

[Free and download] Hilfe und Selbsthilfe nach einem Trauma: Ein Ratgeber für Menschen nach schweren seelischen Belastungen und ihren Angehörigen

Hilfe und Selbsthilfe nach einem Trauma: Ein Ratgeber für Menschen nach schweren seelischen Belastungen und ihren Angehörigen

Von Ulrike Schäfer, Eckart Rüther, Ulrich Sachsse
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



Ulrike Schäfer / Eckart Rüther / Ulrich Sachsse

Hilfe und Selbsthilfe nach einem Trauma

Ein Ratgeber für seelisch schwer belastete
Menschen und ihre Angehörigen

Vandenhoeck & Ruprecht

 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #622995 in BcherVerffentlicht am: 2009-11-18 Abmessungen: 8.20 x 5.00b x 5.00l, .0 Pfund Einband: Taschenbuch 89 Seiten | File size: 59.Mb

Von Ulrike Schfer, Eckart Rther, Ulrich Sachsse : Hilfe und Selbsthilfe nach einem Trauma: Ein Ratgeber fr Menschen nach schweren seelischen Belastungen und ihren Angehrigen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hilfe und Selbsthilfe nach einem Trauma: Ein Ratgeber fr Menschen nach schweren seelischen Belastungen und ihren Angehrigen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen23 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alles bleibt andersVon Detlef RschTrauma - dieses Wort aus dem Griechischen fr Verletzung" oder Wunde" hat in den letzten Jahren eine wahre Inflation erlebt.Von der negativen Seite her wird Trauma nur all zu oft fr alle mglichen Ereignisse und Umstnde verwendet, die im Grunde genommen als ganz natrlich und menschlich verkraftbar anzusehen sind. Aus einer vermeintlichen Belanglosigkeit wird eine Tragdie - und somit wird der Begriff selbst mehr und mehr aufgeweicht.Dagegen bewirkt die Verwendung des Begriffs Trauma" im positiven Sinne, dass man auch in der Allgemeinbevölkerung verstrkt auf die Auswirkungen fr die Menschen achtet.So ist ein Trauma zu verstehen als ein Ereignis, bei dem ein Mensch konfrontiert (wird) mit der Mglichkeit des eigenen Todes oder mit der Mglichkeit oder auch dem tatsächlichen Eintreten des Todes anderer, mit einer schweren Verletzung der eigenen Person oder Verletzungen anderer, mit einer Bedrohung der krperlichen und/oder seelischen Integritt, der eigenen oder der anderer" (S.11). Solche traumatisierenden Ereignisse knnen sich beispielsweise in Form von Verkehrsunfällen, Naturkatastrophen oder auch Gewalt, Terror oder Kriminalitt uern.Das vorliegende Buch sortiert und ordnet die wesentlichen Punkte rund um die Thematik Trauma. Wer ist betroffen? Welche Reaktionsweisen liegen im Bereich des blichen? Wie wirken sich Trauma auf das nhere und weitere Umfeld aus? Wie knnen sich Traumata auf partnerschaftliche Beziehungen auswirken? Welche krperlichen und seelischen Folgen knnen in der posttraumatischen Zeit auftreten? Wie gehe ich mit Flashbacks, ngsten, Schuldgefhlen oder Konzentrationsstrungen um? Welche Medikamente sind ratsam?Dies sind nur einige Fragen, welche in dem Buch sehr sorgfältig besprochen werden. Daneben gibt das Autorentrio auch Hinweise zum Umgang mit Kindern. Wie kann ihnen nach einem Trauma behaupt und wie bei sexuellem Missbrauch im besonderen geholfen werden?Die Erluterungen zu Therapieformen und -inhalten ergnzen die vorrangegangenen Schilderungen und runden diesen Ratgeber fr seelisch schwer belastete Menschen und ihre Angehrige" ab. Hierbei sind insbesondere die vorgestellten Imaginationsbungen von groer Bedeutung.Abschlieend erfolgen noch Hinweise zu Selbsthilfegruppen, Literaturhinweise und Internetseiten.Die eingefgten Photographien und Kurzzusammenfassungen der Kapitel lockern den gut strukturierten Text gut auf und ermögen ein wohl dosiertes Lesen des Buches mit entsprechenden Ankerpunkten.Im Vorwort zeigt sich meines Erachtens im besonderen die Sorgfalt der ausgewiesenen Fachleute. Sie geben hier keinen Ratgeber heraus, der eine Therapie ersetzen soll. Vielmehr geht es ihnen um Aufklrung, Ermutigung und eine verstndliche Schilderung der wichtigsten Punkte, um ein Trauma angemessen zu bewltigen. Ulrike Schfer, Eckart Rther und Ulrich Sachsse appellieren an die Leserinnen und Leser, mit sich selbst behutsam umzugehen, sich Zeit zu lassen und ruhig auch Kapitel, die momentan nicht hilfreich erscheinen oder zu belastend wirken, zu berspringen.Im Gesamten ein sehr hilfreicher Ratgeber, der nicht zu oberflächlich ist, sondern in dichter Form weiterhilft. Nach einem Trauma bleibt alles anders und es bedarf Kraft, Begleitung und Ermutigung, ein Trauma zu berwinden. Dieses Buch ist ein hilfreicher Beitrag auf dem Weg zur Bewltigung bzw. berwindung von Traumata und kann Betroffenen, Angehrigen, aber auch pdagogischen und therapeutischen Fachkrften hilfreiche Impulse schenken.5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein guter berblickVon Eine KundinDieses Buch ist leicht und schnell zu lesen. Es gibt bei einem Akuttrauma einen guten ersten berblick und auch hilfreiche Tips, wie man/frau mit der einen oder anderen Reaktion positiv umgehen kann. Auerdem erfhrt der Leser, was behaupt alles zu den Folgen eines Akuttraumas gehrt. Das wiederum erleichtert die betroffene Person sowie Angehrige, da verstndlich wird, dass viele pltzlich auftauchende, unerwünschte Verhaltensweisen durchaus fr eine Betroffene/einen Betroffenen vllig normal sind.Betonen mchte ich, dass es sich hier nur um einen berblick handelt, um einsteigende erste Erklrungen, um Anstsse, was helfen kann (z. B. das Erlernen von Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Autogenes Training o. a.) oder um das Aufzeigen, wann es sinnvoll bzw. sogar ntig ist, sich um professionelle Hilfe zu kmmern. Teilweise werden Hinweise im Buch wiederholt gegeben. Das kann zum einen langweilen, zum anderen aber auch verdeutlichen, was wichtig ist und deshalb "hngen" bleiben soll. Das Buch gibt eine gute Richtung vor. Fr Angehrige ist es deshalb empfehlenswert, weil diese sich nicht erst durch ein dickes Buch whlen mssen.Das Buch ist eher nicht geeignet fr Menschen mit komplexen Traumata, sondern z. B. fr Menschen, die Opfer eines schweren Verkehrsunfalls, eines schlimmen Krankenhausaufenthaltes o. . geworden sind oder z. B. bei Verlust eines geliebten Menschen (z. B. ein Kind verliert Mutter, Vater oder Geschwisterchen).Das Buch ist bersichtlich und ausfhrlich gegliedert, u. a.:- Was ist ein Trauma?- Ziele der Traumabewltigung- Reaktionen auf ein T. (Symptome)- berwindung des T.- Psychotherapie- ein Hinweis zu Medikamenten- Auswirkungen auf Familie und Partner- Hinweise, falls ein Kind traumatisiert wurde- ein kurzer Hinweis zu SelbsthilfegruppenWichtig erscheint mir, dass bei der Suche nach professioneller Hilfe Wert darauf gelegt wird, dass die "Chemie" zwischen Therapeut und Betroffener/m stimmt, das man sich gut aufgehoben fhlt, ernst genommen, dass man den Raum hat, das zu sagen, was man vlt. gerade gar nicht

aussprechen kann, aber das es wahrgenommen wird, dass der Therapeut eine gewisse Sicherheit vermitteln kann, aber auch zu seinen Unsicherheiten stehen kann, dass er authentisch ist. Reine Trauma-Therapie-Verfahren, seien sie noch so effektiv, nützen eher wenig, wenn der nötige Rahmen/ein gewisses Maß an Sicherheit nicht herstellbar ist. Es ist hilfreich, sich auf seinen Instinkt zu verlassen. Möchte der Leser tiefer einsteigen, gibt es geeignete weitere Literatur zum Thema, z. B. "Traumazentrierte Psychotherapie" von Dr. Ulrich Sachsse (für Laien teilweise schwierig zu verstehen, aber sehr ausführlich und flüssig geschrieben). Alles in allem ein für den Anfang sehr hilfreiches Buch. 4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für den Preis zu wenig Buch. Von Rosa Aufgrund der positiven Rezensionen hatte ich unter anderem dieses Buch bei posttraumatische Belastungsstörungen gekauft. Als ich das Buch ausgepackt habe, war ich schon ein bisschen skeptisch, da es mir für rund 18 € doch ziemlich dünn erschien. Ich dachte mir, wenn der Inhalt jedoch prägnant auf den Punkt gebracht wird, könnte es passen. Aber nein, mein Verdacht wurde beim Lesen bestätigt. Zuerst fehlte mir auf den ersten Seiten ein ausführlicher Hinweis darauf, dass die Arbeit mit dem Buch bzw. das Lesen dieses Buches für traumatisierte Personengefährlich sein kann aufgrund der Gefahr der Retraumatisierung. Weiterhin wäre dann hilfreich, dem Leser aufzuzeigen, an welchen Symptomen er eine Retraumatisierung erkennt und was zu tun wäre, wenn diese auftritt und wo er sich dann Hilfe holen könnte. Dieser Hinweis geht einfach in ein Buch, welches Menschen mit einem Trauma konfrontiert. Weiterhin werden in dem Buch alle Traumasymptome mehr oder weniger ausführlich beschrieben. Bei einigen Symptomen hätte ich mir eine ausführlichere Beschreibung gewünscht, teilweise werden schwerwiegende Symptome auf einer halben Seite abgehandelt. Das Buch gibt dann auch Hilfestellung, wie der Betroffene im Alltag mit diesen Symptomen besser zurecht kommen kann. Allerdings sind diese Hilfestellungen auch sehr sehr oberflächlich und therapeutisch nicht unbedingt wertvoll und einfallreich. Auf die im Buch beschriebenen Hilfen, würde auch jeder Mensch ohne therapeutische Ausbildung spontan kommen. Zum Beispiel wird bei innerer Unruhe ein Spaziergang empfohlen oder Sport. Ferner werden dann "Kapitel" (es ist eigentlich nur eine halbe Seite) wie "Verhindern Sie, dass der Tier Ihr weiteres Leben bestimmt" behandelt. Die Überschrift ist eigentlich schon die Kernaussage des Absatzes und das war es dann auch schon. Neben dem guten Ratschlag steht keine Praxishilfe, wieder Patient genau versuchen kann, den Tier aus dem Alltag zu verbannen. Das der Tier das Leben nicht bestimmen soll, ist sicherlich der Wunsch eines jeden Betroffenen, aber die Frage ist doch, wie genau stelle ich das in der Praxis an?? Insgesamt ist dieses Buch mehr als enttäuschend. Es werden sehr oberflächlich die Kernsymptome beschrieben, die Hilfestellungen sind so originell, dass sie mir selber spontan, auch ohne therapeutische Ausbildung eingefallen wären. Ein ausführlicher Hinweis am Anfang des Buches, der auf die Gefahr der Retraumatisierung aufmerksam macht fehlt und das Buch ist nur eine Sammlung von gut gemeinten "Ratschlägen" und lässt alle Fragen offen, die Betroffene sich in solch einer Situation stellen. Das man sich schlecht fühlt, weil jeder der Betroffene ist, das muss nicht erst noch über ein Buch ausgebreitet werden, die Hilfestellung, wie ich aus dieser Situation wieder herauskomme wäre entscheidend gewesen, aber da hat das Buch leider das Thema verfehlt oder den Titel. Es sollte er heißen "Symptome eines Traumas - kurz knapp" oder ähnlich. Insgesamt ist das Buch sein Geld nicht wert. Insgesamt kratzt das Buch an der Oberfläche aller relevanten Themen mal kurz vorbei, aber eine wirkliche Hilfe für die Praxis ist es meiner Meinung nach nicht.

Pressestimmen Traumatherapie / Ratgeber Kurzbeschreibung Aufklärung und Hilfe bei Traumatisierung Ein übersichtlicher Ratgeber für traumatisierte Menschen und ihre Angehörige, der die Auswirkungen eines Traumas erklärt und Wege zu seiner Bewältigung zeigt. Dieses Buch richtet sich an Menschen, die von einem plötzlichen Trauma betroffen sind, etwa durch eine Umweltkatastrophe, ein Gewaltverbrechen, einen Verkehrsunfall oder den unerwarteten Verlust eines geliebten Menschen. Der Ratgeber gibt den Betroffenen selbst, aber auch ihren Angehörigen, wichtige Informationen über mögliche Reaktionen und Folgen nach einem erlittenen Trauma. Dazu gehören Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Vermeidungsverhalten, Schuldgefühle, sexuelle Störungen und vieles andere. Die in der Behandlung von traumatisierten Patienten erfahrenen Autoren geben Hilfestellungen und zeigen, wie ein Leben nach dem Trauma weitergehen kann und welche Möglichkeiten es zur Bewältigung des Traumas gibt. Spezifische Traumatherapien werden ebenso vorgestellt wie medikamentöse Unterstützung. Über den Autor und weitere Mitwirkende Ulrich Sachsse hat von 1968 bis 1973 an der Georg-August-Universität Göttingen Medizin studiert und war von 1976 bis 1982 Assistenzarzt und Oberarzt an der Fachklinik Tiefenbrunn bei Göttingen. Seit 1982 arbeitet er am Niedersächsischen Landeskrankenhaus Göttingen, Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie (jetzt Asklepios Fachklinikum Göttingen). Er ist Dozent des Instituts für Kathym-imaginative Psychotherapie, des ID-Instituts und EMDR-Supervisor.