

Her yağmur
yağdığında –

Felaketten sonra ruhlarımız

Travmanın anlamı ve onunla
nasıl başa çıkılabileceği

Sel olayları, birçoğumuz için dünyayı altüst ederek, ne kadar savunmasız olduğumuzu göstermiştir.

Fiziksel yaralanmaların yanı sıra, psikolojik yaralanmalar da vardır. Ve tıpkı fiziksel yaralar gibi, bazı psikolojik yaralar da, kendi kendine tamamen iyileşemediği için tedavi veya desteğe ihtiyaç duymaktadır.

1. Kitapçığa dair | 3
2. Travmanın meydana gelme şekli | 5
3. Travma türleri | 8
4. Travma sonrası stres bozukluğu | 9
5. Terapi biçimleri (yöntemleri) | 13
6. Acil durum yardımı | 15
7. Başkalarına yardım etme | 19
8. Kaynakça | 21

1. Kitapçığa dair

Psikolojik yaralar „*Travma*“ olarak adlandırılır ve çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bunun nasıl gerçekleştiğine dair evrensel bir kural yoktur. Bazı insanlar bir basamağı görmeyerek, bacağını kırar, bazıları ise, birkaç metre yükseklikten düşer ve hiçbir kırık meydana gelmez: Sebep, yaralanmanın ciddiyeti hakkında kesin bir şey söylemez.

Aynı durum psikolojik travma için de geçerlidir. Bu yüzden, deneyimlerinden bağımsız olarak herkesin burada kendilerine de hitap edilmiş hissetmesini istiyoruz! Travma, normal insanların anormal durumlara verdiği normal bir tepkidir ve herkesi etkileyebilir.

Bu kitapçık, bu tür yaralanmaların nasıl ortaya çıkabileceğini ve bunlara karşı neler yapılabileceğini **temel** olarak açıklamaktadır. Burada temel konular söz konusudur: Elbette, burada her vakayı ele almamız mümkün değildir; her zaman istisnalar ve özel durumlar söz konusu olabilir ve her konu hakkında daha fazla bilgi de bulunmaktadır.

Mola zamanları

Bu konular hakkında okumak ve bunlarla ilgilenmek çok yorucu ve üzücü olabilir. Bu nedenle bu kitapçıkta ara sıra kısa „molalar“ yer almaktadır. Bunlar, zihninize bir anlık dinlenme sağlayan ve sakinleşmenize yardımcı olan mini egzersizler veya dikkat dağıtıcı unsurlardır. Bu „molaları“ günlük yaşamımızda da kullanabiliriz. Bunları, sağ üst köşedeki küçük resme bakarak kolayca bulabilirsiniz.



Hakkımızda

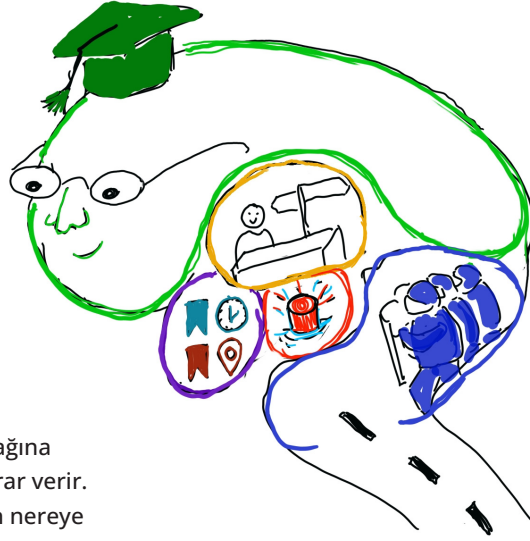
Temmuz 2021 tarihinde, Almanya'nın batısında bulunan bir bölgemizin büyük bir bölümünü yıkıcı bir sel felaketi tahrip etmişti. Sayısız can kaybına yol açan bu sel, halkın yaşamında derin izler bırakmıştır.

Sel felaketinin ardından, bir grup özverili insan, bölgemizi daha dirençli hale getirmek amacıyla, birlikte çalışmak üzere LEADER Region Voreifel – Die Bäche der Swist (Swist Akarsularını) kurmuştur. Bize ait ilk projemiz, bu kitapçığın da hazırlandığı „Yağmur Yağdığında... - Felaketten Sonra Ruhlarımız“ adlı travma bilgilendirme serisiydi.

Umuyoruz ki, aşağıdaki sayfalar, Avrupa'nın ve dünyanın diğer bölgelerindeki sel mağdurlarına ilk, küçük de olsa, psikolojik (ruhsal) destek sağlayabileceğini umuyoruz...

2. Travmanın meydana gelme şekli

İşte BEYİNİMİZİ hayal etmenin çok basitleştirilmiş bir yolu:



Sarı kısım bir **KARŞILAMA** gibidir: Tüm bilgiler buraya gelir. Karşılama Yönetimi (Müdürü), neyin önemli olduğuna, neyin içeri alınacağına ve neyin alınmayacağına karar verir. Ve yine aynı zamanda, neyin nereye gideceğine karar verir. Normalde, mor kısımdaki bilgiler **YER VE ZAMAN** ile işaretlenir. Bu şekilde, örneğin, bir çiçek gördüğünü ve o çiçeği bugün çayırdaki gördüğünü bilirsin. Bu, inanılmaz derecede zekice düşünebildiği için **DOC** dediğimiz yeşil kısma iletilir. Mantıklı düşünebilir, olayları değerlendirebilir ve karşılamanın ilettiği tüm bilgileri işleyebilir.

Vermiş olduğumuz örneğimizde, çiçeği koparmanın avantajlarını ve dezavantajlarını dikkatlice değerlendirebilir. Sonuç olarak „Çiçeği kopar“ bilgisini mavi **A-TAKIM'a** göndermeye karar verir.

A Takımı, çok hızlı müdahale edebilen ve tepki verebilen, ancak fazla düşünmeyen, **ACİL DURUM EKİPLERİDİR**. Ya Doc'un söylediklerini yaparlar ya da tehlikeye karşı içgüdüsel olarak tepki verirler.

Tehlike arz ettiğinde, bir **ACİL DURUM PLANI** mevcuttur:



KARŞILAMA'nın önüne karşılama yönetimini, (müdürünü) tamamen zorlayan, bir şey çıkmakta. Bu durumda yönetim başka hiçbir şey yapamayarak, sadece acil durum düğmesine basar.



Hemen ardından, tehlikeyi ve acil durumu işaret eden **KIRMIZI ALARM MERKEZİ** devreye girer. Bu, acil durum ekibi (A-Takımı) için bir sinyaldir: Olayın ne olduğu veya nerede olduğu fark etmeksizin, derhal harekete geçerler. Her zaman. Çok hızlı hareket etmeleri gerektiği için, **A-Takımı, DOC** (Görevlendirme Sorumlusu) olmadan çalışır. Kısaca özetlemek istersek: Düşünmeden hareket etmek.

A-TAKIMI seni *savaşmaya, kaçmaya veya donup kalmaya* zorlar ve bu esnada beynini rasyonel düşünme yeteneğini devre dışı bırakır. A-Takımı tüm gücünü kaslarına aktarır, kalbinin ve nefesinin inanılmaz derecede hızlanmasını sağlar ve yıldırım hızıyla tepki vermene olanak tanır. Bu, örneğin, sana doğru ağır bir şeyin uçarak üstüne doğru geldiğinde, hızla yana sıçrayabileceğin için hayatını kurtarabilir.



Ama eğer tehlikeyle mücadele etmek için hiçbir şey veya yeterince bir şey yapamıyorsan, kaslardaki hiç bir güç işe yaramaz. Kendini tamamen güçsüz hissedersin. Bu durumda, **A TAKIMI** tarafından **hayatta kalma içgüdü** tetiklenir: Donma tepkisi. Vücut basitçe donar ve artık düzgün hareket edemez veya düşünemez. İşte bu **Travmadır**.

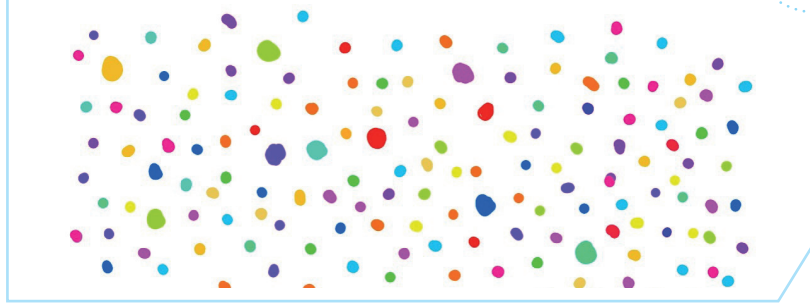
ACİL DURUM MERKEZİ, gelecekte benzer olayların yaşanmasını önlemek için, her durumun ayrıntılarını kaydeder ve bunları adeta „Hayati Tehlike“ için hızlı arama listesine ekler.

