

Monika Dreiner

Trauma verstehen und bewältigen

Hilfe für Betroffene und Angehörige

ca. 100 Seiten · Broschur · 16,90 € (D) · 17,40 € (A)

ISBN 978-3-8379-3010-8 · ISBN E-Book 978-3-8379-7716-5

Buchreihe: verstehen lernen · Erscheint im Oktober 2020



Erste Hilfe bei Traumata

Jeder kann unvorbereitet in eine traumatisierende Situation geraten. Betroffene werden von Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit überflutet, bisher gemachte Erfahrungen werden auf den Kopf gestellt und Vertrautes verliert plötzlich seine Sicherheit gebende Funktion. Erleidet ein Mensch ein psychisches Trauma sind Körper und Psyche betroffen. Körperliche Schmerzen, Ängste, Wutausbrüche oder der Rückzug aus dem Lebensalltag sind mögliche Folgen. Auch bei Angehörigen, FreundInnen oder KollegInnen können körperliche und psychische Symptome auftreten, denn Psychotraumata sind oft ansteckend. Monika Dreiner gibt Erste-Hilfe-Tipps für Betroffene und Angehörige. Anschaulich erklärt sie anhand eines Fallbeispiels das Verhalten und Erleben Traumatisierter und zeigt, wie wichtig es ist, das Zusammenspiel von körperlichen und psychischen Reaktionen zu verstehen und die verschiedenen Fort- und Rückschritte im Verarbeitungsprozess zu kennen. Denn nur so können Angehörige Betroffenen unterstützend und verständnisvoll zur Seite stehen.

Monika Dreiner, Dipl.-Psych., arbeitet als Psychoanalytikerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in eigener Praxis. Seit 20 Jahren beschäftigt sie sich mit der transdisziplinären psychodynamisch basierten Arbeit mit traumatisierten Menschen. Zudem ist sie in der Weiterbildung im Bereich Psychotraumatologie von PsychotherapeutInnen, FachberaterInnen und -pädagogInnen tätig.