšne poškodbe lahko pokažejo in kaj je mogoče narediti za njihovo celjenje. Tukaj se osredotočamo na osnove. Seveda s tem ne moremo zajeti vsakega primera, saj vedno obstajajo izjeme in posebnosti, o vsaki temi pa je treba vedeti še več.

Čas za odmor

Branje o teh temah in ukvarjanje z njimi je lahko zelo naporno in vznemirjujoče. Zato so v tej knjižici vedno znova kratki „predlogi za odmor“.

To so kratke vaje ali preusmeritve misli, ki glavi omogočijo trenutek premora in pomagajo pri pomiritvi. Takšne „odmore“ lahko uporabljamo tudi v vsakdanjem življenju. Prepoznaš jih enostavno po majhni sliki zgoraj desno.



O nas

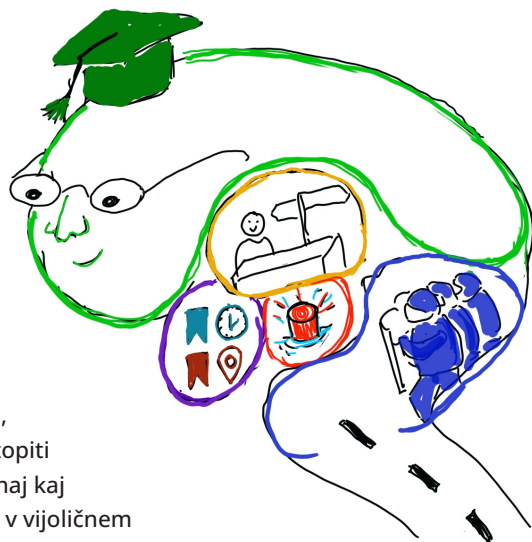
Julija 2021 so uničujoče poplave opustošile velika območja naše regije v zahodni Nemčiji. Zahtevale so številna življenja in pustile globoke sledi v dušah prebivalcev.

Po poplavah se je skupina angažiranih posameznikov združila in ustanovila LEADER regijo Voreifel – Potoki reke Swist, z namenom, da bi skupaj povečali odpornost naše regije. Naš prvi lastni projekt je bil niz informacij o travmi z naslovom „Vedno ko dežuje ... - naše duše po katastrofi“, v okviru katerega je bila pripravljena ta knjižica.

Upamo, da bodo naslednje strani prva, majhna duševna pomoč tudi žrtvam poplav v drugih regijah Evrope in po celem svetu.

2. Kako nastane travma

Tako si lahko na zelo poenostavljen način predstavljáš naše **MOŽGANE**:



Rumeni del je kot **SPREJEMNA PISARNA**: Sem pri-
spejo vse informacije. Vodja sprejemne pisarne se odloči, kaj je pomembno in sme vstopiti ter kaj ne. Odloči tudi, kam naj kaj gre. Običajno se informacija v vijoličnem delu označi s **KRAJEM IN ČASOM**. Tako na primer veš, da vidiš rožo in da jo vidiš danes na travniku. Ta informacija se nato posreduje naprej zelenemu delu, ki ga imenujemo **DOC**, ker zna razmišljati izredno pametno. Zna razmišljati racionalno, tehtati stvari in obdelati vse, kar mu sprejemna pisarna posreduje.

V našem primeru lahko natančno premisli, kakšne so prednosti in slabosti tega, da bi rožo utrgal. Nazadnje se odloči, da informacijo „utrgaj rožo“ pošlje modri **EKIPI A**.

Ekipa A so **INTERVENCIJSKE ENOTE**, ki se lahko odzovejo in posredujejo izjemno hitro, vendar same ne razmišljajo veliko. Ali izvedejo to, kar jim naroči DOC, ali pa se instinktivno odzovejo na nevarnosti.

V primeru nevarnosti obstaja **NAČRT ZA REDNE RAZMERE**:



V **SPREJEMNO PISARNO** pride nekaj, kar vodjo sprejemne pisarne popolnoma preobremeni. Takrat ne počne več ničesar, temveč le še pritisne na gumb za pomoč v sili.



Takoj se sproži **RDEČI ALARMNI CENTER**, ki signalizira nevarnost in izredno stanje. To je signal za intervencijske enote (ekipa A): takoj stopijo v akcijo, ne glede na to, kaj se trenutno dogaja in kje. Vedno. Ker se mora to zgoditi tako hitro, **EKIPI A** ukrepa brez **DOC**-a. Konec koncev to pomeni: **ukrepaj brez razmišljanja**.

EKIPI A te prisili, da se **boriš**, **zbežiš** ali **zamrzneš**, ob tem pa v možganih blokira tisti del, ki zna racionalno razmišljati. Ekipa A pošlje vso moč v tvoje mišice, pospeši tvoj srčni utrip in dihanje, tako da se lahko odzoveš zares hitro. To ti lahko reši življenje – na primer zato, ker lahko hitro skočiš v stran, če proti tebi leti kaj težkega.



Če pa proti nevarnosti ne moreš storiti ničesar ali ne dovolj, potem vsa ta moč v mišicah ne pomaga. Počutiš se strašno nemočnega. V tem primeru **EKIPI A** sproži **preživetveni nagon**: refleks narediti se mrtvega. Telo nato preprosto zamrzne in ne more več pravilno reagirati ali razmišljati. To je potem tisto, čemur pravimo **travma**.

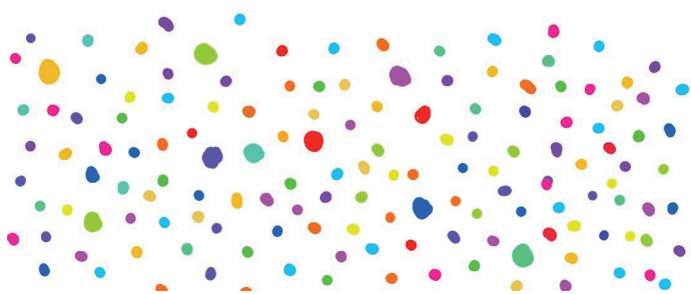
CENTER ZA IZREDNE RAZMERE si za prihodnost zapomni, kakšna je bila situacija, da se ta po možnosti ne bi več ponovila. Te informacije si shrani kot nekakšno direktno tipko za „življenjsko nevarnost“.

V prihodnosti bo zato vse, kar bo nakazovalo, da bi bila situacija lahko podobna (npr. vonj, zvok, občutek, slika – kar koli), takoj ocenil kot izredno situacijo.

ALARMNI SISTEM se bo sprožil, še preden se bo **VODJA SPREJEMNE PISARNE** sploh lahko odzval, **INTERVENCIJSKE ENOTE** pa se bodo odzvale, tudi če se ne bo nič zgodilo. Ali se bodo v paniki razbežale ali pa bodo začele streljati vse povprek. Ker manjkajo oznake za prostor in čas, pogosto niti ne vedo natančno, kje ali kdaj se odzivajo. Šele pozneje se DOC spet zbudi in se sprašuje, kaj se je pravzaprav pravkar zgodilo.

Ko se to zgodi v možganih, temu pravimo „**flashback**“ (podoživljanje). To je posledica travmatizacije in občutek je običajno grozen, ne da bi ga človek znal pojasniti.

Katere barve lahko trenutno vidiš v svoji okolici? Prosimo, označi:



3. Vrste travm

Obstaja veliko različnih vrst travm. Prva pomembna razlika je med **dogodkom** in individualnimi **posledicami dogodka**. V vsakdanjem življenju veliko ljudi oboje poimenuje „travma“, vendar so travma v resnici le odzivi.

Monotravma

Dogodek je lahko zelo različen. Če gre za en sam dogodek, govorimo o monotravmi: ena sama slaba stvar, ki se zgodi in je travmatizirajoča, a se nato konča (npr. prometna nesreča, rop ipd.).

Sekvenčna travma

Če se zgodi hud dogodek (ali več manjših), ki pa mu sledi še cela vrsta drugih negotovosti, govorimo o sekvenčni travmi (npr. poplava, zaradi katere je izgubljena hiša, vse je treba zgraditi na novo, pojavijo se denarne skrbi itd.).

Kompleksna travma

Potem pa so tu še primeri, ko ljudje v daljšem časovnem obdobju vedno znova doživljajo hude dogodke (npr. zaradi zlorabe, vojne, nasilja v družini). Predvsem pri otrocih in mladih se občutek varnosti dolgoročno spremeni. Takrat govorimo o kompleksni travmi.

Te vrste travm se medsebojno ne izključujejo; vedno je mogoče, da se več stvari združi. Pogosto nova travma spomni možgane in telo tudi na stara travmatična doživetja. Takrat se lahko zgodi, da boš veliko bolj prizadet kot drugi, ki nimajo starih travm. Vendar pa ni nujno, da se bo to zgodilo.

4. Posttravmatske motnje

Poleg različnih vrst travm, ki jih povzročijo različni dogodki, obstajajo tudi različne posledice. Simptome in bolezni, ki nastanejo zaradi travmatizacije, imenujemo posttravmatske motnje.

To pomeni, da te posledice travmatizacije še dolgo po tem **ovirajo v vsakdanjem življenju**. To se lahko kaže na primer kot:

- nočne more
- motnje spanja
- pretirano čustvovanje
(npr. razdražljivost, nenadni izbruhi jeze ali napadi joka, velika napetost v telesu, vse je zelo intenzivno)
- zelo oslABLJENO čustvovanje
(npr. vse postane otopelo, nič se ne zdi zares resnično)
- bolečine v telesu, napetost
- begajoče misli in kaos v glavi

Obstajajo različne **psihične bolezni**, ki se lahko razvijejo kot posledica travme. Primeri za to so:

Depresije

- zdi se, da je vsega preveč
- vse se zdi nekako nesmiselno
- včasih zmanjka moči za kar koli
- pogosto se počutiš nekako neumno, otopelo in ničvredno
- ne moreš se več zares veseliti

Anksiozne in panične motnje

- občutiš zelo močan strah: ali se ta pojavi povsem nenadno v določenih situacijah, ali pa je prisoten nenehno, ko te skrbijo vse mogoče malenkosti
- občutek, da bo vse šlo narobe, je izjemno močan
- ne moreš se več dobro sprostiti, ker te je ves čas strah naslednjega občutka strahu

Posttravmatske stresne motnje

- nočne more
- pogosto moraš razmišljati o dogodkih ali strašnih stvareh, tudi če tega nočeš
- kar naenkrat se pojavijo misli, občutki, slike, zvoki ali vonjave, kot v travmatski situaciji
- pogosto ne želiš niti razmišljati ali govoriti o tem, kaj se je zgodilo, ker je tako hudo
- nekateri pa po drugi strani ne morejo razmišljati ali govoriti o ničemer drugem, ker jih dogodek tako močno okupira
- pogosto je prisotno veliko notranjega nemira, boječ/-a si in napet/-a

Otroci in mladi

Pri otrocih in mladostnikih se **simptomi travme** izražajo nekoliko drugače. Tudi oni doživljajo strahove ali živčnost, podoživljanja in nočne more. Vendar se situacijam, ki jih na to spominjajo, ne morejo izogibati tako dobro kot odrasli, saj njihov potek dneva pogosto določajo drugi. Poleg tega imajo naslednje dodatne simptome:

Pri otrocih

1. Ponavljanje v igri

Predvsem majhni otroci vedno znova podoživljajo travmatične dogodke ali njihove dele skozi igro ali pa jih narišejo.

2. Nazadovanje v razvoju

Stvari, ki so že dobro delovale, nenadoma ne delujejo več. Na primer: samostojno uspanje, pot v šolo, spanje ponoči brez močenja postelje in tako naprej. Odvisno od tega, koliko je otrok star in česa se je nazadnje naučil, je to lahko kar koli.

Pri otrocih in mladostnikih

3. Izguba zaupanja

Ljudje, ob katerih so se otroci in mladostniki počutili varne in so jim lahko zaupali, se jim nenadoma zdijo nezanesljivi. Pogosto postanejo bolj bojzljivi in sumničavi.

4. Čustvena preobremenjenost

Številni se potegnejo vase in so zelo potrti ali pa postanejo agresivni, ker ne vedo, kako bi se spoprijeli s svojimi občutki.

5. Živčnost in nemir

Prizadeti se ne morejo več dobro zbrati. Pogosto se pojavijo težave v šoli ali pa se vedno zdijo raztreseni in ne povsem pri sebi.

6. Telesni simptomi

Telo se odziva na duševne poškodbe. Mnogi imajo bolečine ali se slabo počutijo. Nekateri vedno znova zbolevalo, ne da bi bili vzroki za to jasni.

To so znaki, vendar ne gre za nedvoumne ali povsem gotove signale. Treba je pozorno opazovati in oceniti vsak posamezen primer posebej.