Bu nedenle, gelecekte benzer bir durumu düşündüren herhangi bir şey (Örneğin, bir koku, bir ses, bir his, bir görüntü - herhangi bir şey) derhal acil durum olarak sınıflandırılacaktır.

ALARM SİSTEMİ, KARŞILAMA YÖNETİMİ (Müdürü) tepki vermeden önce devreye girer ve hiçbir şey olmamış olsa bile, **ACİL DURUM EKİBİ** olay yerine sevk edilir. Ya panik koridorundan aşağı koşarlar ya da gördükleri her şeye ateş etmeye başlarlar. Mekân ve zamanı gösteren işaretler olmadığı için, çoğu zaman tam olarak nerede ve ne zaman olduklarını bilemezler. Ancak daha sonra Doc uyanır ve kendisine az önce ne olduğunu sorar.

Beyinde bu durum meydana geldiğinde „**Geriye Dönüş**“ (flashback) olarak adlandırılır. Travmanın bir sonucudur ve genellikle açıklanamaz bir şekilde insanı korkunç hissettirir.

Şu anda çevrenizde hangi renkleri görüyorsunuz? Lütfen birini işaretleyin.



3. Travma Türleri

Birçok farklı travma tipi (türü) vardır. İlk önemli ayırım ise, **olayın** kendisi ile o **olayın** bireysel **sonuçları** arasındadır. Günlük dilde birçok insan her ikisine de „Travma“ der, ancak gerçekte travma yalnızca tepkilerden kaynaklanır.

Monotravma

Olay büyük ölçüde değişebilir. Tek bir olay ise, monotravma olarak adlandırılır: tek bir kötü olay yaşanır ve travmatiktir, ancak sonra biter (örneğin, araba kazası, soygun veya benzeri).

Ardışık (Sıralı) Travma

Bir kötü olayın (veya birkaç küçük olayın) birçok başka belirsizliği de beraberinde getirmesine ardışık travma denir (örneğin, evi de yıkan sel, her şeyin yeniden inşa edilmesi gerekliliği, para sorunları vb.).

Kompleks (Karmaşık) Travma

Bir de insanların uzun süreler boyunca tekrar tekrar travmatik olaylar yaşadığı durumlar vardır (örneğin, istismar, savaş, aile içi şiddet). Özellikle çocuklarda ve gençlerde bu durum, uzun vadede güvende hissetme duygularını önemli ölçüde değiştirebilir. Bu durumda karmaşık travmadan söz edilir.

Bu travma türleri birbirini dışlamaz; birkaçının aynı anda meydana gelmesi her zaman mümkündür. Genellikle, yeni bir travma, beyne ve vücuda, eski travmatik deneyimleri de hatırlatır. Bu durumda, geçmişte travma yaşamamış diğer kişilere nazaran, çok daha şiddetli bir şekilde etkilenebilirsiniz. Ancak, bunun olması hiç gerekmez.

4. Travma sonrası stres bozukluğu

Çeşitli olayların neden olduğu farklı travma türlerine ek olarak, farklı sonuçları da vardır. Travma sonucu ortaya çıkan belirti ve hastalıklara travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olarak adlandırılır.

Bu, travmanın etkilerinin uzun süre sonra bile **günlük yaşamınızda** seni **rahatsız** etmeye devam edeceği anlamına gelir. Örneğin:

- Kabuslar
- Uyku bozuklukları
- Her şeyi çok yoğun hissetme
(Örneğin sinirlilik, ani öfke patlamaları veya ağlama nöbetleri, vücutta çok fazla gerginlik, her şey çok yoğun)
- Çok az şey hissetme
(Örneğin, her şey donuk, hiçbir şey gerçek değilmiş gibi)
- Fiziksel ağrı, kas gerginliği
- Düşünce seli, zihinsel kaos

Travma sonucu ortaya çıkabilecek çeşitli **ruhsal hastalıklar** vardır. Bunun için örnek verecek olursak

Depresyon

- Her şey çok fazla geliyor
- Her şey bir şekilde anlamsız görünüyor
- Bazen hiçbir şey için enerjiniz kalmıyor
- Sıklıkla kendinizi aptal, donuk ve değersiz hissediyorsunuz
- Artık tam anlamıyla sevinemiyorsunuz

Kayı (Anksiyete bozukluğu) ve Panik Bozukluğu

- Çok fazla kaygı yaşıyorsunuz: ya belirli durumlarda aniden, ya da sürekli olarak her türlü küçük bir şey hakkında endişelenerek.
- Her şeyin ters gideceği hissi çok güçlü.
- Sürekli bir sonraki kaygıdan endişe duyduğunuz için, artık düzgün bir şekilde rahatlayamıyorsunuz.

Travma sonrası stres bozukluğu

- Kâbuslar
- İstenmese dahi, insan kendini, sık sık olayları veya korkunç şeyleri düşünürken bulur
- Düşünceler, duygular, görüntüler, sesler veya kokular, tıpkı travmatik durumdaki gibi, bir anda geri gelir
- Çoğu zaman, olanlar o kadar korkunçtur ki, düşünmek veya konuşmak bile istenilmez.
- Bazı insanlar, zihinlerini o kadar meşgul eder ki, başka hiçbir şey düşünemez veya konuşamazlar.
- Genellikle, çok fazla huzursuzluk vardır; kolayca irkilirsiniz ve gergin olursunuz.

Çocuklar ve Gençler (Ergenler)

Çocuklarda ve ergenlerde **travma semptomları (belirtileri)** biraz farklı şekilde ortaya çıkar. Onlar da kaygı veya sinirlilik, geçmişe dönüşler ve kâbuslar yaşarlar. Ancak, günlük rutinleri genellikle başkaları tarafından belirlendiği için, travmayı hatırlatan durumlardan yetişkinler kadar kaçınmazlar. Ayrıca aşağıdaki diğer semptomları (belirtileri) da gösterirler:

Çocuklarda

1. Oyunda tekrarlama

Özellikle küçük çocuklar travmatik deneyimleri veya bunların parçalarını tekrar tekrar canlandırır veya çizerler.

2. Gelişmede geri kalma

Eskiden iyi giden şeyler, birdenbire işe yaramayı bırakabiliyor. Örneğin, yalnız başına uykuya dalmak, okula gitmek, geceleri yatağını ıslatmamak vs.. Çocuğun yaşına ve son zamanlarda öğrendiklerine bağlı olarak, bunların hepsi mümkün olabilir.

Çocuklarda ve Ergenlerde

3. Güven Kaybı

Çocukların ve gençlerin kendilerini güvende hissettikleri ve güvendikleri kişilere karşı, birdenbire kendilerini güvensiz hissetmeye başlarlar. Genellikle daha endişeli ve güvensiz hale gelirler.

4. Duygusal aşırı yüklenme

Birçoğu ne yapacağını bilemediği için, içine kapanır ve çok depresif olur, hatta agresif (saldırgan) hale bile gelebilir.

5. Sinirlilik ve Huzursuzluk

Bu durumdan etkilenen kişiler, artık iyi odaklanamıyor (konsantre olamıyor). Genellikle okulda da sorun yaşıyor veya sürekli dikkatleri dağılmış, tam olarak orada değil gibi görünürler.

6. Fiziksel Semptomlar (Belirtiler)

Vücut duygusal travmaya tepki veriyor. Birçoğu ağrı veya rahatsızlık hisseder. Bazıları belirgin bir neden olmaksızın tekrar tekrar hastalanır.

Bunlar belirtidir, ancak net ve kesin sinyaller değildir. Her vakayı yakından incelemek ve ayrı ayrı değerlendirmek önemlidir.

İkincil (Sekonder) Travmatizasyon

Sadece yardım etmek isteyen kişilerin, travmayı tetikleyen duruma doğrudan dâhil olmasalar dahi, kendileri de travmatize olabilirler. Örneğin, başkalarına tavsiye veya destek verirken tüm günlerini birçok korkunç olayı dinleyerek, okuyarak ve resimlerini görerek ve bu olayları yaşayan insanlarla empati kurarak geçirirlerse.

Sonra, bir noktada, büyük bir travmaya tanık olmuş olabilirler. Bu da, travma sonrası stres bozukluğunu tetikleyebilir.

Bu yüzden, **yardım eden herkesin** bunun farkında olması ve kendine dikkat etmesi özellikle önemlidir!

5. Terapi Biçimleri (Yöntemleri)

Travmayı tedavi etmenin farklı yolları vardır. İki ana yaklaşım „ top-down (Yukarıdan aşağıya)” ve „ bottom-up (Aşağıdan yukarıya)” yaklaşımlardır.

Top-Down (Yukarıdan aşağıya)

Top-Down (Yukarıdan aşağıya) yaklaşımı, zihinden ve anlayıştan başlamak anlamına gelir. Bunun ardındaki fikir, travmanın anlayışımızı ve algılarımızı altüst eden korkunç bir şey olduğudur. Bu nedenle, deneyimleri anlamak ve açıklamak mümkün hale gelirse, travma çözülmüş olur.

Bu bakış açısından hareket eden yöntemler, deneyimleri tartışmayı, onları anlamaya çalışmayı ve duyguları daha iyi sınıflandırmayı içerir. Ayrıca içsel imgeler ve görselleştirmelerle de çalışırlar. Bu yaklaşımın örnekleri şunlardır

- Anlatı terapisi
- İmgeleme terapileri (Örneğin PITT, TRIMB (Hayal gücü, hareket ve nefes ile travma tekrarlanması. Çok nazik bir travma tedavi yöntemidir))
- İçsel parçalarla çalışma

Bottom-Up (Aşağıdan yukarıya)

Bottom-Up (Aşağıdan -yukarıya), bedenden başlamak anlamına gelir. Buradaki fikir, travmanın öncelikle bedende ve sinir sisteminde bir çok biçimi olarak hapsoldüğüdür. Bedenin bu enerjiyi serbest bırakmasına ve sakinleşmesine yardımcı olarak, travma da işlenmiş olur. Bu yaklaşımın örnekleri arasında aşağıdaki terapötik yöntemler yer almaktadır:

- Somatik Deneyimleme
- Travma Serbest Bırakma Egzersizi
- EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme)

Her iki yaklaşımın da, yöntemlerini destekleyen sağlam gerekçeleri ve araştırmaları vardır; doğru ya da yanlış bir cevap yoktur. Hangisinin daha iyi sonuç verdiği, zamana, bireye veya sadece kendinizi daha rahat hissettiğiniz şeye bağlı olabilir. Birçok terapi de, her iki yaklaşımın unsurlarını birleştirir.

Gevşeme (Rahatlama) Teknikleri

Özel terapilerin yanı sıra, vücudun sakinleşmesine yardımcı olan basit hareketler ve gevşeme teknikleri de vardır. Bunlar terapiye paralel veya terapi olmadan da faydalı olabilir. Örnekler arasında Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Ototenik Eğitim ve Aşamalı Kas Gevşetme yer almaktadır.

Açıklama

Tüm bu şeyler aynı zamanda hoş olmayan duygular da uyandırabilir! Lütfen bilmediğiniz veya değerlendiremediğiniz hiçbir şeyi kendi başınıza yapmayın.

Terapi Merkezi Bulmak

Bazen travmayı atlatmak için profesyonel yardıma ihtiyacınız olur. Bu normaldir; kırık bacağınız düzgün bir şekilde iyileşmesi için doktora gidirsiniz. Aşağıdaki durumlarda bir terapistten yardım almanız önerilir:

1. Kendini bunalmış hissediyorsan
2. 3 ay sonra da hiç iyileşme olmadıysa
3. Kendinizi çok kötü hissediyorsan

Seçtiğin terapi merkezinde ciddiye alındığını hissetmen, sorularının yanıtlanması ve terapistte güvenebilmen önemlidir.

6. Acil Durum Yardımı

Uzun süreli rahatlama sağlamayı amaçlayan terapinin yanı sıra, alabileceğin basit ilk yardım önlemleri de vardır. Bunları kendin uygulayarak durumu biraz daha katlanılabilir hale getirebilirsin. Temel prensip şudur: sizi şu anda burada tutan her şey iyidir! **Hareket etmek, duyularına odaklanmak veya dikkati dağıtmak** genellikle yardımcı olabilir. Stresli ve gergin hissettiğinde veya kendi düşüncelerini çok fazla daldığında, bu basit egzersizler yardımcı olabilir:



Hareket (Egzersiz)

Ayaklarını yere sağlamca basarak dur. Üst vücudunu ve kollarını gevşek tut. Derin nefes alıp ver ve kollarını **etrafında salla**.

Hareket (Egzersiz)

Ayaklarını yere sertçe vur veya zıpla ve altındaki zemini hissed. Sanki bir şeyi silkeleyip atman gerekiyormuş gibi kollarını ve ellerini aşağı doğru **salla**.



Physical activity

Ellerini kendi vücuduna **dokunarak tıkla**. Özellikle kollarını ve bacaklarını: dıştan aşağıya, içten yukarıya doğru hareket ettirin.



Duyularına odaklan

Titreşim vücudun sakinleşmesine yardımcı olacaktır: Nefes verirken yüksek sesle **mırıldanmak veya vızıldamak** göğsü titreştirir. Yüksek sesler de buna yardımcı olur. Bir gemi düdüğü veya sis sireni olduğunuzu hayal edin!

Duyularına odaklan

Gerçekliğe dönmek için, ayakkabılarını ve çoraplarını çıkarıp, belki de dışarıda, ayaklarınla (çıplak ayakla) yeri (zemini) **hissetmek** yardımcı olacaktır.

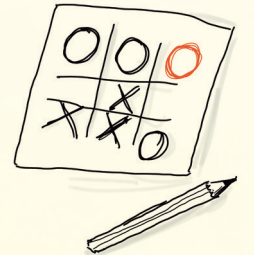


Dikkat Dağıtma

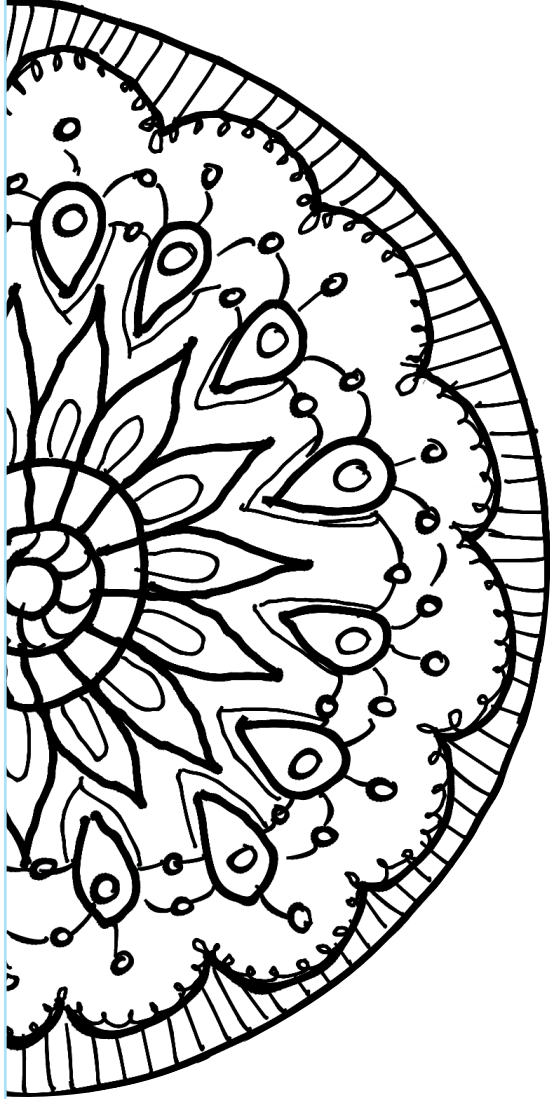
Şimdiki anın içinde kalmak için bazen **durumdan** kısa süreliğine **uzaklaşmak** yeterlidir. Örneğin, ihtiyacın olmasa bile tuvalete gidebilir veya kalkıp bir pencere açabilirsin. Genellikle biraz **temiz hava** solunması veya ellerini **soğuk suya** tutmak da yardımcı olur.

Dikkat Dağıtma

Zihnini başka şeylerle meşgul etmek de, yardımcı olabilir. Bu **matematik problemleri** veya **Sudoku** olabilir, ancak **Hafıza veya Tic-Tac-Toe** gibi küçük oyunlar da (telefonunda bile) olabilir. Ayrıca Avrupa'nın tüm başkentlerini toplamayı veya **alfa-beyi tersten okumayı** da deneyebilirsiniz.



Düşüncelerini başka yöne yönlendirmek için, Mandala'yı boy.



5-4-3-2-1-Alıştırma

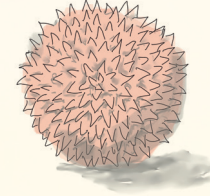
Nerede veya nasıl olursan ol, gördüğün ilk beş şeyi (yüksek sesle) say. Sonra duyduğun beş şeyi say. Ardından, vücudunda hissettiklerine odaklan (Örneğin tenine değen ceket, oturduğun sandalye, yüzüne vuran rüzgar vs.).

İkinci turda, yine **görmeye** odaklan, ancak bu sefer sadece dört şey ve aynı şeyi **işitme (duyma) ve hissetme** için de yap. Sonra üç, iki ve bir şeye. Bu, düşüncelerini toplamana yardımcı olur.



Küçük Yardımcılar

Örneğin, bazı insanlar bileklerine **lastik bant** veya **saç tokası** takarlar. Stres oluştuğunda, buna hafifçe vurabilirler. Ciltteki bu hafif acı, onları hızla gerçekliğe geri döndürür. Sivri uçlu masaj topları veya diğer dokunsal nesnelere yardımcı olabilir.



Kokulu Yağlar (Aromatik Yağlar)

Kokulu yağlar, koku duyusu aracılığıyla sakinleştirici bir etkiye sahip olabilir. Çantanda sevdiğiniz küçük bir kokulu yağ bulundurabilir ve kendini iyi hissetmediğinde koklayabilirsiniz. **Kaplan Balsamı** da yardımcı olabilir. Çok güçlü bir kokusu ve ciltte serinletici bir özelliği vardır.



7. Başkalarına yardım etme

Çevrenizdeki diğer kişilerin kendilerini iyi hissetmemesi her zaman mümkündür. Onlara yardımcı olmak için, tüm bu egzersizleri onlara gösterebilir veya rehberlik edebilirsiniz. Ancak, aklında tutman gereken birkaç temel kural vardır: Her şeyden önce, **ARA- İLKESİ**. Bunu hatırlamana yardımcı olması için küçük bir papağan hayal edebilirsiniz.

Onlarla konuşun

Her zaman, önce kişiyle, tercihen adıyla hitap ederek başla. Bazen bu kadarı yeterlidir. Belirli bir şeye ihtiyaçları veya istekleri olup olmadığını sorabilirsiniz. Genellikle neyin yardımcı olacağını en iyi insanın kendisi bilir.

Bir tepki bekleyin

Kişi artık tepki veremeyebilir veya iyi hareket edemeyebilir. Doğrudan bir cevap olmasa bile, bir tepki beklemeye çalış. Belki hafif bir baş sallama, göz kırpmaya, el hareketi veya benzeri bir şey olacaktır. O zaman iletişim kurabildiğini ve karşındakinin seni fark ettiğini anlarsın.

Niyetinizi bildirin

Başına gelebilecek en kötü şey, çaresizce ortada kalmaktır! Çevrende olup bitenleri bilmek, inanılmaz derecede insana güven vericidir. Bu nedenle, yapacağın her şeyi önceden bildir. Özellikle bulunduğun yerden ayrılıyorsan, kişiye yaklaşıyorsan hatta ona dokunuyorsan. Birçok insan stresliyken bundan hoşlanmaz. Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: „Şimdi elinizi tutacağım, tamam mı? Kalkmanıza yardım edebilir miyim? Lütfen benimle birlikte derin nefes alıp vermeye çalışın.“

Bundan sonra her şeyden önemli güvencedir. Bu, **çevreyi güvenli hale getirmek** (Örneğin, onları kalabalıktan veya odadan uzaklaştırmak) anlamına gelir, ancak aynı zamanda durumu değerlendirmek de gerekir (örneğin, güvenilir kişileri dahil etmek, başlangıçta güvenli bir mesafe korumak ve onları bunalımdan kaçınmak gibi).

Bu kişinin ne hissettiği veya o anda hangi duyguların mevcut olduğu önemli değil: onu ciddiye al! Neler olup bittiğini bilemezsin ve size tehlikeli görünmese bile, kaşındaki kişi çok farklı şeyler hissediyor olabilir.

Ayrıca: **KurcalamaYın!**

Gerçeği ortaya çıkarmak zorunda değilsin ve şu anda biraz yardım edebilmek için, bu kişinin başına gelen her şeyi bilmene de gerek yok! Örneğin, egzersizlerde destek sağlayabilirsin, ancak belki de söz konusu onlara bir bardak su getirmek kadar basit bir şey de yardımcı olabilir. Belki de bu şahıs yakından tanıdığın biridir ve bu tür durumlar sık sık ortaya çıkıyor olabilir. O zaman önceden birlikte neyin kendisine iyi geleceğini onunla konuşabilirsin.

Eğer sen üstesinden gelemeyecek, kendini bunalmış hissediyorsan, destek aynı zamanda diğer insanlardan **yardım almak** anlamına da gelir. Bunu tek başına başarmak zorunda değilsin.

8. Kaynakça

Kitapçığın bağlı olduğu LİTERATÜR (tüm yayınlar almanca dilinde mevcuttur)

Eckert, Amara R. (2017): „Hilfe, mein Haus brennt“ Wenn Kinder ihre traumatischen Erfahrungen im Spiel re-inszenieren. In: Renate Zimmer (Hg.): Bewegte Kindheit. Osnabrück. („Yardım edin, evim yanıyor“ Çocukla, travmatik deneyimlerini oyun yoluyla yeniden canlandırdığında. Renate Zimmer (Yayıncı): Çalkantılı Bir Çocukluk. Osnabrück.)

Fischer, Gottfried; Riedesser, Peter (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.(Psikotravmatoloji Ders Kitabı. Münih, Basel: Ernst Reinhardt Yayınevi)

Geuter, Ulfried (2019): Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess. Berlin, Germany: Springer (Psychotherapie: Praxis). (Beden Psikoterapisi Uygulama. Terapötik Süreçte Çalışmanın 10 prensibi (İlkesi). Berlin, Almanya: Springer (Psikoterapi: Uygulama).)

Lackner, Regina (2021): Stabilisieren in der Traumabehandlung. Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch. Berlin, Heidelberg: Springer. (Travma Tedavisinde Stabilizasyon. Bütüncül, çok yönlü bir kılavuz. Berlin, Heidelberg: Springer)

Levine, Peter A. (2021): Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. 10. Auflage. München: Kösel. (Kelimesiz Dil. Bedenimiz travmayı nasıl işler ve iç dengemizi nasıl yeniden sağlar. 10. Baskı. Münih: Kösel)

Maercker, Andreas (Hg.) (2013): Posttraumatische Belastungsstörungen. 4., vollständig überarb. und aktualisierte Aufl. Berlin: Springer. (Andreas (Yayıncı) (2013): Travma sonrası stres bozukluğu. Tamamen yeniden ele alınan ve güncellenen 4. Baskı. Berlin: Springer.)

Porges, Stephen W. und Deb Dana (Hg.) (2019): Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie. Ein neues Verständnis des autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis. [1. Auflage]. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag. (Stephen W. ve Deb Dana (Yayıncı) Polivagal Teorinin Klinik Uygulamaları. Otonom sinir sistemine dair Yeni bir anlayış ve terapötik uygulamadaki kullanımı.[1. Baskı]. Lichtenau/ Vestfalya: G.P. Probst Yayıncılık.

Rüegg, Johann Caspar (2009): Traumagedächtnis und Neurobiologie. In: tg 3 (1). (Travma Zihni ve Nörobiyoloji. İçinde: tg 3 (1))

Schüürmann, Linna (2013): Aus dem Trauma bewegen. Psychomotorische Interventionsmöglichkeiten in der Arbeit mit traumatisierten Kindern. In: Praxis der Psychomotorik 38 (2), S. 64–71. (Travmanın ötesine geçmek. Travma geçirmiş çocuklarla çalışmada psikomotor müdahale seçenekleri. İçinde: Psikomotor uygulaması 38 (2), S. 64-71)

Seidler, Günter H. (2013): Psychotraumatologie. Das Lehrbuch. 1. Auflage. Kohlhammer: Verlag W. Kohlhammer. (Psikotravmatoloji. Ders Kitabı. 1. Baskı. Kohlhammer: Yayınevi W. Kohlhammer)

Steil, Regina; Rosner, Rita (2009): Posttraumatische Belastungsstörung. Leitfaden Kinder und Jugendpsychotherapie. Göttingen: Hogrefe (Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie, Bd. 12). (Travma sonrası stres bozukluğu. Çocuk ve Ergen Psikoterapi Kılavuzu. Göttingen: Hogrefe (Çocuk ve Ergen Psikoterapi Kılavuzu, 12. Cilt).

van der Kolk, Bessel (2019b): Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist & Körper und wie man sie heilen kann. 6. Aufl. Lichtenau, Westf: Probst, G.P. Verlag. (Vücut, travmanın izlerini saklar. Beyin, zihin & bedendeki travma izleri ve bunların nasıl iyileştirileceği.6. Baskı. Lichtenau, Vestfalya: Probst, G.P. Yayıncılık.

WHO- World Health Organization (2023): ICD-11. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. 11. Aufl. Online. (**WHO- Dünya Sağlık Örgütü** (2023): ICD-11. Uluslararası Hastalıklar ve Sağlıkla ilgili sorunların istatistiksel sınıflandırılması. 11. Baskı. Online (Çevrimiçi))

Zens, Christine; Lühr, Kristina; Müller-Engelmann, Meike (2021): Therapie-Tools Posttraumatische Belastungsstörung.(Terapi araçları Travma sonrası stres bozukluğu.)

BASKI

Yayıncı:

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

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

Dernek sicil numarası: VR 11909
Sicil Mahkemesi: Bonn Bölge Mahkemesi

Yazar & Grafikler:

Johanna Gliemann

Tasarım:

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

leader-voreifel.de/trauma



Yalnız değilsin.

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**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben