

Was Trauma bedeutet und wie man damit umgehen kann

Du hast etwas Schlimmes erlebt?
Du suchst Hilfe?
In diesem Heft findest du viele Hilfs-Angebote.

Du bist nicht alleine.

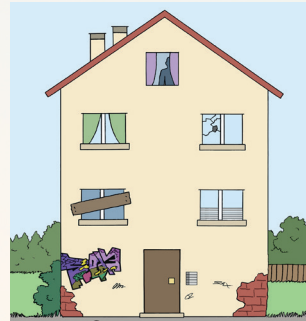
Ein Heft in Leichter Sprache

Deshalb gibt es das Heft:

Im Jahr 2021 gab es eine Flut.
Es hat Tag und Nacht geregnet.
Das Wasser war überall.
Das Wasser hat viele Sachen kaputt gemacht.
Zum Beispiel:

- Häuser
- Straßen
- Schulen
- Arbeits-Plätze

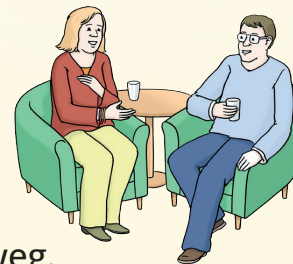
Für viele Menschen war das schlimm.



Manche Menschen haben sich weh getan.
Sie haben sich zum Beispiel einen Arm gebrochen.
Manche Menschen hatten Angst.
Sie hatten Angst um ihr Leben.
Dadurch haben sie eine Wunde in der Seele.
Eine Wunde in der Seele heißt:
Sie haben innere Schmerzen.
Sie fühlen sich sehr schlecht.



Dann brauchen sie Hilfe von Fach-Leuten.
Diese Fachleute heißen: Therapeuten.
Denn Wunden in der Seele gehen **nicht** von alleine weg.
Diese Wunden nennt man auch Trauma.



Inhalt

1. Wie bekommt man ein Trauma?.....	8
2. Was gibt es für Trauma-Arten?.....	16
3. Was sind Trauma-Folge-Störungen?.....	19
4. Welche Therapien gibt es?.....	26
5. Suchst du einen Therapie-Platz?.....	29
6. Hilfe durch Übungen.....	34
7. Anderen Menschen helfen.....	44
Bücher-Liste.....	49
Wer hat das Heft gemacht?.....	50



Weitere Infos



Es gibt Info-Kästen im Text.

In den Info-Kästen stehen mehr Infos.
Die Infos sind in einem QR-Code.
So sieht ein QR-Code aus:



Möchtest du diese Infos lesen?

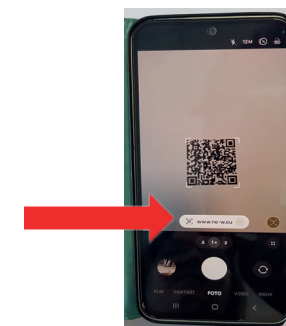
- **Nein.**
Das möchte ich **nicht**.
Dann lese den Text nach dem Info-Kasten weiter.
- Du hast die Infos schon gelesen?
Dann lese den Text nach dem Info-Kasten weiter.
- **Ja.**
Dann scanne den QR-Code mit deinem Handy.
Das Wort wird so ausgesprochen: skän nen.
Das Scannen ist ein Handy-Programm.
Scannen heißt: Dein Handy erkennt den QR- Code.
So kann das Handy die Infos finden.



Wie du einen QR-Code scannst, findest du auf der nächsten Seite.

So kannst du einen QR-Code scannen:

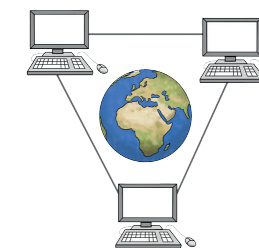
Nimm dein Handy in die Hand.
Mach das Handy an.
Mach das Internet an.
Öffne die Kamera.
Halte das Handy über den QR-Code.
Du siehst den QR-Code in deinem Handy.
Dann siehst du unten auf dem Bild einen Link.
Dann tippe auf den Link.
Die Info öffnet sich dann auf deinem Handy.



Du kannst auch auf die Internet-Seite gehen.

Dafür brauchst du eine Internet-Adresse.
So sieht eine Internet-Adresse aus : be-here-now.eu/was-passiert

Die Internet-Adresse musst du genau abschreiben.
Vielleicht kennst du manche Zeichen **nicht**.
Zeichen sind zum Beispiel: ?, @, /, -.
Aber du musst **alle Zeichen** schreiben.
Nur so kommst du auf die Internet-Seite.



Wörter in Blau.

Im Text sind manche Wörter blau.
Diese blauen Wörter sind wichtig.
Sie helfen dir, den Text besser zu verstehen.



Alle Menschen sollen dieses Heft gut lesen können.

Deshalb benutzen wir nur die männliche Form.
Die männliche Form ist hier für alle Geschlechter.
Geschlechter sind zum Beispiel Mann und Frau.



Pausen-Zeiten

Manche Themen sind schwierig und machen traurig.
Deshalb gibt es in diesem Heft Übungen.
Die Übungen sind Pausen.
Die Pausen erkennst du an diesem Bild.



Du kannst zum Beispiel an die frische Luft gehen.
Dort geht es dir wieder besser.
Danach kannst du weiterlesen.
Oder du liest morgen weiter.



1. Wie bekommt man ein Trauma?

Jeder Mensch hat ein Gehirn.
Das Gehirn ist im Kopf.
Mit dem Gehirn können wir:

- fühlen
- den Körper bewegen
- denken



Das Gehirn hat verschiedene Teile.

Jeder Teil hat eine Aufgabe.
Jeder Teil hat hier eine Farbe.

Es gibt:

- einen roten Teil
- einen grünen Teil
- einen blauen Teil.



So kannst du die Aufgaben vom Gehirn besser verstehen.

Sieh dir dafür auch die Bilder an.

Ein Beispiel gibt es am Ende der Erklärung.

Der rote Teil kann fühlen.

- Ich freue mich.
- Ich habe Sorgen.
- Ich habe Angst.



Der **grüne Teil** kann denken.

Zum Beispiel:

- Ich denke an mein Fußball-Spiel.
- Oder ich denke daran:
Was habe ich gestern gemacht?

Denken hilft beim Entscheiden.

Das Denken braucht Zeit.



Peter fragt sich: Habe ich Geld mitgenommen?

Er sieht in seine Tasche und findet das Geld.

Peter **denkt**:

Ich habe eben zu Hause mein Geld gezählt.

Und ich habe das Geld in die Tasche getan.

In Peters Gehirn arbeitet jetzt der **grüne Teil**.



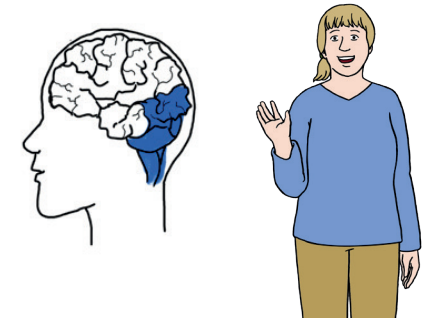
Peter geht zum Treffpunkt.

Tim ist schon da.

Peter **hebt die Hand** und **winkt** Tim zu.

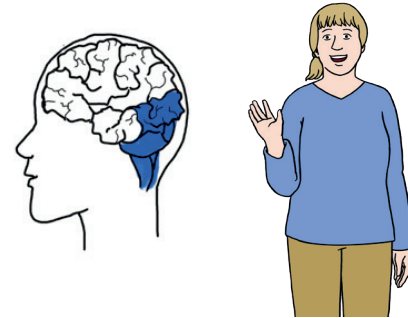
Peter **sagt** auch: Hallo Tim.

In Peters Gehirn arbeitet jetzt der **blaue Teil**.



Der **blaue Teil** kann den Körper bewegen.

- Ich laufe.
- Ich fange einen Ball.
- Ich winke einem Freund.



Hier das Beispiel:

So arbeiten alle Teile im Gehirn zusammen:

Peter hat auch die verschiedenen Teile im Gehirn.

Peter will seinen Freund Tim treffen.

Sie wollen zusammen ins Kino gehen.

Sie haben sich lange **nicht** mehr gesehen.

Peter **freut sich** auf das Treffen.

In Peters Gehirn arbeitet jetzt der **rote Teil**.



So arbeitet das Gehirn bei Gefahr

Der rote Teil fühlt:

Ich bin in Gefahr.

Der grüne Teil hat jetzt Pause.

Bei Gefahr habe ich **keine** Zeit zum Denken.

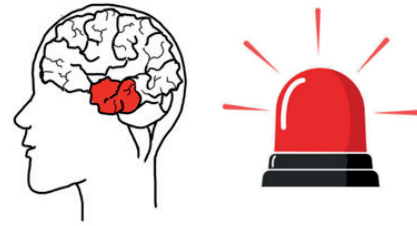
Es muss jetzt schnell gehen.

Der blaue Teil bewegt jetzt den Körper:

- Ich laufe weg.
- Ich verstecke mich.
- Ich kämpfe.

Das heißt:

- Ich will überleben
- Ich will mich **nicht** verletzen.



Hier ein Beispiel:

Sarah hat auch die verschiedenen Teile im Gehirn.

Sarah ist auf dem Weg nach Hause.

Sie ist allein.

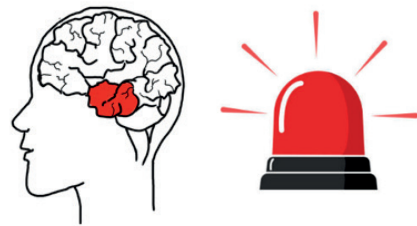
Es ist dunkel.

Es ist Mitternacht.

Sarah denkt: Ich kann durch den Park gehen.

Dann bin ich ganz schnell zu Hause.

Sarah geht durch den Park.



Auf einmal steht ein Mann mit schwarzer Mütze vor Sarah.

Der Mann hat ein Messer in der Hand.

Er sagt: Gib mir dein Geld.

Sarah hat **Angst**.

In Sarahs Gehirn arbeitet jetzt der rote Teil.



Sarah kann sich **nicht** mehr bewegen.

Der Mann schreit: Jetzt mach schon. Gib mir dein Geld.

Sarah **sucht** in ihrer Tasche nach dem **Geld**.

Sie findet das Geld und **gibt** es dem Mann.

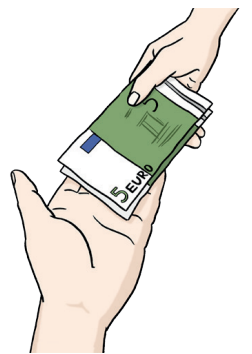
In Sarahs Gehirn arbeitet jetzt der blaue Teil.

Der Mann nimmt das Geld und läuft weg.

Der **grüne Teil** im Gehirn von Sarah arbeitet hier **nicht**.

Sie kann **nicht** denken.

Sie hat zu viel Angst.



Sarah hat eine **schlimme Sache** erlebt.



So lernt der rote Teil von einer Gefahr

Er lernt:

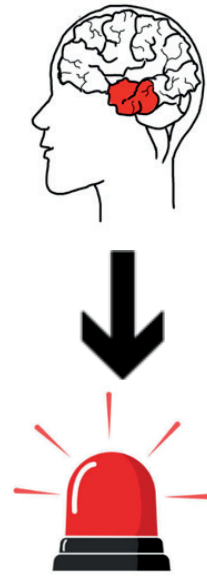
- Ich muss ganz schnell warnen.
- Ich muss vorsichtig sein.

Der rote Teil erinnert sich an die schlimme Sache.

Zum Beispiel durch:

- Ich rieche Rauch.
- Ich höre einen Kranken-Wagen.
- Ich sehe einen Auto-Unfall im Fernsehen.

Dann fühlt der rote Teil: Ich bin in Gefahr.



Hier ein Beispiel:

Peter hatte im Winter einen Auto-Unfall.

Der Auto-Unfall war schlimm.

Im Sommer denkt Peter immer noch an den Auto-Unfall.

Er sieht Nachrichten im Fernsehen:

Die Nachrichten zeigen einen Auto-Unfall.

Peter erinnert sich auf einmal an seinen Auto-Unfall.

Der rote Teil von Peters Gehirn schlägt sofort Alarm.

Peter denkt jetzt:

- Ich bin in Gefahr.
- Der Unfall passiert wieder.
- Ich fühle mich sehr schlecht.

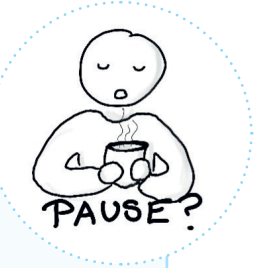
Peter hat Angst.



Peter hat eine schlimme Sache erlebt.

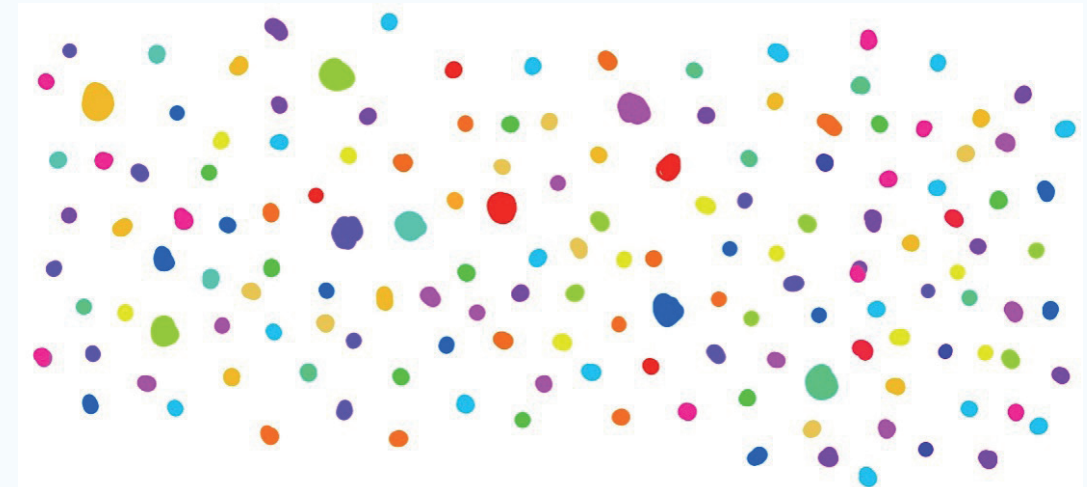
Die Angst nach dem Auto-Unfall nennt man Trauma.

Bitte mach eine Pause:



Welche Farben kannst du jetzt in deiner Nähe sehen?

Bitte mache ein Kreuz bei den richtigen Farben.



Weitere Infos:



Wie entsteht ein Trauma?

Scanne die QR-Codes:



Oder gehe auf die Internet-Seiten:

- static.daad-akademie.de/media/daad_akademie/trauma_awareness_neu.pdf
- be-here-now.eu/was-passiert

Ein Trauma im Gehirn

Scanne die QR-Codes:



Oder gehe auf die Internet-Seiten:

- posttraumatische-belastungsstoerung.com/trauma-was-im-gehirn-passiert
- gedankenwelt.de/wie-ein-trauma-das-gehirn-veraendert

2. Was gibt es für Trauma-Arten?

Wichtig:

Peter hatte einen Auto-Unfall.

Ein Auto-Unfall ist eine schlimme Sache.

Der Auto-Unfall von Peter ist schon lange vorbei.

Aber Peter hat immer noch Angst.

Es geht ihm immer noch schlecht.

Die schlimme Sache hat Folgen für Peter.



Das Wort **Folgen** ist ein Fach-Wort.

Das heißt: Peter hat noch Monate nach der schlimmen Sache Probleme.

Seine Probleme sind:

- Er hat Angst.
- Es geht ihm schlecht.
- Er schläft schlecht.

Jeder Mensch kann andere Probleme haben.



Das Trauma ist **nicht** der Auto-Unfall.

Das Trauma sind die Folgen.



Hier die verschiedenen Trauma-Arten:

Eine schlimme Sache ist passiert

Manchmal passiert **nur eine** schlimme Sache.

Zum Beispiel ein Auto-Unfall.

Ein paar Monate später hat man Probleme.

Zum Beispiel:

Man schläft wegen dem Auto-Unfall immer noch schlecht.

Die Schlaf-Probleme sind ein Teil vom Trauma.

Das Fach-Wort heißt: Mono-Trauma.

Das spricht man so aus: mo no.



Eine schlimme Sache passiert **über eine lange Zeit**

Manche Menschen erleben **viele** schlimme Sachen.

Und die schlimmen Sachen passieren **über eine lange Zeit**.

Oder es passieren viele kleine schlimme Sachen.

Zum Beispiel:

Du hast dein Haus in der Flut verloren.

Du weißt **nicht**, wie du die Sachen bezahlen sollst.

Du weißt **nicht**, wie es weitergeht.

Du hast viele Sorgen.

Die Sorgen sind hier ein Teil vom Trauma.

Das Fach-Wort heißt: Sequenzielles Trauma.

Das spricht man so aus: se kwen zel les.



Viele schlimme Sachen passieren **über eine lange Zeit**

Manche Menschen erleben über eine lange Zeit

immer wieder schlimme Sachen.

Zum Beispiel:

Ein Mensch erlebt viele schlimme Sachen in seinem Land.

In seinem Land ist Krieg.

Er hat Angst um sein Leben.

Deshalb flüchtet der Mensch in ein anderes Land.

Die Angst um sein Leben ist ein Teil vom Trauma.



Besonders Kinder und junge Menschen fühlen sich lange **nicht** sicher.

Das Fach-Wort heißt: Komplexes Trauma.

Das spricht man so aus: kom pläk ses.

Die Trauma-Arten können sich vermischen.

Vielleicht hast du eine neue schlimme Sache erlebt.

Und die neue schlimme Sache erinnert dich an eine alte schlimme Sache.

Aber das muss **nicht** so sein.



3. Was sind Trauma-Folge-Störungen?

Es gibt verschiedene Trauma-Arten

Und es gibt verschiedene Trauma-Folgen.

Die Folgen von einer schlimmen Sache machen krank.

Das Fach-Wort dafür ist: Trauma-Folge-Störung.

Die Folgen von einer schlimmen Sache können lange bleiben.

Das heißt du hast Probleme im Alltag.

Zum Beispiel:

- Du schläfst schlecht.
- Du wirst auf einmal sehr wütend.
- Du kannst dich kaum noch freuen.
- Du hast Schmerzen im Körper.



Weitere Infos

Es gibt noch mehr Probleme.

Die Probleme fühlen sich für jeden Menschen anders an.

Scanne den QR-Code:



Oder gehe auf die Internet-Seite:

- traumainstitutmainz.de/trauma-und-komplexe-traumafolgestoerungen

Krankheiten der Seele:

Die Folgen von einer schlimmen Sache

können zu verschiedenen Krankheiten der Seele führen.

Zum Beispiel:

Depression

Depression ist ein Fach-Wort.

Das heißt:

- Du hast **keine** Freude am Leben mehr.
- Alles ist dir zu viel.
- Alles macht **keinen** Sinn mehr.
- Du bist immer müde.



Angst-Störungen und Panik-Störungen

Angst-Störungen und Panik-Störungen sind Fach-Wörter.

Das heißt:

- Du hast viel Angst.
- Du bekommst bei **bestimmten Sachen** Angst.
- Du bekommst **auf einmal** Angst.
- Du machst dir immer Sorgen.
- Du denkst:
Bei mir geht alles schief.
- Deshalb kommst du **nicht** mehr zur Ruhe.



Posttraumatische Belastungs-Störung

Posttraumatische Belastungs-Störung ist ein Fach-Wort.

Das heißt:

- Du **willst nicht** an die schlimme Sache denken.
- Aber: Du **denkst immer** an die schlimme Sache.
- Du möchtest **nicht** über die schlimme Sache reden.
- Andere Menschen können **nur noch** über die schlimme Sache reden.
- Du erinnerst dich an die schlimme Sache.

Zum Beispiel:

durch Gedanken
durch Gefühle
durch Bilder

- Du kommst **nicht** mehr zur Ruhe.
- Du bist schreckhaft.



Weitere Infos

Ein Trauma kann zu verschiedenen seelischen Krankheiten führen.

Scanne den QR-Code:



Oder gehe auf die Internet-Seite:

- oberbergkliniken.de/krankheitsbilder/ptbs



Krankheiten der Seele bei Kindern und Jugendlichen

Bei Kindern und Jugendlichen zeigen sich die Folgen von einem Trauma anders.

Auch sie:

- haben Angst
- sie kommen **nicht** mehr zur Ruhe
- haben schlechte Träume.



Kinder und Jugendliche werden im Alltag oft an die schlimme Sache erinnert. Sie zeigen noch andere Probleme:

Bei Kindern

Im Spiel passiert die schlimme Sache wieder

Vor allem kleine Kinder spielen das Schlimme nach. Zum Beispiel lassen sie 2 Autos ineinander fahren. So spielen sie einen Auto-Unfall nach. Oder sie malen den Auto-Unfall.



Gelernte Sachen werden vergessen

Kinder lernen Sachen zu machen.

Zum Beispiel:

- alleine einschlafen
- in die Schule gehen
- nachts **nicht** mehr ins Bett machen

Vielleicht kann das Kind nach dem Trauma diese Sachen **nicht** mehr.

Das Fachwort ist: Rück-Schritt.

Zum Beispiel:

Es hat Angst alleine zu schlafen.

Das Kind kann **nicht** mehr alleine schlafen.



Bei Kindern und Jugendlichen

Jemandem nicht mehr Vertrauen

Vor der schlimmen Sache haben Kinder und Jugendliche bestimmten Personen vertraut.

Jetzt vertrauen sie diesen Personen **nicht** mehr.

Die Kinder und Jugendlichen haben oft Angst.



Zu viele Gefühle

Kinder und Jugendliche ziehen sich zurück.

- Sie wollen alleine sein.
- Sie sind traurig.
- Sie sind vielleicht wütend.

Die Kinder und Jugendlichen wissen **nicht**:

Was soll ich mit meinen Gefühlen machen?



Nicht mehr zur Ruhe kommen

Kinder und Jugendliche können **nicht** gut bei ihren Aufgaben bleiben.

Sie können in der Schule **nicht** mehr gut aufpassen.

Zum Beispiel:

Tim soll seine Mathe-Aufgabe machen.

Aber er denkt an andere Sachen.

Er schafft es kaum die Mathe-Aufgabe zu machen.

Deshalb hat Tim Probleme in der Schule.



Körperliche Probleme

Der Körper fühlt die Wunden der Seele.

Viele Kinder und Jugendliche haben Schmerzen.

Sie fühlen sich **nicht** wohl.

Manche Kinder und Jugendliche werden oft krank.

Aber man weiß **nicht** warum.



Weitere Infos



Trauma bei Kindern und Jugendlichen:

Scanne den QR-Code:



Oder gehe auf die Internet-Seite:

- degpt.de/traumafolgestoerungen-bei-kindern-jugendlichen/

Trauma bei Kindern:

Scanne den QR-Code:



Oder gehe auf die Internet-Seite:

- kidtrauma.org



Bei Helfern kann die Seele auch krank werden

Manche Menschen wollen anderen Menschen helfen.
Diese Menschen heißen: Helfer.
Das Wort wird so ausgesprochen: Häl fer



Manche Menschen erleben schlimme Sachen.
Auch dafür gibt es Helfer.
Diese Helfer reden mit den Menschen.
So helfen sie den Menschen.



Bei einem Helfer kann auch die Seele krank werden.
Er hört den ganzen Tag von schlimmen Sachen.
Er sieht Bilder und Texte davon.
Der Helfer fühlt mit den Menschen mit.
Dann kann sich der Helfer selber schlecht fühlen.
Er kann davon selber ein Trauma bekommen.
Das Fach-Wort hierfür ist: Sekundäre Traumatisierung.
Das spricht man so aus: see kun däre Trau ma ti sier rung.



Wichtig:

Das alles muss ein Helfer wissen:

1. Die Helfer müssen gut auf sich aufpassen.
2. Die Helfer können selber krank werden.



4. Welche Therapien gibt es?

Es gibt verschiedene Therapie-Formen.
Die 2 wichtigsten Therapie-Formen heißen:

- Top-Down
Es wird so ausgesprochen: topp daun.
- Bottom-Up
Es wird so ausgesprochen: bot tem app.

Das sind englische Wörter.



Top-Down heißt:

Im Gespräch mit deinem Therapeuten lernst du dein Trauma besser kennen.
Du verstehst besser, was das Trauma mit dir macht.
Du verstehst, was dir Schlimmes passiert ist.



Wichtig:

- **Du darfst** über die schlimme Sache reden.
Aber du musst nicht über die schlimme Sache reden
- Du versuchst die schlimme Sache zu verstehen.
- Du redest über deine Gefühle
- Du versuchst deine Gefühle besser zu verstehen.

Bottom-up heißt:

Das Trauma ist schlimm.

Du verstehst das Trauma **nicht**.

Du hast große Angst gehabt.

Die Angst ist immer noch in deinem Körper.

Die Angst soll aus deinem Körper wieder raus.

Dein Körper soll wieder zur Ruhe kommen.

Dein Therapeut zeigt dir **verschiedene Körper-Übungen**.



Du kannst mit deinem Therapeuten auch beides machen.

Du redest mit deinem Therapeuten und er zeigt dir Übungen.

Weitere Infos

Willst du noch mehr über die Therapie-Formen wissen?

Top-Down und Bottom-up

Scanne die QR-Codes:



Oder gehe auf die Internet-Seiten:

- dorsch.hogrefe.com/stichwort/top-down-verarbeitung
- zep-hh.de/ego-state-therapie-est
- somatic-experiencing.de
- therapie.de/psyche/info/therapie/emdr/ablauf
- therapie.de/psyche/info/therapie/einleitung



Entspannungs-Übungen heißt:

Es gibt verschiedene Entspannungs-Übungen.

Die Entspannungs-Übungen helfen deinem Körper zur Ruhe zu kommen.

Du kannst Entspannungs-Übungen **und** eine Therapie machen.

Du kannst Entspannungs-Übungen **auch ohne** Therapie machen.

Zum Beispiel:

- Traum-Reise
- Atem-Übungen
- Spazieren gehen



Wichtige Infos:

Bitte mach **keine** Entspannungs-Übungen, die dir **nicht** gut tun.

Bei den Entspannungs-Übungen kannst du dich auf einmal schlecht fühlen.

Bitte mach **keine** Entspannungs-Übungen, die du **nicht** kennst.

5. Suchst du einen Therapie-Platz?

Vielleicht hast du etwas Schlimmes erlebt.

Danach geht es dir schlecht.

Du musst oft daran denken,
was dir passiert ist.

Und es geht dir einfach **nicht** besser.



Wann solltest du dir Hilfe holen?

1. Dir ist alles zu viel.

Es geht dir einfach sehr schlecht.

2. Es geht dir **schon seit Monaten** schlecht.

Aber es geht dir **nicht** besser.



Wie bekommst du einen Therapie-Platz?

1. Geh zu deinem Haus-Arzt

Du brauchst eine Überweisung von deinem Haus-Arzt.

Sprich mit deinem Haus-Arzt darüber.

Sag deinem Haus-Arzt:

Ich will eine Therapie machen.

Vielleicht sagst du, warum du eine Therapie brauchst.

Brauchst du Hilfe bei der Suche?

Dann frage Menschen in deiner Nähe.



2. Suche nach Therapeuten in deiner Nähe

Für die Suche brauchst du viel Zeit und Geduld.

Viele Menschen suchen einen Therapie-Platz.

Aber es gibt **nicht** genug Plätze.

Vielleicht musst du lange suchen.

Aber bitte verliere nicht den Mut.



Weitere Infos



Mit den Adressen findest du einen Therapeuten.

- Therapeuten in der Nähe
- Therapeuten, die mit deinem Körper arbeiten

Scanne die QR-Codes:



Oder gehe auf die Internet-Seiten:

- www.degpt.de/hilfe-fuer-betroffene/therapeut-innen-in-ihrer-naehe-finden
- koerperpsychotherapie-dgk.de/therapeutenliste

Therapeuten für EMDR

EMDR ist eine Therapie-Form.

Bei der Therapie machst du Übungen.

Die Übungen helfen deinem Gehirn die schlimme Sache besser zu verarbeiten.

So kann das Gehirn sich selber heilen.

Scanne diesen QR-Code:



Oder gehe auf die Internet-Seite:

- emdria.de/therapeuteninnen

3. Geh zum ersten Termin

Beim ersten Termin lernst du den Therapeuten kennen.

Und er lernt dich kennen.

Du kannst dem Therapeuten viele Fragen stellen.

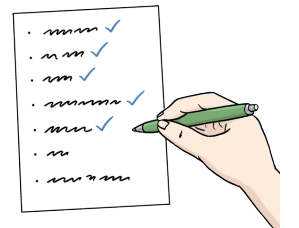
Mach dir vorher eine Liste mit deinen Fragen.

So vergisst du **keine** Frage.

Vielleicht willst du wissen:

Was passiert in der Therapie?

Wie viele Termine bekommst du?



4. Das erste Gespräch mit einem Therapeuten ist aufregend

Vielleicht bist du nervös und unsicher.

Vielleicht fühlst du dich **nicht** gut.

Das ist normal.

Du brauchst dich beim ersten Gespräch **nicht** zu entscheiden.

Mit dem Therapeuten kannst du 2 bis 4 Termine machen.

So kannst du ihn besser kennenlernen.

Du kannst noch zu anderen Therapeuten gehen.

Auch mit den anderen Therapeuten kannst du 2 bis 4 Termine machen.

So kannst du dich besser entscheiden.



5. Entscheide dich für einen Therapeuten

Wenn du einen Therapeuten **nicht** magst,
dann kannst du **nicht** gut mit ihm arbeiten.

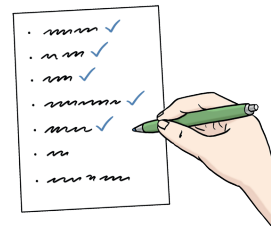
Hör auf dein Bauch-Gefühl.

Du musst dich fragen:

- Kann ich dem Therapeuten vertrauen?
- Kann ich ihm geheime Sachen von mir erzählen?
- Hört der Therapeut mir zu?
- Ist er nett zu mir?
- Beantwortet er meine Fragen?

Mit diesen Fragen kannst du entscheiden:

Welcher Therapeut gefällt mir gut?



6. Rede mit deinem Therapeuten

Was willst du in der Therapie machen?

Du redest mit dem Therapeuten über deine Ziele.

Er sagt dir auch, was dir fehlt.

Das ist sein erstes Ergebnis nach euren Gesprächen.

Das nennt man Diagnose.

Eine Diagnose ist zum Beispiel:

Deine Seele hat Probleme nach der Flut.



Mit der Diagnose stellst du einen Antrag bei der Kranken-Kasse.

Die Kranken-Kasse bezahlt

- die Therapie
- die Kennenlern-Gespräche



7. Du kannst auch zu einer Beratungs-Stelle gehen

Vielleicht willst du doch **nicht** zu einem Therapeuten gehen.

Dann gibt es Beratungs-Stellen in deiner Nähe.

Hier bekommst du Tipps.

Das Gespräch in einer Beratungs-Stelle kostet **nichts**.

Du musst **nicht** deinen Namen sagen.

Das Fach-Wort hierfür heißt: anonym.

Das wird so ausgesprochen: a no nüm.



Weitere Infos

Hier kannst du Beratungs-Stellen im Rhein-Sieg-Kreis finden.

Scanne den QR-Code:



Oder gehe auf die Internet-Seite:

- rhein-sieg-kreis.de/verwaltung-politik/aktuelle-themen/unwetter-bernd/wir-sind-weiter-fuer-sie-da.php



6. Hilfe durch Übungen

Eine Therapie kann dir über eine lange Zeit helfen.
Es gibt aber auch Notfall-Hilfen.
Das sind Übungen.
Du kannst diese **Übungen im Alltag** machen.

Ein Beispiel:
Vielleicht regnet es
und du musst an die Flut denken.
Es geht dir auf einmal schlecht.
Aber du bist auf der Arbeit.
Du fragst dich:
Was mache ich jetzt?
Dann können dir Übungen helfen.
Du kannst dich dann besser fühlen.

Auf den nächsten Seiten findest du Übungen
Probiere die Übungen aus.
Du findest bestimmt eine Übung, die dir helfen kann.



Übung 1:

Schwinge deine Arme

Stell dich mit den Beinen fest auf den Boden.
Dein Oberkörper und deine Arme sind locker.
Dann atmest du tief ein und aus.
Du bewegst deine Arme hin und her.



Übung 2:

Schüttele deine Arme aus

Stell dich mit den Beinen fest auf den Boden.
Oder du springst auf den Boden.
Dann schüttelst du deine Arme und Hände aus.



Übung 3:

Klopfe mit den Händen

Stell dich hin.
Klopfe deinen Körper mit den Händen ab,
besonders deine Arme und Beine.
Klopfe außen an deinen Armen und Beinen nach unten.
Klopfe dann innen an deinen Armen und Beinen nach oben.



Übung 4:

Gehe Barfuß

Ziehe deine Schuhe und Socken aus.
Dann fühlst du mit deinen Füßen den Boden.
Vielleicht gehst du über eine Wiese.



Übung 5:

Luft und Wasser

Öffne ein Fenster.

Atme die frische Luft ein.

Geh auf die Toilette.

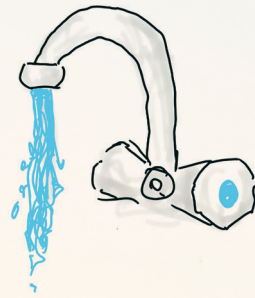
Auch wenn du **nicht** musst.

Lass dir kaltes Wasser über deine Hände laufen.

Schließ deine Augen.

Fühl die Luft oder das Wasser.

Vielleicht denkst du an deinen letzten Urlaub.



Übung 6:

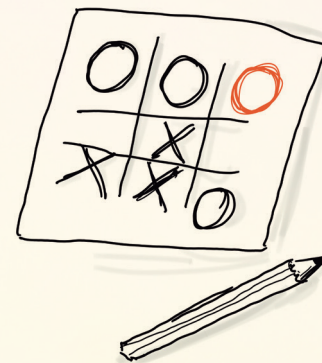
Mache eine Pause mit einem Spiel

Du kannst spielen.

Zum Beispiel:

- Zahlen-Rätsel
- Memory
- Tic-Tac-Toe

Das geht auch auf deinem Handy.



Übung 7:

Zieh am Gummi-Band

Du kannst ein Gummi-Band am Hand-Gelenk tragen.

Zieh am Gummi-Band und lass das Gummi-Band los.

Das fühlst du dann auf deiner Haut.

So vergisst du vielleicht die schlechten Gefühle und den Stress.

Du kannst auch einen Igel-Ball benutzen.

Nimm einen Igel-Ball in die Hand und drücke ihn.

Du merkst dann die Spitzen vom Igel-Ball auf deiner Haut.



Übung 8:

Ein Duft

Vielleicht magst du einen bestimmten Duft.

Zum Beispiel Pfefferminze.

Stell dir eine Flasche auf deinen Schreibtisch.

Und rieche an der Flasche.



Übung 9:

Summen und Brummen

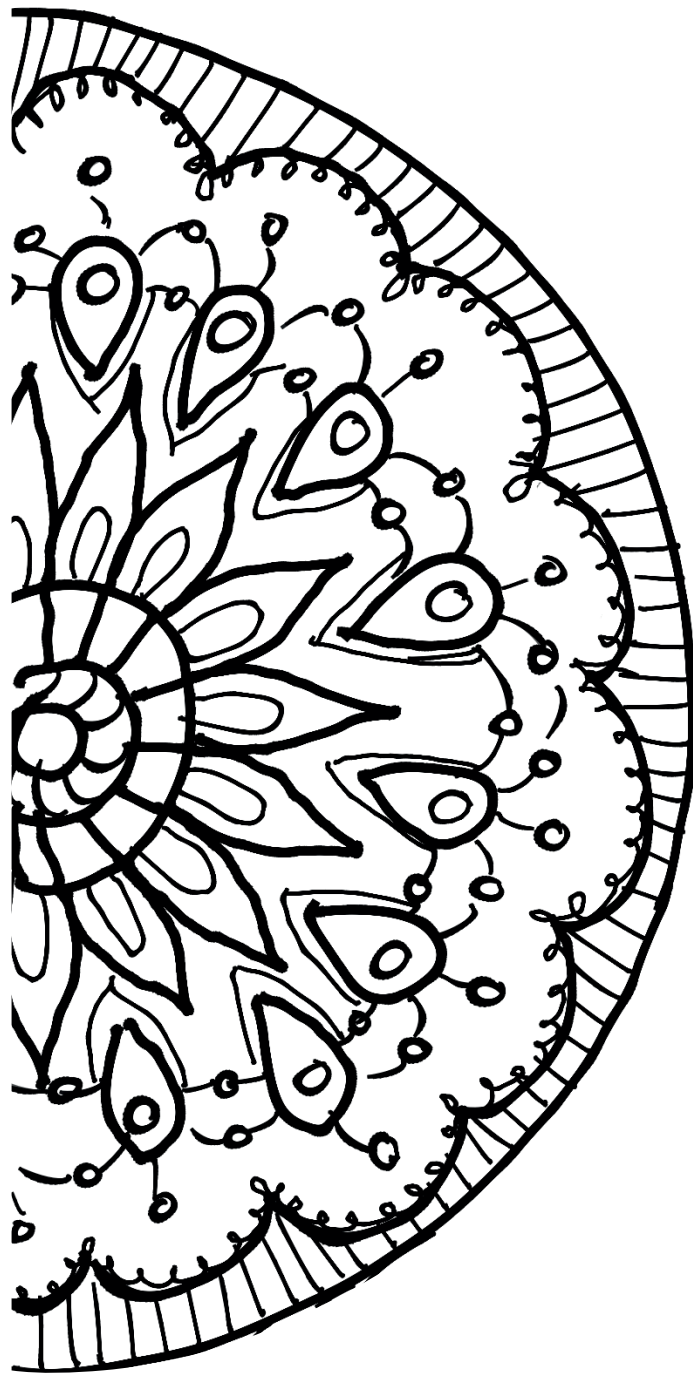
Mach beim Ausatmen Geräusche:

- summen
- brummen
- laute Töne



Bitte mach eine Pause:

Male das Bild aus.
Dafür brauchst du Buntstifte.



Übung 10:

Zählen

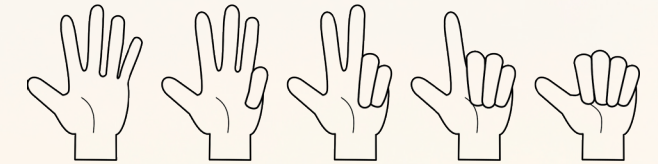
Egal, wo du bist.

Egal, wie es dir geht.

Du kannst anfangen Dinge zu zählen.

Was sollst du zählen?

- Dinge, die du siehst.
- Dinge, die du hörst.
- Dinge, die du fühlst.



Du fängst an 5 Dinge zu zählen.

Dann zählst du immer weiter runter.

Bis du bei nur einem Ding angekommen bist.

Hier fängt die Übung an:

Du **siehst** 5 Dinge.

Du sagst die Dinge laut auf:

1. Auto
2. Vogel
3. Baum
4. Hund
5. Fahrrad



Du **hörst** 5 Dinge.

Du sagst die 5 Dinge laut auf:

1. Ein Vogel singt.
2. Ein Auto hupt.
3. Eine Biene summt.
4. Ein Kind weint.
5. Ein Hund bellt.



Dann sagst du 5 Dinge,
die du an deinem Körper **fühlst**:

1. Eine Jacke
2. Einen Stuhl
3. Den Wind
4. Die Schuhe
5. Die Mütze

Danach fängst du von neuem an.

Aber du **siehst nur** 4 Dinge

Du sagst die Dinge laut auf:

1. Auto
2. Baum
3. Hund
4. Fahrrad

Du **hörst** 4 Dinge.

Du sagst die 4 Dinge laut auf:

1. Ein Vogel singt.
2. Ein Auto hupt.
3. Eine Biene summt.
4. Ein Kind weint.

Du **fühlst** 4 Dinge an deinem Körper.

Du sagst die 4 Dinge laut auf:

1. Eine Jacke
2. Einen Stuhl
3. Den Wind
4. Die Schuhe



Jetzt fängst du wieder von neuem an.

Jetzt **siehst** du 3 Dinge.

Du sagst die Dinge laut auf:

1. Auto
2. Baum
3. Hund

Du **hörst** 3 Dinge.

Du sagst die 3 Dinge laut auf:

1. Ein Vogel singt.
2. Ein Auto hupt.
3. Eine Biene summt.

Du **fühlst** 3 Dinge an deinem Körper.

Du sagst die 3 Dinge laut auf:

1. Eine Jacke
2. Einen Stuhl
3. Den Wind

Jetzt fängst du wieder von neuem an.

Jetzt **siehst** du 2 Dinge.

Du sagst die Dinge laut auf:

1. Auto
2. Baum

Danach **hörst** du 2 Dinge.

Du sagst die 2 Dinge laut auf:

1. Ein Vogel singt.
2. Ein Auto hupt.



Du **fühlst** 2 Dinge an deinem Körper.

Du sagst die 2 Dinge laut auf:

1. Eine Jacke
2. Einen Stuhl



Jetzt fängst du wieder von neuem an.

Jetzt **siehst** du 1 Ding

Du sagst das Ding laut auf:

1. Auto



Nun **hörst** du 1 Ding.

Du sagst das Ding laut auf:

1. Ein Vogel singt.



Du **fühlst** 1 Ding an deinem Körper.

Du sagst das Ding laut auf:

1. Eine Jacke



Weitere Infos

Es gibt noch mehr Übungen und Hilfen.

Scanne den QR-Code:



Oder gehe auf die Internet-Seite:

- institut-berlin.de/uebungen



7. Anderen Menschen helfen

Vielleicht geht es einer Person in der Nähe **nicht** gut.
Dann kannst du dieser Person helfen.
Für das Helfen gibt es Regeln:

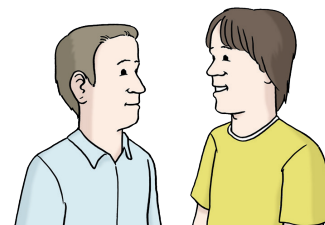
Regeln
1. ---
2. ---
3. ---

Rede mit dem Menschen

Sprich die Person mit ihrem Namen an.
Damit kannst du der Person schon helfen.
Du kannst die Person fragen:

- Brauchst du was?
- Möchtest du was haben?

Die Person weiß oft:
Was ihr gut tut und hilft.



Warte bis der Mensch antwortet

Vielleicht kann die Person **nicht** mehr gut antworten.
Oder sie kann sich **nicht** mehr gut bewegen.
Dann warte.
Vielleicht antwortet die Person noch.
Es kann ein kleines Nicken mit dem Kopf sein.
Es kann ein Blinzeln der Augen sein.
Dann weißt du:

- Die Person sieht mich.
- Ich kann mit ihr reden.



Sage was du machst

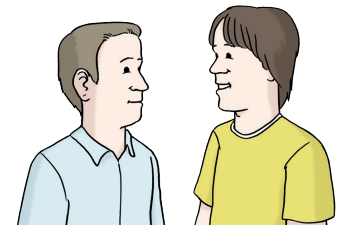
Einer Person geht es schlecht.
Dann sag der Person immer:
Was du jetzt machen willst.
Zum Beispiel:

- Ich nehme jetzt deine Hand.
Ist das in Ordnung?
- Kannst du mit mir zusammen tief einatmen und ausatmen?.

So fühlt sich die Person sicher.

Sie weiß:

- Du fragst immer, bevor du was machst.
- Du sagst immer vorher, was du machst.



Fasse den Menschen nicht an

Du willst eine Person anfassen?
Dann musst du das sagen.
Du musst auf die Antwort der Person warten.
Das ist sehr wichtig.
Manche Menschen wollen **nicht** angefasst werden.
Dann fasse den Menschen auch **nicht** an.
Auch **wichtig** ist es:
Nimm die Gefühle der Person ernst.
Egal, welche das gerade sind.
Du weißt **nicht**:
Was die andere Person fühlt.



Gib der Person Sicherheit

Jetzt ist es **wichtig**:

Die Person soll sich sicher fühlen.

Vielleicht sind viele Menschen in der Nähe.

Dann bring die Person weg von den Menschen.

Vielleicht ist die Person in einem lauten Raum.

Dann bring die Person aus dem Raum raus.

Vielleicht kennt die Person eine andere Person gut.

Dann hole diese Person.

Wichtig:

Geh **nicht** zu nah an die Person ran.

Mach **nicht** zu viel mit der Person.

Es kann ihr schnell zu viel werden.



Frage nicht nach der schlimmen Sache

Frage die Person **nicht** nach der schlimmen Sache.

Du musst das **nicht** wissen.

Du kannst der Person trotzdem helfen.

Zum Beispiel:

- mit Übungen aus diesem Heft
- mit einem Glas Wasser

Kennt du die Person gut?

Passiert das oft?

Dann überlegt zusammen:

- Was kann helfen?
- Was tut gut?

Wichtig:

Du kannst **nicht** mehr helfen?

Dann bitte andere Menschen um Hilfe.

Du musst es **nicht** allein schaffen.



Bücher-Liste

Eckert, Amara R. (2017): „Hilfe, mein Haus brennt“ Wenn Kinder ihre traumatischen Erfahrungen im Spiel reinszenieren. In: Renate Zimmer (Hg.): *Bewegte Kindheit*. Osnabrück.

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

Geuter, Ulfried (2019): *Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess*. Berlin, Germany: Springer (Psychotherapie: Praxis).

Lackner, Regina (2021): *Stabilisieren in der Traumabehandlung. Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch*. 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.

Maercker, Andreas (Hg.) (2013): *Posttraumatische Belastungsstörungen*. 4., vollständig überarb. und aktualisierte Aufl. 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.

Rüegg, Johann Caspar (2009): *Traumagedächtnis und Neurobiologie*. In: *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.

Seidler, Günter H. (2013): *Psychotraumatologie. Das Lehrbuch*. 1. Auflage. Kohlhammer: Verlag W. Kohlhammer.

Steil, Regina; Rosner, Rita (2009): *Posttraumatische Belastungsstörung. Leitfaden Kinder und Jugendpsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe (Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie, Bd. 12).

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.

WHO- World Health Organization (2023): *ICD-11. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme*. 11. Aufl. Online.

Zens, Christine; Lühr, Kristina; Müller-Engelmann, Meike (2021): *Therapie-Tools Posttraumatische Belastungsstörung*.

Bilder-Liste

© *Bilder Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung* Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers

© *Bild Scannen*: Jocelyne Kesten

© *Bild Wichtig*: Jacqueline Klein

© *Bild Alarm rot*: Getty Images

© *Bild Spielendes Kind*: <https://pixabay.com/photos/car-toy-childhood-child-boy-fun-1577043/>

© *Bild Kind mit Händen vor dem Gesicht*: babyartikel.de

© *Bild krankes Kind*: <https://pixabay.com/photos/thermometer-fever-temperature-hurts-5185847/>

© *Bild verzweifelter Mann*: <https://pixabay.com/photos/man-old-senior-suffering-despair-513529/>

© *Bild Mann wartet auf Therapie*: <https://de.linkedin.com/pulse/die-begrenzung-der-kassenzulassungen-f%C3%BCr-verursacht-von-pachmann-oz8be>

© *Bild erste Hilfe* <https://pixabay.com/vectors/medical-care-first-aid-help-green-98578/>

© *Bild Fenster*: <https://pixabay.com/illustrations/window-frame-open-window-frame-163694/>

© *Bild Igelball*: <https://pixabay.com/photos/ball-rubber-balls-toy-colored-balls-892166/>

© *Bild Zählen*: <https://pixabay.com/vectors/hand-counting-fingers-one-two-162127/>

© *Bild Wasserglas*: Metacom

Wer hat das Heft gemacht?

Herausgeber und Originaltext:

LAG Voreifel – Die Bäche der Swist e.V.

1. Vorsitzende Angela Gilges

Marie-Curie-Str. 3, 53359 Rheinbach, Deutschland

info@leader-voreifel.de

0151 58425568 | 0151 67961528

www.leader-voreifel.de

Vereinsregisternummer: VR 11909

Registergericht: Amtsgericht Bonn

Autorin & Grafiken:

Johanna Gliemann

Gestaltung:

Andrea Wilhelmi | KDAW Design

www.kdaw-design.de

Rheinbach 2024



Übersetzung des Textes in Leichte Sprache:

Der Text wurde von Birgit Jungheim und Jocelyne Kesten vom Büro für Leichte Sprache Eifel übersetzt.

Die Prüfung des Textes erfolgte durch die Prüfergruppe des QuBi Eifel der Nordeifelwerkstätten gGmbH in 53894 Mechernich.

Der Text ist teilweise mit einer KI überprüft worden:
SUMM AI -Leichte Sprache. Leicht gemacht.

Kontakt: Büro für Leichte Sprache Eifel

Mit uns geht es Leicht.

Friedrich-Wilhelm-Str. 3, 538894 Mechernich

02443-99790-22, -25

leichtesprache@ifg-eu.org

Mechernich 2026



Broschüre erstellt mit finanzieller Unterstützung



Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Unterstützung

Übersetzung erstellt mit finanzieller Unterstützung



leader-voreifel.de/trauma



Du bist nicht allein.

Broschüre erstellt mit finanzieller Unterstützung



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Unterstützung



Übersetzung erstellt mit finanzieller Unterstützung



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben