

Gründungstreffen Selbsthilfegruppe für Frauen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen

## Teufelskreis Trauma: „Wir kämpfen uns raus“

**Friesland/Varel.** (nut/gms) Beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Friesland in Varel-Langendam, Zum Jadebusen 12, möchten Betroffene eine Selbsthilfegruppe (SHG) für Frauen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung gründen.

Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), was meint das eigentlich genau? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) z. B., definiert den Begriff wie folgt: „Ein

Trauma ist ein kurz- oder langfristiges Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß.“ Doch was bedeutet das für die Betroffenen, und vor allem, wie äußert es sich in deren Alltag?

Die SHG-Gründerinnen sehen es so: „Die meisten Menschen weisen, trotz unterschiedlicher traumatischer Erfahrungen, dennoch eine Vielzahl der gleichen Symptome auf. Sie erleben die schreckli-

chen Ereignisse immer wieder in Form von plötzlich hereinbrechenden Erinnerungen, so genannten

„Flashbacks“.

Diese Flashbacks, können durch die unterschiedlichsten Dinge (Gerüche, Geräusche, Bilder oder ähnlichem) ausgelöst werden. Betroffene fühlen sich meist nie sicher und leiden

an Alpträumen, Schreckhaftigkeit, Schlaflosigkeit, Misstrauen und vielen anderen Symptomen.



Fast alle haben auch noch Zusatzdiagnosen, wie zum Beispiel: Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörung,

Dissoziative Persönlichkeitsstörung. Das alles führt meist zum sozialen

Rückzug und am Ende leben die Betroffenen in ihrer eigenen bedrohlichen Welt. In dieser können sie andere Menschen nur noch schwer erreichen.“

Die neu gegründete Selbsthilfegruppe soll Betroffenen dabei helfen sich nicht mehr alleine damit zu fühlen. Hier soll ein geschützter Bereich geschaffen werden, in dem sich Betroffene untereinander austauschen können. Voneinander und miteinander lernen, dieses Prinzip der Selbsthilfe ist den Gründerinnen sehr wichtig. Zudem geben sie an: „Unser Ziel ist es, das Hier und Jetzt zu bewältigen, unsere Symptome besser zu verstehen und wieder die positiven Seiten des Lebens neu zu entdecken.

Wir wollen voneinander lernen mit den Schwierigkeiten, die eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) mit sich bringt, ein Stück besser zu leben, oder uns einfach nur austauschen, ohne uns

ständig zu erklären. Sehr wichtig ist auch, dass in der Gruppe nicht über das Trauma geredet wird, um Retraumatisierungen zu vermeiden. Jede die sich in diesen Beschreibungen wieder findet, oder jemanden kennt, auf die Beschreibung zutrifft, kann sich gerne melden. Wir freuen uns über jede Anmeldung.“

Das erste Treffen findet am Donnerstag, 23. November, um 19 Uhr, statt. Folgend sollen die ca. anderthalbstündigen Treffen an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat zur gleichen Uhrzeit stattfinden. Regelmäßige Teilnahme wäre wünschenswert, ist aber keine Pflicht. Die Gruppengröße sollte zehn Teilnehmerinnen nicht überschreiten.

Fragen und Anmeldungen über: KISS Friesland, Telefon: (0 44 51) 91 46 46, Mobil 01605357673 oder per E-Mail an die Gruppengründerinnen TeufelskreisTrauma@gmx.de. [www.kiss-friesland.de](http://www.kiss-friesland.de).