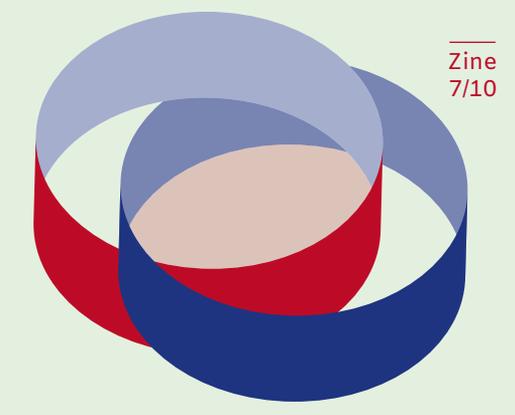


HÄUFIGE TRAUMASYMPTOME (NACH DSM-V):

- Starke emotionale Reaktionen oder körperliche Reaktionen (Angst, Panik, Herzrasen)
- Hyperarousal (Erhöhte Erregung, Schlaraffenstörungen, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit)
- Wiederverleben des Traumas (Flashbacks, Alpträume, belastenden, wiederkehrenden Gedanken)
- Wichtige! — Individuelle Trauma / Traumareaktionen sind sehr individuell. Von außen ist es unmöglich einzuschätzen, ob eine Person gerade eine Traumareaktion erlebt oder nicht. Überlasse die Einschätzung der Person selbst oder entsprechenden Fachleuten. Die hier aufgeführten Informationen sollen eine erste Unterstützung in einer Nottfallsituation bieten und werden der Komplexität von Trauma nicht gerecht. Sie ersetzen keine professionelle Behandlung.

Traumareaktion



WAS IST EINE TRAUMAREAKTION?

Eine Traumareaktion tritt auf, wenn unser Gehirn einen Reiz mit einem traumatischen Erlebnis verknüpft. Unser Nervensystem aktiviert automatisch den Fight-, Flight- oder Freeze-Modus, auch ohne reale Gefahr. Wir geraten in diesen Überlebensmodus, der hohen Stress verursacht und unsere Fähigkeit beeinträchtigt, Denken, Fühlen und Handeln zu kontrollieren. Dies kann Gefühle wie Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Angst auslösen und sich in Flashbacks, Dissoziation oder Panikzuständen zeigen. Im Nachleben können z.B. Menschenmengen, laute Musik, Lichteffekte oder unerwartete Berührungen solche Reaktionen hervorrufen.

SAFE THE DANCE ist eine Agentur für Awareness, Inklusion und Diversity. Unser Ziel ist eine inklusive Gesellschaft, die sich klar gegen Grenzverletzungen und Diskriminierung positioniert und in der betroffene Personen Unterstützung und Solidarität erfahren. Durch Schulungen und Ressourcen, Vorträge und Workshops sowie Events zum Thema versuchen wir notwendiges Wissen für alle leicht zugänglich zu machen. Wir glauben, dass der Fokus auf die positiven Aspekte von Safer Spaces und Awareness, wie das Anerkennen der Bedürfnisse und Grenzen jeder einzelnen Person, dazu beitragen wird nachhaltig Veränderungen zu bewirken.

Kontakt: info@safethedance.de

WAS IST GROUNDING UND WARUM HILFT ES?

Grounding Techniken helfen, überwältigende Emotionen zu regulieren. Sie fördern die Selbstregulation und stellen das Gefühl von Sicherheit im „HIER UND JETZT“ wieder her.

Atmeni
 Atme tief ein und langsam wieder aus → z.B. 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen.

Bewege dich!
 • Drücke deine Füße fest in den Boden und spüre den Kontakt
 • Strecke und dehne dich, um wieder in deinem Körper anzukommen
 • Gehe einmal um den Block (mit Begleitung)

SUPPORT UND ANLAUFSTELLEN

- Traumaisensible Beratung bei sexualisierter Gewalt LARA e.V.
 WEB lara-berlin.de
- Traumanetz Berlin
 WEB traumanetz.signal-intervention.de/therapeutensuche
- DGPT
 WEB gptg.eu
- Traumaambulanzen
 WEB odabs.org/traumaambulanzen.html
- Ressourcen zu Traumabewältigung und Stabilisierung
 WEB be-here-now.eu

WAS KANN ICH ALS BETROFFENE PERSON TUN?

- Bezug zum HIER & JETZT** wieder herstellen durch Grounding-Techniken
- Trau dich um Unterstützung zu bitten!**
 Manchmal reicht Grounding aber nicht aus. Bitte wende dich dann an eine vertraute Person, das Personal oder ein Awareness-Team. Begib dich in eine Umgebung, in der du dich sicher und wohl fühlst.
- Such dir professionelle Hilfe**, wenn du häufiger Flashbacks, Zustände der Dissoziation oder Panik erlebst oder das Gefühl hast, ein Trauma erlebt zu haben.

WAS KANN ICH ALS HELFER:IN TUN?

- **Ruhe vermitteln**
- Frage die Person, was sie braucht** und richte Dich danach
- Begleite sie in eine sichere Umgebung** wo sie sich wohlfühlt: zu Freund:innen, dem Awareness Team oder Mitarbeitenden.
- Biete an**, eine Grounding-Übung mit ihr zu machen oder ein Glas Wasser zu holen.

- Sinneswahrnehmung aktivieren**
- Trinke bewusst ein Glas Wasser
- Knete einen Stress- oder einen Igelball
- Benutze dein Gesicht, deine Hände oder deinen Nacken mit kaltem Wasser
- Halte einen Eiswürfel in der Hand
- Berühre einen Gegenstand in deiner Nähe (z. B. ein Glas oder deine Kleidung) und beschreibe die Textur
- Visuelle Orientierung**
- Suche dir drei Dinge, die du sehen kannst, und benenne sie laut: „Ich sehe eine Lampe, eine Flasche (...)“
- Benenne alle blauen (oder grünen) Gegenstände in deiner Umgebung laut