Sekundarna travmatizacija

Lahko se zgodi, da ljudje, ki dejansko želijo le pomagati, tudi sami postanejo travmatizirani. Tudi če sploh niso bili prisotni v situaciji, ki je povzročila travmo. To se na primer zgodi, ko svetujejo ali podpirajo druge ter ko čez dan poslušajo in berejo o grozovitih dogodkih, gledajo slike ter sočustvujejo z ljudmi, ki so to doživeli.

Takrat se lahko čez čas zdi, kot da so sami videli veliko hudega. To je lahko prav tako sprožilec za posttravmatske motnje.

Zato je **za vse, ki pomagajo**, še posebej pomembno, da poznajo te procese in pazijo nase!

5. Oblike terapije

Obstajajo različne možnosti za zdravljenje travme. Dve bistveni obliki sta „top-down“ (od zgoraj navzdol) in „bottom-up“ (od spodaj navzgor).

Top-Down

Od zgoraj navzdol pomeni, da izhajamo iz glave in razumevanja. Ideja v ozadju je, da je travma nekaj groznega, kar preobremeni naše razumevanje in predstave. Če torej omogočimo **razumevanje in razlago dogodkov**, se travma razreši.

Metode, ki delujejo v tej smeri, vključujejo pogovor o dogodkih, poskus njihovega razumevanja in boljšo umestitev čustev. Dela se tudi z notranjimi slikami in predstavami.

Primeri za to obliko so:

- narativna (pripovedna) terapija
- imaginacijske (domišljajske) terapije (npr. PITT, TRIMB)
- delo z notranjimi deli

Bottom-Up

Od spodaj navzgor pomeni, da izhajamo iz telesa. Pri tem gre za to, da travma kot šok ostane ujeta predvsem v telesu in živčnem sistemu. Če telesu pomagamo sprostiti to energijo in se pomiriti, se predela tudi travma.

Primeri za to obliko so naslednje terapevtske metode:

- somatsko doživljanje (Somatic Experiencing - SE)
- vaje za sproščanje travme (Trauma Release Exercise – TRE)
- EMDR (desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem)

Obe obliki imata dobre utemeljitve in rezultate raziskav za svojo pot, ni pravilnega ali napačnega pristopa. Kaj pomaga bolje, je lahko odvisno od trenutka, posameznika ali pa od tega, ob čem se počutiš bolj prijetno. Obstaja tudi veliko terapij, ki delujejo z mešanico obeh pristopov.

Metode sproščanja

Poleg konkretnih terapij obstajajo tudi preprosti gibi in postopki sproščanja, ki pomagajo telesu, da se umiri. To je lahko koristno **vzporedno s terapijo** ali pa povsem brez terapije, kar tako. Sem spadajo na primer joga, Qi Gong, Tai Chi, avtogeni trening ali progresivno mišično sproščanje.

Opozorilo

Vse te dejavnosti lahko vedno izzovejo tudi neprijetne občutke!

Prosimo, da na lastno pest ne izvajaš ničesar, česar ne poznaš ali ne znaš oceniti.

Iskanje terapije

Včasih je potrebna strokovna pomoč, da bi se spoprijel s travmo. To je povsem normalno. Tudi z zlomljeno nogo greš k zdravniku, da se pravilno zaceli. Strokovna pomoč je smiselna, če:

1. imaš občutek, da si s situacijo preobremenjen/-a,
2. se po treh mesecih stanje sploh ne izboljša,
3. se preprosto počutiš zelo slabo.

Pomembno je, da se pri izbranem terapevtu počutiš slišano in upoštevano, da dobiš odgovore na svoja vprašanja in da osebi lahko zaupaš.

6. Pomoč v nujnih primerih

Poleg terapije, ki naj bi dolgoročno pomagala, obstajajo tudi majhni ukrepi prve pomoči. Te lahko izvajaš sam/-a, da si olajšaš trenutno stanje. Na splošno velja: Vse, kar te ohranja tukaj in zdaj, je dobro! Pri tem pogosto pomagajo **gibanje, osredotočanje na čute ali preusmeritev pozornosti**. Kadar koli se počutiš pod stresom, napeto ali preveč ujeto v svojih mislih, ti lahko pomagajo te majhne vaje:



Gibanje

Stoj z obema nogama trdno na tleh. Zgornji del telesa in roke naj ostanejo sproščeni. Globoko vdihni in izdihni ter z rokami **nihaj okoli sebe**.

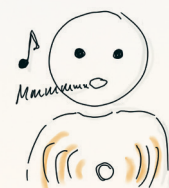
Gibanje

Močno teptaj z nogami ali skači in začuti tla pod seboj. Stresaj roki in dlani navzdol, kot da bi moral/-a nekaj stresti s sebe.



Gibanje

Z rokami **tapkaj** po svojem telesu. Predvsem po rokah in nogah: po zunanji strani navzdol, po notranji navzgor.



Osredotočanje na čute

Vibracije lahko telesu pomagajo, da se umiri: Glasno **brundanje ali mrmranje** ob izdihu povzroči tresenje prsnega koša. Pri tem pomagajo tudi glasni zvoki. Predstavljaš si, da si ladijska hupa ali rog za meglo!

Osredotočanje na čute

Da se vrneš v realnost, lahko pomaga, če sezuješ čevlje in nogavice ter s stopali (bosi mi nogami) **začutiš** tla, morda celo zunaj.



Preusmeritev pozornosti

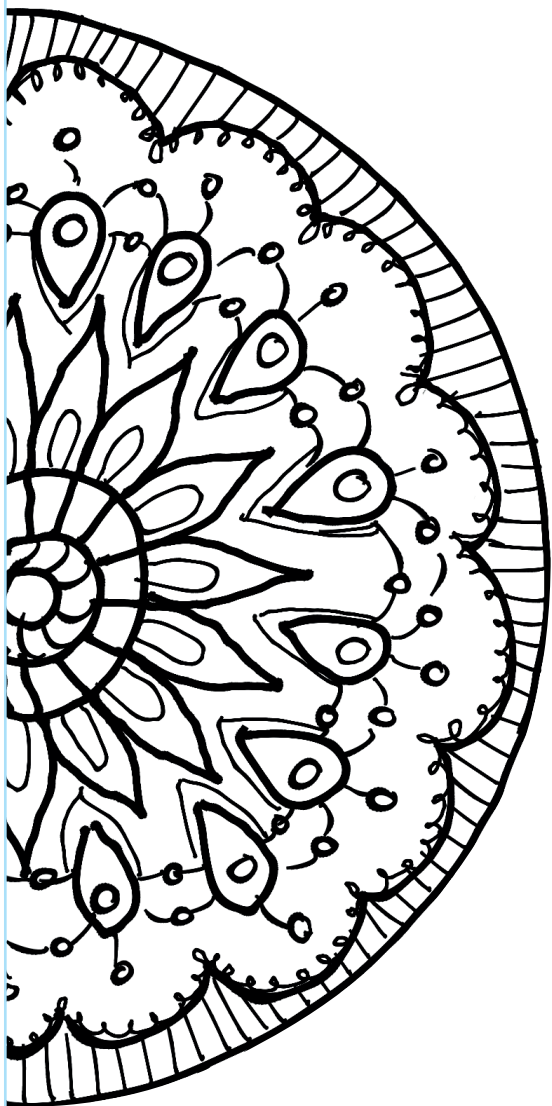
Da ostaneš v trenutku tukaj in zdaj, včasih zadostuje že to, da za kratek čas **zapustiš situacijo**. Lahko greš na primer na stranišče, tudi če ti ni treba, ali pa vstaneš in odpreš okno. Pogosto pomaga tudi to, da zadihaš na **svežem zraku** ali pa držiš roke pod **hladno vodo**.

Preusmeritev pozornosti

Pomaga lahko tudi to, da glavo preprosto zaposliš z nečim drugim. To so lahko na primer **matematične naloge** ali **sudoku**, pomagajo pa lahko tudi preproste igre, kot sta **spomin** ali **križci in krožci** (tudi na mobilnem telefonu). Lahko poskusiš naštetati tudi vsa evropska glavna mesta ali pa **recitirati abecedo nazaj**.



Za preusmeritev svojih misli drugam, pobarvaj mandalo.



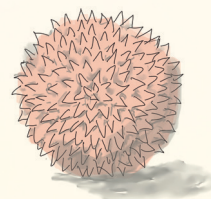
Vaja 5-4-3-2-1

Ne glede na to, kje si in kako se počutiš, naštej (na glas) prvih pet stvari, ki jih trenutno vidiš. Nato pet stvari, ki jih trenutno slišiš. Nato se osredotoči na pet stvari, ki jih trenutno čutiš na telesu (npr. jakno na koži, stol, na katerem sediš, veter na obrazu itd.). V drugem krogu se ponovno osredotoči na stvari, ki jih trenutno **vidiš**, vendar tokrat le na 4 stvari, prav tako pri **poslušanju in občutenju**. Nato 3, pa 2 in na koncu 1 stvar. To pomaga, da se zbereš.



Majhni pripomočki

Nekateri ljudje na zapetju nosijo na primer elastiko ali gumico za lase. Ko se pojavi stres, jo lahko napneš in spustiš, da udari ob kožo. Ščipanje na koži te hitro vrne v realnost. Prav tako so v pomoč masažne žogice (ježki) ali drugi predmeti za otipavanje.



Dišavna olja

Preko vonja te lahko dišavna olja prizemljijo. V torbi imaš lahko majhno stekleničko olja, ki ti je pri srcu, in ga povonjaš, ko se ne počutiš dobro. Tudi tigrovo mazilo lahko pomaga. Ima zelo močan vonj in na koži pusti hladen občutek.



7. Pomoč drugim

Vedno se lahko zgodi, da se drugi okoli tebe ne počutijo dobro. Da bi jim pomagal/-a, lahko vse te vaje pokažeš ali jih pri njih vodiš. Vendar pa obstaja nekaj osnovnih pravil, ki jih moraš upoštevati: Najprej je to **NAČELO NOJ**. Lahko si predstavljaš noja, da si ga zapomniš.

Nagovor

Osebo vedno najprej **nagovori**, najbolje z imenom. Včasih že to pomaga. Lahko jo vprašaš, ali potrebuje ali si želi kaj konkretnega. Večinoma človek sam najbolje ve, kaj mu v tistem trenutku dobro dene.

Odziv

Lahko se zgodi, da se oseba ne more več dobro odzivati ali gibati. **Počakaj na odziv**, tudi če ne dobiš neposrednega odgovora. Morda opaziš nakazano kimanje, mežikanje, gibanje roke ali kaj podobnega. Takrat veš, da te oseba zaznava.

Jasna napoved

Najhuje, kar se lahko zgodi, je občutek nemoči! Če človek ve, kaj se dogaja okoli njega, mu to daje občutek varnost. Zato vse, kar počneš, najprej **jasno napovej**. Še posebej, če se oddaljiš, približaš osebi ali se je celo dotakneš. Mnogi ljudje tega ne marajo, ko so pod stresom. Lahko na primer rečeš: „Zdaj te bom prijel za roko, prav? Dovoliš, da ti pomagam vstati? Prosim, poskusi globoko dihati skupaj z mano.“

Od te točke naprej je najpomembnejša varnost. Torej, **poskrbi za varnost okolice** (npr. osebo umakni iz množice ljudi ali iz prostora), pa tudi za varnost same situacije (npr. pokliči osebe, ki jim zaupa, na začetku ohranjaj razdaljo in osebe ne preobremenjuj).

Ne glede na to, kaj ta oseba čuti ali kakšna čustva so v tem trenutku prisotna: Vzemi jih resno! Ne moreš vedeti, kaj se v tistem trenutku v osebi dogaja, in tudi če se tebi situacija sploh ne zdi nevarna, lahko druga oseba čuti nekaj povsem drugega.

Poleg tega: **NE vrtaj v osebo!**

Ni ti treba ugotavljati resnice in ni ti treba vedeti, kaj vse se je tej osebi zgodilo, da bi ji lahko v tem trenutku pomagal/-a! Podporo lahko ponudiš z vajami, morda pa gre le za to, da ji prineseš kozarec vode. Morda gre za osebo, ki jo dobro poznaš, in takšna situacija se bolj pogosto pojavi. V tem primeru lahko že vnaprej skupaj razmisli, kaj je takrat najbolj koristno in v pomoč.

Če si tudi sam/-a preobremenjen/-a, potem podpora pomeni tudi to, da **pokličeš na pomoč** druge ljudi. Ni treba, da vse zmoreš sam/-a.

8. Viri

LITERATURA, na kateri temelji ta knjižica (vse publikacije v nemškem jeziku)

Eckert, Amara R. (2017): „Hilfe, mein Haus brennt“ Wenn Kinder ihre traumatischen Erfahrungen im Spiel re-inszenieren [„Na pomoč, moja hiša gori“ Ko otroci skozi igro podoživljajo svoje travmatične izkušnje.]. V: Renate Zimmer (ur.): *Bewegte Kindheit [Razgibano otroštvo]*. Osnabrück

Fischer, Gottfried; Riedesser, Peter (2009): *Lehrbuch der Psychotraumatologie [Učbenik psihotraumatologije]*. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Geuter, Ulfried (2019): *Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess [Telesna psihoterapija v praksi. 10 principov dela v terapevtskem procesu]*. Berlin, Nemčija: Springer (Psychotherapie: Praxis) [Psihoterapija: praksa].

Lackner, Regina (2021): *Stabilisieren in der Traumabehandlung. Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch [Stabilizacija pri obravnavi travm. Celovit intermodalni praktični priročnik]*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Levine, Peter A. (2021): *Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt [Jezik brez besed. Kako naše telo predeluje travmo in nas vrača v notranje ravnovesje]*. 10. izdaja. München: Kösel.

Maercker, Andreas (ur.) (2013): *Posttraumatische Belastungsstörungen [Posttraumatske stresne motnje]*. 4., v celoti pregledana in posodobljena izdaja. Berlin: Springer.

Porges, Stephen W. in Deb Dana (ur.) (2019): *Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie. Ein neues Verständnis des autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis [Klinična uporaba polivagalne teorije. Novo razumevanje avtonomnega živčnega sistema in njegove uporabe v terapevtski praksi]*. [1. izdaja]. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag.

Rüegg, Johann Caspar (2009): *Traumagedächtnis und Neurobiologie [Travmatični spomin in nevrobiologija]*. V: tg 3 (1).

Schüürmann, Linna (2013): *Aus dem Trauma bewegen. Psychomotorische Interventionsmöglichkeiten in der Arbeit mit traumatisierten Kindern [Premik iz travme. Psihomotorične možnosti intervencije pri delu s travmatiziranimi otroki]*. V: *Praxis der Psychomotorik [Psihomotorika v praksi]* 38 (2), str. 64-71.

Seidler, Günter H. (2013): *Psychotraumatologie. Das Lehrbuch [Psihotravmatologija. Učbenik]*. 1. izdaja. Kohlhammer: Verlag W. Kohlhammer.

Steil, Regina; Rosner, Rita (2009): *Posttraumatische Belastungsstörung. Leitfaden Kinder und Jugendpsychotherapie [Posttraumatske stresne motnje. Vodnik po psihoterapiji otrok in mladostnikov.]*. Göttingen: Hogrefe (Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie, Bd. 12) [Vodnik po psihoterapiji otrok in mladostnikov, zvezek 12].

van der Kolk, Bessel (2019b): *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist & Körper und wie man sie heilen kann [Uteležena groza. Sledi travme v možganih, duhu in telesu ter kako jih ozdraviti]*. 6. Aufl. Lichtenau, Westf: Probst, G.P. Verlag.

WHO- World Health Organization (2023): *ICD-11. Mednarodna statistična klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov*. 11. izdaja. Na spletu.

Zens, Christine; Lühr, Kristina; Müller-Engelmann, Meike (2021): *Therapie-Tools Posttraumatische Belastungsstörung [Terapevtska orodja za posttraumatske stresne motnje]*.

IMPRESUM:

Izdajatelj:

LAG Voreifel – Die Bäche der Swist e.V.
1. Predsednica Angela Gilges
Marie-Curie-Str. 3 · 53359 Rheinbach ·
Nemčija

info@leader-voreifel.de
0151 58425568 | 0151 67961528
www.leader-voreifel.de

Številka vpisa v register društev: VR 11909
Registrsko sodišče: Amtsgericht Bonn
(Okrajno sodišče v Bonnu)

Avtorica in grafika:

Johanna Gliemann

Oblikovanje:

Andrea Wilhelmi | KDAW Design
www.kdaw-design.de

leader-voreifel.de/trauma



Nisi sam/-a.

Booklet produced with financial support from



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Supported by

RHEIN SIEG
KREIS

KREIS
EUSKIRCHEN

Translation funded with the support of

 **Aktion
Deutschland Hilft**
Bundnis deutscher Hilfsorganisationen



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben