

Wegweiser Traumahilfe

So findest du Rat und Hilfe

Geschenke für deinen Alltag

wild, frei und achtsam leben
www.wildfreiundachtsam.de

VORWORT

Der Wegweiser: gewusst wo, gewusst wie

Kennst du das? Dir geht es schlecht und du bist endlich an dem Punkt, wo du dir Hilfe holen möchtest. Du begibst dich auf die Suche nach Therapeuten und hast das Gefühl, du läufst gegen eine Wand. Dutzende Telefonate mit dem Anrufbeantworter, und wenn ein Rückruf kommt, dann ist es eine Absage oder die Aussicht, 9 Monate auf einer Warteliste zu verbringen. Und dann weißt du noch nicht mal, ob der Therapeut für dich der passende ist... Du wärst bereit, doch stehst du vor einem scheinbar undurchdringlichen Dschungel, in den kein Weg hinein führt.

Solche Aussagen höre ich oft, wenn sich Menschen auf die Suche nach Therapeuten, Psychiatern oder Fachärzten, psychosomatische Kliniken, Rehabilitationseinrichtungen oder anderen Hilfen begeben.

Ich selber habe mein ganzes Leben mit traumatisierten Menschen gearbeitet und bin selbst Betroffener. Als Sozialpädagoge und Traumafachberater beobachte ich genau, wie ich schnelle Zugangswege finde, welche Insidertipps wirklich weiterhelfen und wo sich Hilfen jenseits ausgetretener Pfade verbergen. Die gute Nachricht ist: Der Dschungel ist riesig und bietet sehr viel mehr Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung als gedacht. Und es gibt Abkürzungen. Ich bin sie selbst gegangen. All mein Wissen und meine Erfahrungen stelle ich dir gebündelt zur Verfügung. Hier findest du viele alltagsnahe und praktische Tipps, Tricks und Insider Informationen für deinen Weg durch den Dschungel der Traumahilfe. Wenn du mehr Unterstützung bei der Suche nach der für dich passenden Hilfe brauchst, kannst du von mir ein persönliches Coaching bekommen. Der Wegweiser hat nicht den Anspruch einer Sozialrechtsberatung. Dafür gibt es viel kompetentere Stellen. Der Wegweiser ist gedacht für Traumaerkrankte. Doch profitieren sicher auch viele Menschen mit anderen psychischen Erkrankungen davon.

Im Wegweiser findest du Wissen zu:

- | | |
|---|--|
| #1 Krisendienste und -hilfen | #11 Behinderung |
| #2 Psychiater / Arzt für Psychosomatik | #12 Beratungs- und Vermittlungsstellen |
| #3 Ambulante Trauma / Psychotherapie | #13 Selbsthilfegruppen |
| #4 Psychosomatische Kliniken | #14 empfehlenswerte Onlineanbieter |
| #5 Tageskliniken | #15 Transsensibles MBSR |
| #6 Psychiatrische Kliniken | #16 Was kann ich selber tun |
| #7 Medizinische Rehabilitation | #17 Finanzielle Hilfen |
| #8 Berufliche Rehabilitation | #18 Hilfreiches Allerlei z.B.
Patientenverfügung |
| #9 Eingliederung in Arbeit nach Krankheit | #19 empfehlenswerte Organisationen,
Links und Literatur |
| #10 Erwerbsminderungsrente | |

Der Wegweiser Traumahilfe ist ein Projekt, das wächst und sich entwickelt. Ich erstelle die Kapitel nach und nach, drehe dazu Videos, erstelle Audios und dazu hilfreiche Materialien. Die findest du auf meiner Website und auf meinem Youtube-Kanal.

Die Motivation für Veränderung braucht innerhalb von 3 Wochen erste praktische Umsetzungen und Ergebnisse. So erfährt die Person Selbstwirksamkeit und die Motivation wächst. Gelingt es nicht in der Zeit, schwindet die Motivation rapide. Misserfolg, Frustration und Selbstabwertung sind die Folge

VAGUSNERVÜBUNGEN: Warum sie hilfreich sind

Menschen, die unter Traumabelastungsstörungen leiden, befinden sich sehr oft in Zuständen der Über- oder Untererregung. Das Gehirn gibt Signale, dass die belastenden traumatischen Erfahrungen noch nicht vorbei sind und hält den Organismus im Alarmzustand, um schnell Überlebensreaktionen aktivieren zu können. Über- und Untererregung stehen dabei für Kampf-, Flucht- oder Totstellreflex. Das Nervensystem ist in einem Ausnahmezustand, der für gelegentliche Hochleistungsreaktionen gedacht ist, hier jedoch Teil des alltäglichen Erlebens ist. Dieser ständige Ausnahmezustand kann viele körperliche und psychische Stressfolgebeschwerden mit sich bringen.

Wie wirken Vagusnervübungen?

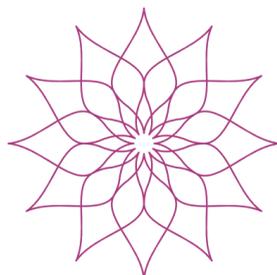
- sie aktivieren den Vagusnerv, der für Regeneration, Wohlfühl und Verbundenheit zuständig ist
- sie bringen das Nervensystem in einen Spannungsbereich, in dem zielgerichtetes Denken und Handeln möglich ist z.B. Therapiesitzungen
- regelmäßiges Üben senkt den Cortisol-Spiegel und der gefühlte Spannungszustand bei Ausruhen ist ausgeglichener. Du bist mehr bei dir.

Welche Formen von Vagusnervübungen gibt es?

- Übungen, die Stellen am Körper nutzen, um den Vagusnerv zu aktivieren
- Übungen, die angenehme Situationen fördern, bei denen du ins Genießen kommst. z.B. ruhige Musik hören, Meditieren, Massage, ruhiges Umschauen
- Übungen, bei denen du für dich wichtige Erfahrungen machst, die dich ins Hier und Heute bringen und damit die Traumakraft mehr Teil der Vergangenheit sein darf. Das sind therapeutische Übungen, die Einstellung und Haltung betrachten.

Was können Vagusnervübungen nicht?

- Vagusnervübungen sind nicht immer und nicht für jeden sinnvoll. Bei manchen Spannungszuständen können Vagusnervübungen dazu führen, dass traumatisches Erleben stärker wird. Das führt zur Verstärkung der Spannungszustände. Deswegen solltest du sorgfältig darauf achten, was die Übungen in dir auslösen. Übe in Maßen und unterbreche, wenn sie dir nicht gut tun. Das ist kein persönliches Versagen, sondern ein Freundschaftsdienst deines Nervensystems, das dir sagt, was du brauchen kannst und was nicht. Immer hilfreich ist eine kompetente Begleitung.
- sie ersetzen keinen therapeutischen Prozeß. Darin lernst du deine Spannungs-Trigger zu entdecken, zu verstehen und sie zu steuern. Sie helfen dir aber dabei, von diesem Prozeß zu profitieren
- sie ersetzen keine medizinische Behandlung. Sie können begleitend sehr unterstützen, doch brauchen deine körperlichen Beschwerden auch eine kompetente Behandlung.



VAGUSNERVÜBUNGEN:

Die Zwei Minuten Meditation

Ziel der Übung ist es, den Vagusnerv zu aktivieren. Wenn dein Körper gähnen, schlucken oder tief durchatmen möchte, so sind das Signale dafür, und dass das Nervensystem sich zu regenerieren beginnt. Gib dem jeweiligen Bedürfnis nach. Du kannst dann den aktuellen Schritt beenden und zum nächsten gehen.

Die Signale stellen sich ein, wenn du während der Übung deine Wahrnehmung auf den Körper richtest. Stellen sie sich nicht ein, so ist deine Achtsamkeit möglicherweise zu stark bei Gedanken oder sonst woanders. Dann richte sie wieder auf deinen Körper so gut es dir möglich ist. Manchmal braucht es auch einfach etwas Übung. Bleib also dran!

Setze dich auf einen Stuhl

Die Hände ruhen mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln

Der Rücken ist gerade aber nicht durchgedrückt

Achte darauf, dass die Nase direkt nach vorn gerichtet ist. Du kannst die Hände an den Hinterkopf legen, dann spürst du, ob der Kopf richtig ausgerichtet bleibt.

1. Schliesse die Augen und schaue nach rechts.

Wenn sich ein komisches oder unangenehmes Gefühl einstellt, richte den Blick einfach wieder nach vorne. Bemerkest du eines der drei Signale, so richtest du deinen Blick wieder nach vorne. Die Augen bleiben geschlossen.

2. Jetzt schaue nach links. Der Kopf bleibt nach vorne ausgerichtet.

Bemerkest du eines der drei Signale, so richtest du deinen Blick wieder nach vorne

3. Neige deinen Kopf seitlich nach rechts, so dass er angenehm an der Schulter ruht und richte den Blick nach rechts unten.

Bemerkest du eines der drei Signale, so richtest du deinen Blick wieder nach vorne.

4. Neige deinen Kopf seitlich nach links, so dass er angenehm an der Schulter ruht und richte den Blick nach links unten. Bemerkest du eines der drei Signale, so richtest du deinen Blick wieder nach vorne.

5. Neige deinen Kopf seitlich nach rechts, so dass er angenehm an der Schulter ruht und richte den Blick nach rechts oben. Bemerkest du eines der drei Signale, so richtest du deinen Blick wieder nach vorne.

6. Neige deinen Kopf seitlich nach links, so dass er angenehm an der Schulter ruht und richte den Blick nach links oben.

Bemerkest du eines der drei Signale, so richtest du deinen Blick wieder nach vorne.

Öffne die Augen

Schau dich um und nimm wahr, was jetzt gerade anders ist als vorher

Spüre in dich hinein wie du dich anfühlst

Folge dem, was dein Nervensystem dir gerade signalisiert



Foto: Thomas Krahe

Hier ist Raum für deine Notizen: