

Trauma-Erstberatung

Jedem Menschen können im Laufe seines Lebens Dinge zustoßen, die neben körperlichen auch tiefe seelische Verletzungen hervorrufen und die in der Folgezeit zu einer psychischen Störung führen können. Eine Erkrankung, die einen Menschen nach angstvoll und hilflos erlebten erschütternden Ereignissen, wie Katastrophen, Gewalttaten, Unfällen, lebensbedrohlichen Krankheiten, Verlust naher Menschen etc., überfallen kann und deren Folgen zu starken Belastungen und Einschränkungen im Leben führen.



Seelisches Trauma – was ist das?

Seelische Traumata sind Stressreaktionen, die fast jeder Mensch nach schweren belastenden Ereignissen zeigt. Immer wieder drängen sich die Bilder des Geschehens auf. Viele versuchen alles, was mit dem Trauma zu tun hat, konsequent zu vermeiden. Oft schlägt sich das Geschehen auch in körperlichen Beschwerden nieder. Die Betroffenen leiden unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, oder Gefühlen von Ohnmacht und emotionaler Taubheit. Oder sie sind oft erregt, gereizt und schreckhaft. Manche versuchen sich selbst mit Tabletten oder Alkohol zu helfen.

Diese Symptome sind eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis, das den Rahmen alltäglicher Erfahrung deutlich übersteigt.

Der Schock brennt sich in die Seele ein!

Traumasympptome gehen meistens nach einiger Zeit von alleine zurück. Halten sie jedoch länger an, besteht die Gefahr einer Chronifizierung. Etwas Schreckliches ist geschehen - das ist ein Schock der zutiefst verunsichert und ängstigt. Viele Betroffene sind emotional überlastet und ihre Selbstheilungskräfte sind überfordert. Sie brauchen Unterstützung, um das Erlebte zu verarbeiten.



Die Zeit heilt nicht alle Wunden!

Das Ziel der Trauma-Erstberatung ist es, den Betroffenen wieder das grundlegende Gefühl von Sicherheit, Stabilität und Vertrauen zu vermitteln. Eine schnelle Beratung kann dafür sorgen, dass keine chronische psychische Krankheit entsteht. Es ist ein erster Schritt zurück in einen normalen Alltag.

Wenn Sie merken, dass sich Ihr Befinden nicht bessert, sollten Sie professionelle Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen. Dort kann Ihre Situation geklärt, Ressourcen ermittelt, Lösungen entwickelt und weiteren Möglichkeiten der Hilfe besprochen werden.

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir. Ich berate Sie gerne.

Termin und Honorar nach Vereinbarung.
Keine Wartezeit! Hausbesuche!

Alfred Ludwig

Heilpraktiker (PT), Traumafachberater

0231-1873518

alf.ludwig@arcor.de

ww.lang-leben.net