



ZONTA

CLUB
OSNABRÜCK
WESTFÄLISCHER
FRIEDE

MEMBER OF ZONTA INTERNATIONAL
EMPOWERING WOMEN
THROUGH SERVICE & ADVOCACY

Notfalltaschen für traumatisierte Frauen

Menschen, die ein Trauma erlebt haben – wie z. B. körperliche und / oder seelische Gewalt –, werden, auch wenn die traumatische Erfahrung schon lange vorbei ist, häufig durch sogenannte Trigger ganz schnell emotional wieder in die erlebte traumatische Situation hineingeworfen.

Trigger: das sind z. B. Worte, Geräusche, Blicke, Gerüche etc. Sie können Auslöser sein, die wie „aus heiterem Himmel“ bei den Betroffenen Panik, Angst und auch ungesteuerte Verhaltensweisen hervorrufen. Häufig verstehen sie sich und ihr Verhalten selber nicht, was zu einer massiven Verunsicherung beiträgt. Diese Reaktionsmuster hängen damit zusammen, dass Menschen während eines traumatisierenden Ereignisses eine massive Ohnmacht erleben, in der bisherige Bewältigungsmuster nicht greifen, das Gehirn auf Überlebensmodus schaltet und dabei die Traumasituation nicht als Ganzes abspeichert, sondern – wie in Schockstarre – nur noch Fragmente wie Worte, Gerüche, Geräusche etc., die in der Regel unbewusst bleiben.

Genau solche Fragmente nennt man Trigger, die ein Leben lang „wirken“ können und die Betroffenen teils extrem belasten.

Aber Betroffene können etwas tun!

Um sich in solchen „Triggersituationen“ mit den überwältigenden Gefühlen von Angst und Panik zu stabilisieren, gibt es die **Notfalltaschen**. Diese werden mit Gegenständen, Düften etc. individuell befüllt, auf die die Betroffenen dann schnell zurückgreifen können, um sich selber zu regulieren und aus dem Gefühl der Erstarrung oder Panik herauszukommen. Sie bekommen damit – anders als in der traumatisierenden Situation – wieder ein Sicherheitsgefühl, Dinge beeinflussen zu können. Man spricht in der Traumatherapie auch von Selbstermächtigung.

Wir freuen uns, dass wir mit der Finanzierung der Notfalltaschen die so wichtige Arbeit der Frauenberatungsstelle Osnabrück in den Stabilisierungsgruppen für von Trauma betroffene Frauen unterstützen können.



ZONTA

CLUB
OSNABRÜCK
WESTFÄLISCHER
FRIEDE

MEMBER OF ZONTA INTERNATIONAL

EMPOWERING WOMEN
THROUGH SERVICE & ADVOCACY

Info zu Trauma:

Was ist ein Trauma? Traumata sind plötzliche, lange anhaltende oder auch sich wiederholende objektiv oder subjektiv existentiell bedrohliche und ausweglose Ereignisse, bei denen Menschen in die Schutzlosigkeit der so genannten „traumatischen Zange“ geraten. Sie erleben, dass sie nicht auf bewährte Denk- und Handlungsmuster zurückgreifen können und sowohl Flucht als auch „Kampf“/ Wehren nicht zum Erfolg führen. Was bleibt, ist ein Ohnmachtsgefühl des Ausgeliefertseins in die Gewalt-Situation. Traumatische Ereignisse werfen jeden Menschen „aus der Bahn“, sie treten in der Regel plötzlich, extrem heftig auf und zeichnen sich durch das Gefühl der Ausweglosigkeit aus. Sie machen sprachlos, hilflos, fassungslos und hinterlassen ein Gefühl, dass nach dem Ereignis nichts mehr so ist, wie es vorher war. Sprichworte wie „mir ist der Boden unter den Füßen weggebrochen“ oder „es hat mich aus der Bahn geworfen“ verdeutlichen dieses Erleben. Traumata hinterlassen massive Spuren bei den Betroffenen u.a. Störungen der Affekt- und Impulsregulation, Störungen der Wahrnehmung und des Bewusstseins, Hypersensibilität, Störungen der Selbstwahrnehmung, Störungen in der Beziehung zu anderen Menschen, Somatisierung und nicht zuletzt Veränderungen von Lebenseinstellungen. Häufig wird das bisherige positive Selbst- und Weltbild erschüttert und Überzeugungen wie „Ich bin bedroht, verloren; ich bin schutzlos, mir kann keiner helfen; ich kann keinem trauen, Ich bin hilflos, und habe keine Kontrolle; Ich bin schuld an dem, was mir passiert ist, ich bin nichts wert“ gewinnen die Oberhand.

Cornelia Streb-Baumann,

ZONTA Club Osnabrück Westfälischer Friede