

NAWA*

*kurdisch: „Ort der Geborgenheit“

Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen

Einführung

Sie hören diese Informationen, weil Sie entweder selbst oder Ihre Angehörigen oder Freunde etwas erlebt haben, das sehr bedrohlich und schmerzhaft war, von dem Sie nicht geglaubt haben, dass es Menschen geschehen kann oder nicht geglaubt haben, dass es ausgerechnet Sie treffen würde.

Doch leider geschehen unfassbare Gewaltakte, die von Menschen zugefügt werden, viel häufiger auf der ganzen Erde, als wir erwarten. Vielleicht waren Sie politisch aktiv und Sie haben erwartet, dass Gewalt auf Sie zukommt. Dennoch haben Sie das Gefühl, dass diese Erfahrungen schwer auf Sie lasten.

Menschen reagieren auf extreme Gewalt mit Symptomen und Beschwerden, man fühlt sich krank, hat vielleicht Angst, nicht mehr normal zu sein, verrückt zu werden und Ärzte schreiben es als Krankheit auf.

Doch auf extreme Gewalt zu reagieren ist nicht verrückt, sondern normal und verständlich. Menschen sollten anderen Menschen nicht Schmerzen zufügen, sie verletzen oder ängstigen. Die Reaktionen Ihres Körpers und Ihrer Seele sind normale Antworten auf unnormale unmenschliche Geschehnisse. Die Reaktionen sind sogar gut, weil sie zeigen, dass Ihr Körper und Ihre Seele reagieren und versuchen, sich selbst zu helfen und zu heilen.

*** واحة الأمان**

الاسم مترجم عن اللغة الكردية

معلومات و تدريبات للأشخاص الذين يعانون من صدمة نفسية

المقدمة

انت تستمع إلى هذه المعلومات، لأنك أنت أو احد أقرائك أو أصدقائك قد تعرض إلى حدث مؤلم ومهدد لم تكن تعتقد أنه يمكن أن يحصل لأحد ، أو لم تعتقد أنه سوف يحدث لك أنت بالذات ولكن للأسف يحدث ما لا يُصدق من أعمال العنف والتي يسببها البشر في جميع أنحاء الأرض، أكثر مما نتوقع. ربما كنت ناشطاً سياسياً، وتوقعت تعرضك للعنف بالرغم من ذلك لديك الشعور بأن هذه التجربة حمل ثقل عليك.

البشر يتجاوبون مع العنف القوي بأعراضٍ وشكاوٍ مختلفة، فقد يشعرون بأنهم مرضى، وربما يشعرون بالخوف ب من أنهم لن يكونوا طبيعيين أو أن يصابوا بالجنون، بينما يصف الاطباء هذا التجاوب بالمرض.

إن رد الفعل على العنف ليس جنوناً على أية حال، بل أمر طبيعي ومفهوم. ليس من حق أي من الأفراد ان يسبب الألم والخوف للأشخاص الآخرين. إن ردة فعلهم الجسدية والنفسية هي رد طبيعي على أحداث غير طبيعية. بل أن ردود الفعل هذه جيدة، لأنها تشير الى أن أجسادهم ونفسياتهم تقوم برد فعل وتحاول ان تساعد ذاتها على الشفاء الذاتي.

Es gibt viel Erfahrung im Umgang mit diesen Beschwerden, die Sie empfinden und die Erfahrungen zeigen, es muss nicht so bleiben, Ihre Situation kann sich verbessern. Sie können Ihren Körper und Ihre Seele unterstützen bei ihrem Versuch zu heilen.

Das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge in Düsseldorf hat Erfahrung in der Behandlung dieser Beschwerden. Es berät und behandelt Flüchtlinge, die in Deutschland Schutz suchen und vor Krieg, Verfolgung, Vertreibung und Menschen-Rechtsverletzungen aus ihren Heimatländern geflohen sind. Wir möchten mit diesen Informationen Ihnen und Ihren Angehörigen eine kleine Hilfe geben, Ihre Situation selbst besser zu verstehen und Mut zu gewinnen.

In dem ersten Teil dieser CD geben wir Ihnen Informationen darüber, was ein Trauma ist, welche Beschwerden sich entwickeln können und wie Sie damit umgehen können. Dabei werden Ayşe und Mahmut, ein fiktives Paar, uns durch ihre Geschichte unterstützen, die Zusammenhänge besser zu verstehen.

In dem zweiten Teil hören Sie zwei Übungen, die Ihnen helfen mit Ihren Symptomen besser umzugehen.

Was ist ein Trauma?

Plötzliche, unvorhergesehene Ereignisse und Erlebnisse können unser Leben sehr verändern. Sie können uns verwirren, verängstigen und traumatisieren. Sicher haben die meisten Menschen schwierige oder bedrohliche Situationen durchgemacht, dennoch werden nicht alle davon traumatisiert sein. Es ist daher wichtig, zunächst einmal zu benennen, was ein Trauma ist.

هناك الكثير من الخبرة في التعامل مع هذه الشكاوي التي يشعرون بها، والخبرة تشير إلى أن الوضع لن يبقى بالضرورة على ما عليه بل أن حالتهم يمكن أن تتحسن. إن بإمكانهم مساندة أجسادهم ونفسياتهم في محاولتهم للشفاء.

إن المركز الإجتماعي النفسي للاجئين في دوسيلدورف لديه الخبرة في معالجة هذه الشكاوي. فهو يقدم الاستشارة ويعالج اللاجئين الذين يبحثون عن الحماية في ألمانيا من الحرب والمطاردة وانتهاك حقوق الإنسان في أوطانهم التي هربوا منها.

نحن نريد بهذه المعلومات أن نقدم مساعدة بسيطة لكم ولأقربائكم لكي تتفهموا وضعكم وتكسبوا الشجاعة.

في الجزء الأول من القرص نقدم لكم معلومات عما يلي، ما هي الصدمة، ما هي الشكاوي التي قد تنتج عنها وكيف يمكنكم التعامل معها. عائشة ومحمود، زوجان خياليان، سيساعدانا من خلال روايتهما على فهم الروابط بطريقة أفضل.

في الجزء الثاني ستستمعون الى تمرينين لمساعدتكم على التعامل بطريقة أفضل مع الأعراض التي تعنون منها.

ما هي الصدمة ؟

يمكن للأحداث الفجائية وغير المتوقعة أن تغيير حياتنا بشكل كبير. ويمكن أن تجعلنا نشعر بالضياع والخوف تصيبنا بالصدمة العصبية. من المؤكد أن الكثير من الأشخاص قد مروا بموقف صعب أو مهدد ولكن ليس الجميع يصاب بالصدمة بسببها. لهذا من الضروري توضيح معنى الصدمة العصبية.

Ich erzähle Ihnen die Geschichten von Ayşe und Mahmut, die Hausdurchsuchung, Haft und Folter überlebt haben. Sie schildern folgendes:

Ayşe und Mahmut erzählen

Ayşe: „Ich bin Ayşe. Ich hatte meine Kinder schlafen gelegt, und war gedankenversunken mit Hausarbeit beschäftigt. Plötzlich hörte ich einen Jeep vor der Tür halten, laut polterten die Soldaten an Tür, Ich spürte meine Angst, machte wie benommen auf, sie kamen herein, sie schrien auf mich ein: Wo ist dein verdammter Mann? Eine anständige Frau weiß, wo ihr Mann ist. Sie haben mich mitgenommen. In der Haft haben sie schlimme Dinge mit mir gemacht. Ich war geschockt, völlig hilflos, und hatte Todesangst. Irgendwie habe ich es überlebt.“

Mahmut: „Ich bin Mahmut, ich war politisch aktiv, weil ich kämpfen wollte für unser Volk, für die Zukunft meiner Kinder. In der Folter habe ich durchgehalten, niemanden zu verraten. Mit Hilfe von Verwandten habe ich meine Familie nach Deutschland retten können, doch oft bezweifle ich, ob ich den richtigen Weg gewählt habe. Meine Frau Ayşe ist krank, sie versucht Rücksicht auf mich zu nehmen, weil es mir psychisch auch nicht gut geht. Wir können unseren Kindern keine richtigen Eltern sein und sind auf ihre Hilfe in der Fremde angewiesen.“

أنا اروي لكم قصة عائشة ومحمود . اللذان نجيا من تفتيش المنزل والسجن والتعذيب. هما يرويان التالي.

عائشة ومحمود يرويان

عائشة: "أنا عائشة. قمت بتجهيز أطفالي للنوم وانشغلت بالأعمال المنزلية. وفجأة سمعت سياره جيب تتوقف أمام المنزل وأصدر الجنود ضجة عالية بالطرق على الباب ، أنا احسست بخوفي، وكنت مذهلة وأنا افتح الباب، عند دخولهم بدأوا بالصراخ باتجاهي ، أين زوجك الملعون؟ المرأة الجيدة تعلم أين زوجها. لقد أخذوني معهم. في السجن فعلوا بي أشياء فظيعة. كنت مصدومة، وخائفة حتى الموت. بطريقه ما تمكنت من التغلب على كل هذا".

محمود: أنا محمود. لقد كنت ناشطاً سياسياً لأنني أردت أن أكافح من أجل شعبنا، ومن أجل مستقبل أبنائي. لقد تحملت فترة التعذيب ولم أخبر أو أذن احداً. بمساعدة المعارف تمكنت من إنقاذ عائلتي بإرسالها إلى ألمانيا، لكن كثيراً ما كنت أشك في ما إذا كنت قد اخترت الطريق الصحيح. زوجتي عائشة مريضة تحاول أن تأخذني بعين الاعتبار، لاني أعاني من مشاكل نفسية . نحن لا نستطيع أن نكون لأبنائنا أهلاً قادرين . ، ونحن بحاجة الى مساعدتهم في الغربة".

Ein Trauma ist, wenn für einen Menschen das Unfassbare geschieht, wenn ein Mensch mit der Möglichkeit des eigenen Todes oder dem plötzlichen Tod einer geliebten Person konfrontiert wird; wenn eine lebensbedrohliche Situation eintritt, bei der der Mensch nicht mehr in der Lage ist, sie zu kontrollieren und das Ereignis in der betroffenen Person Gefühle von Hilflosigkeit, extremer Angst oder Terror ausgelöst hat.

Es gibt zwei Gruppen von Traumata. Traumatische Ereignisse werden unterteilt in eher einmalige, zufällige wie Verkehrsunfälle, Flugzeugabstürze, Brand- Katastrophen, Naturkatastrophen und in eher länger andauernde, von Menschen absichtlich verursachte Traumata wie z.B. Folter, Kriegserlebnisse und sexuelle Gewalt. Dabei sind die menschlich verursachten Traumata der Gewalt schwieriger zu verarbeiten als zufällige wie z.B. Naturkatastrophen.

Jeder Mensch reagiert anders

In unserem Beispiel sind Ayşe und Mahmut Opfer lebensbedrohlicher, von Menschenhand gemachter Gewalt geworden. Nach einem Trauma haben die Betroffenen meist das Gefühl verletzt zu sein, im Körper und in der Seele. Dennoch müssen diese schwierigen Erfahrungen nicht bei jedem Mensch dazu führen, dass er psychisch krank wird. Es ist wichtig, zu berücksichtigen, dass Menschen unterschiedlich und individuell sind und dass sie die Bedeutung von Ereignissen verschieden aufnehmen.

الصدمة العصبية هي عندما يحدث للشخص شيء لا يُطاق، عندما يتواجه الشخص باحتمال موته أو موت مُفاجيء لشخص عزيز عليه. عندما يجد الانسان نفسه في وضع يهدد الحياة ويكون غير قادر على التحكم به، مما يجعل الاحداث تُحرك داخله مشاعر العجز والخوف المرضي والترهيب.

هناك مجموعتان من الصدمات. يتم تقسيم الأحداث المؤلمة الى تلك التي تحدث مرة واحدة وصدفة مثل حوادث السير و سقوط الطائرات و الحرائق و الكوارث الطبيعية وتلك الصدمات التي يسببها البشر عن عمد مثل التعذيب و أحداث الحرب والإعتداء الجنسي. إن التعامل مع الصدمات التي يسببها البشر أصعب من التعامل مع الصدمات التي تحدث فجأة مثل الكوارث الطبيعية.

كل شخص يستجيب بشكل مختلف

في مثالنا يُجسد عائشة ومحمود ضحايا إعتداءٍ مهددٍ للحياة من عمل الإنسان. بعد الصدمة يشعر من حدث له ذلك على الأغلب بأنه مصابٌ ومجروح ، في جسده و نفسيته. مع ذلك ليس من الضروري أن تؤدي الخبرات المؤلمة والصعبة بكل شخص إلى الإصابة بمرض نفسي. من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن الأشخاص مختلفين وفرديين ويتقبلون الأحداث بطرق مختلفة.

In unserem Beispiel ist es für Ayşe schwieriger dem Trauma eine sinnvolle Bedeutung zuzuschreiben, als es für Mahmut ist:

Ayşe: „Ich habe immer zu Gott gebetet, habe nicht gesündigt und versucht gut zu meinem Mann, Kindern und Verwandten zu sein. Warum hat Gott zugelassen, dass mir diese Grausamkeit geschieht? Ich verstehe das nicht.“

Mahmut: „Seit meinem 16. Lebensjahr habe ich mir geschworen, sie werden dich nie unterkriegen, ich werde kämpfen, auch Folter wird mich nicht einschüchtern. Sollen sie doch mit meinem Körper machen was sie wollen, an meine innere Überzeugung kommen sie nicht, meine Seele gehört mir.“

Soziale Unterstützung hilft gesund zu werden

Auch die Folgen des Traumas sind für jeden Einzelnen sehr unterschiedlich. Die soziale Unterstützung durch Verwandte und Freunde, die Lebensbedingungen spielen eine wichtige Rolle. Es spielt eine Rolle, ob Ayşe von ihrer Familie nach der Vergewaltigung als „schmutzig“ behandelt wird, oder ob ihr weiterhin Respekt entgegengebracht wird, falls sie überhaupt es wagt über das Erlebte zu erzählen. Es spielt eine Rolle, wie sich Mahmuts Partei entwickelt hat, ob er stolz sein kann, soviel für diese Organisation ausgehalten zu haben oder ob er das Gefühl hat, es war verlorene Mühe. Und natürlich spielt es eine sehr wichtige Rolle, ob Mahmut und Ayşe nach diesen lebensbedrohlichen Ereignissen irgendwann das Gefühl haben können, in Sicherheit zu leben. Schutz und Sicherheit nach dem Trauma spielen für die Opfer eine gewichtige Rolle.

في مثالنا من الصعب على عائشة أن تعطي معناً مفيداً للصدمة، كما هو الأمر بالنسبة لمحمود:

عائشة : لقد صليت دوماً لله، لم أقم بالمعصية وحاولت أن أكون صالحه مع زوجي و أولادي والأقارب. لماذا سمح الله بحدوث بكل هذه الأشياء الفظيعة لي؟ أنا لا أفهم هذا".

محمود : "منذ أن كان عمري ١٦ أقسمت ،انهم لن يذلوني ،سوف أكافح وحتى التعذيب لن يهزني. فليفعلوا بجسدي ما يريدون ولكن لن يصلوا إلى معتقداتي وقناعاتي إن روعي ملكي انا.

الدعم الاجتماعي يساعد على الشفاء

حتى الآثار المترتبة على الصدمات مختلفة من شخص لآخر. الدعم الاجتماعي من الاقارب والاصدقاء وظروف المعيشه يلعبون دوراً مهماً. الكيفية التي ستعامل بها عائشة من قبل عائلتها بعد إغتصابها سوف تلعب دوراً هاماً هل نظروا إليها على أنها أصبحت قذرة، أو انهم ما زالوا يحترمونها، هذا في حال انها تجرأت أن تروي ما حدث لها. كذلك سوف يكون لكيفية تطور حزب محمود ،وهل يمكنه أن يفتخر انه قدم وتحمل الكثير للمنظمة أو أن لديه الشعور بأن جهده ذهب سدى دوراً هاماً. ومن الطبيعي ان يلعب دوراً هاماً،هل سيتمكن محمود وعائشة بعد الاحداث هذه يوماً ما أن يشعرا بحياة آمنة.الحمايه والامان بعد الصدمة لهما دور مهم في حياة الضحايا.

Fassen wir zusammen:

Traumen sind unfassbare, lebensbedrohliche Ereignisse, die eingeteilt werden in einmalige, zufällige Traumen oder durch Menschenhand gemachte, willkürliche Gewalt. Ihre Plötzlichkeit/Unerwartetheit, ihre Schwere und Kontrollierbarkeit spielen eine Rolle, ob ein Traumaopfer eine posttraumatische psychische Störung entwickelt. Ebenso spielt es eine Rolle wie die Umweltsituation und Folgen nach dem Trauma sind und ob der Betroffene soziale und emotionale Unterstützung erhält.

Wie reagieren wir nach einem Trauma? Warum sind Traumareaktionen natürliche Reaktionen?

Nach einem Trauma haben fast alle Menschen bestimmte Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen. Ayşe und Mahmut erzählen:

Ayşe: „Die Bilder kommen immer wieder, auch wenn ich es nicht will. Manchmal denke ich, ich bin verrückt. Ich will endlich vergessen, doch es geht nicht. Selbst im Schlaf kann ich mich nicht erholen. Ich kann keine gute Mutter mehr sein, schreie meine Kinder an, schaffe es nicht für sie zu kochen und bin sehr nervös und schreckhaft geworden. Selbst wenn mein Mann plötzlich neben mir steht, zucke ich zusammen. Meist liege ich mit Kopfschmerzen im Bett und möchte mit niemanden sprechen. Ich bin nicht mehr die Alte, lebe nicht wirklich, lebe wie in einem Traum und habe das Gefühl, dass niemand mir helfen kann.“

يمكننا التلخيص

الصدمة هي أحداث فوق التخيل و مهددة للحياة و التي يتم تقسيمها إلى أحداث مفاجئة تحدث مرة واحدة أو العنف التعسفي من قبل البشر. كونها غير متوقعة و مهددة للحياة ولا يمكن التحكم بها يلعب دوراً هاماً في ان تتطور الصدمة العصبية عند الضحية الى اضطراب نفسي وظهور الأعراض المرافقة لها. كذلك تلعب دوراً هاماً البيئة المحيطة ونوعية نتائج الصدمة العصبية بالإضافة الى عواقب الصدمة العصبية وما إذا كان المصابون يحظون بالدعم الاجتماعي والنفسي.

كيف نتصرف بعد الصدمة؟ لماذا تُعتبر ردود فعل الصدمة ردود فعل طبيعية؟

بعد التعرض لصدمة عصبية يتعرض جميع الأشخاص تقريباً لمشاعر معينة و أفكار و ردود فعل جسدية. عائشة و محمود يرويان:

عائشة: "الصور تأتي بشكل مستمر، حتى عندما لا أريد ذلك. أحياناً أعتقد أنني مجنونة. أريد أن أنسى لكن لا أستطيع. حتى وأنا نائمة لا ارتاح. لا أستطيع أن أكون أمّاً لأولادي إنني أصرخ في وجه اولادي لا أستطيع ان أحضر الطعام لهم إنني عصبية و أصبحت خائفة. أرتجف حتى عندما يقف زوجي بجانبني فجأة. أغلب الأحيان استلقي مع وجع رأسي في السرير و اارغب أن لا أتحدث مع أحد. لست الشخص الذي كنته و أعيش كما لو كنت في حلم ولدي الشعور أنه لا أحد يستطيع أن يساعدني".

Mahmut: „Ich habe die Schreie meiner Frau gehört, manchmal tut sie mir leid und manchmal hasse ich sie, manchmal fühle ich mich schuldig. Aber ich kann über meine Gefühle nicht mit ihr sprechen. Ich will sie nicht verletzen und habe auch Angst. Meine Kinder haben keinen Respekt mehr vor mir, wie sollen sie auch. Ich kann ihnen nichts bieten. Was ich erlebt habe, kommt immer wieder in meinen Kopf, hinzukommen die Sorgen hier. Mein Kopf droht zu platzen. Dann schreie ich meine Kinder an oder schlage auch mal zu, hinterher tut es mir leid. Um alles zu vergessen, betrinke ich mich abends vor dem Fernseher.“

Ayşe und Mahmut beschreiben verschiedene Symptome wie Kopfschmerzen, Lustlosigkeit und Traurigkeit, verändertes Selbstwertgefühl, Miss trauen, das Gefühl, schmutzig oder schuldig zu sein, Hoffnungslosigkeit, Nervosität, Orientierungsschwierigkeiten.

Ayşe beschreibt, dass ihr häufig ungewollt Geräusche, Bilder und andere Empfindungen und Gedanken an das Trauma in den Kopf kommen, auch wenn sie versucht, es zu verhindern oder beiseite zu schieben. Vielleicht kennen Sie das. Das kann verwirrend und erschreckend sein und Sie fragen sich vielleicht, ob Sie je wieder Ihre Gedanken und Gefühle selbst kontrollieren und in den Griff bekommen können. Vielleicht befürchten Sie gar, verrückt zu werden.

Doch diese Reaktionen sind völlig normale Reaktionen auf ein bedrohliches Ereignis, einem Trauma, einer „unnormalen“ Situation.

محمود: "لقد سمعت صراخ زوجتي أحيانا أتعاطف معها وأحيانا أكرهها، وأحيانا أشعر بالذنب. لكنني لا أستطيع ان أتحدث عن مشاعري معها. لا أريد أن أرحها وأشعر بالخوف. ابنائي لا يحترموني وكيف لهم أن يفعلوا فانا لا أستطيع أن أقدم لهم أي شيء. ما مررت به يجول دوما برأسي بالإضافة الى الهموم هنا. رأسي سينفجر. أبدأ بالصراخ على أبنائي وأحيانا أضربهم، بعد ذلك أندم. ولكي أنسى كل شيء أشرب الكحول كل مساء أمام التلفاز".

عائشة ومحمود يصفان أعراضاً مختلفة مثل وجع الرأس و الحزن و الكسلوتغيير الإحساس بقيمة الذات و الشك و الشعور بالذنب و فقدان الأمل و العصبية بالإضافة إلىالمشاكل في تحديد المكان.

عائشة تصف، أنها في معظم الأحيان وبدون إرادتها كيف تأتي الأصوات و الصور و الأفكار عن الصدمة العصبية الى رأسها حتى لو حاولت ان تحول دون ذلك أو أن تهملها. ربما كنتم تعرفون مثل هذا الإحساس. إن بإمكانه أن يؤدي للشعور بالضيق و يكون مخيفاً. وربما تسألون أنفسكم هل سأتمكن في يوم ما أن أعود إلى التحكم بأفكاري وعواظي. وربما قد تكونون أصبحتم خائفين من الإصابة بالجنون.

لكن ردود الفعل هذه هي ردود فعل طبيعية على أحداث مهددة للحياة وعلى صدمة عصبية و وضع غير طبيعي.

Was geschieht, wenn wir eine lebensbedrohliche Situation erwarten?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen im Wald spazieren, plötzlich sehen Sie eine Schlange in Ihre Richtung kriechen. Sie sind alarmiert, Ihr Körper reagiert instinktiv. Sie spannen die Muskulatur an, sind aufmerksam und hellwach. Sie denken daran wegzulaufen, oder einen Stock zu nehmen und zu kämpfen oder, ohne sich zu bewegen, zu verharren, bis die Schlange an Ihnen vorbeikriecht. Das heißt, Sie sind eingestellt auf Flucht, Kampf oder Sie erstarren, um nicht wahrgenommen zu werden. Sie spüren, wie Ihr Körper warm wird, Ihr Herz schneller schlägt, weil eine Drüse in Ihrem Körper bei Gefahr automatisch das Hormon Adrenalin ausschüttet, das Sie und Ihren Körper kampfbereit machen soll. Dieser Mechanismus des Körpers ist ein Schutzsystem, dass es bei Menschen und Tieren gibt und unser Überleben sichern soll.

Wenn ein Mensch zum Beispiel Opfer von Gewalt wird, dann ist dieses Schutzsystem aktiviert, der Körper ist mobilisiert für Kampf oder Flucht, aber er hat aufgrund der Gewaltsituation keine Möglichkeit zu kämpfen oder sich zu wehren. Die körperliche Erregung ist vorhanden, die Lebensbedrohung ist vorhanden, ohne die Möglichkeit zu handeln. Es ist wie eine unterbrochene Handlung, wie ein Kampf- oder Fluchtversuch in einer lebensbedrohlichen Situation, die ohne Erfolg bleibt.

ماذا يحدث عندما نتوقع وضعاً مهدداً للحياة؟

تخيل أنك تمشي بالغابة و فجأة ترى ثعباناً يزحف باتجاهك. أنت منتبه و جسدك يستجيب حسب الغريزة. أنت تشد هيكلك العضلي وأنت منتبه وواع. تفكر بالهرب أو تأخذ عصاً لكي تقاوم دون ان تتحرك، أو أن تقف في مكانك دون حراك حتى يبتعد الثعبان عنك. هذا يعني أنك مستعد للهرب و القتال أو التجمد حتى لا يتم ملاحظتك. أنت تلاحظ أن جسدك بدأ يسخن و قلبك يخفق بسرعة لأن غدة في جسدك تبدأ بإفراز الأدرينالين عند الشعور بالخطر حتى تبقى مستعداً للقتال. آلية الجسد هذه هي نظام للدفاع موجود في الانسان والحيوان وعليه أن يؤمن النجاة.

عندما يتعرض الإنسان للخطر فإن نظام الدفاع يتأهب و يستعد الجسد للقتال أو الفرار، ولكن بسبب الظروف الموضوعية للعنف ليس أمام هذا الإنسان الخيار بالقتال أو الدفاع عن نفسه. المؤثرات الجسدية موجودة و تهديد الحياة موجود دون أن يكون هناك خيار التصرف. إنه مثل عمل لم يكتم مثل قتال أو محاولة فرار في وضع مهدد للحياة انتهى بالفشل.

Wir Menschen haben die Tendenz, Dinge, die wir nicht zu Ende geführt haben, wiederaufzunehmen und zu vollenden. Solange wir Tätigkeiten nicht beendet haben, beschäftigen sie uns immer wieder. Denken Sie daran, wenn Sie eine Serie sehen und immer die nächste Folge abwarten oder den Tisch wischen und das Telefon klingelt. Auch während des Gesprächs haben Sie ein unvollendetes Gefühl, bis Sie die Tätigkeit beendet haben und der Tisch sauber ist. Das sind belanglose, alltägliche Dinge, und unser Gedächtnis und unser Körper reagieren darauf.

Auf Situationen, die lebensbedrohlich waren, ist die Reaktion umso stärker. Immer wieder erinnern wir uns an das Ereignis, an Bilder und Gefühle, die damit gekoppelt waren.

Menschen können allerdings auch dann Symptome bekommen, wenn sie sich in der lebensbedrohlichen Situation verteidigt haben oder versucht haben zu flüchten.

Das heißt, Traumasymptome treten auf, weil sie ein ganz natürlicher Teil des menschlichen Systems sind, welches versucht, sich auf eine plötzliche, unerwartete traumatische Lebenserfahrung einzustellen, um damit zurecht zu kommen.

نحن البشر نميل نحو الاستمرار في محاولة إنهاء الأشياء أو الأعمال التي لم ننهئها حتى نتمكن من ذلك. طالما أننا لم نكملها نشغل أنفسنا بها مرارا وتكراراً. فكر باحساسك عندما تشاهد مسلسلاً و تبقى بانتظار الحلقة القادمة أو أنك تقوم بمسح المائدة وجرس الهاتف يرن. خلال الحديث لديك شعور بالنقص حتى تنهي العمل و تصبح المائدة نظيفة. هذه أمور يومية يستجيب لها جسدنا وعقلنا.

تكون ردة الفعل أقوى على الأوضاع، التي تهدد الحياة. دائماً نتذكر الأحداث و الصور والعواطف التي أقرنت بها.

وقد تظهر الأعراض أيضاً على الأشخاص الذين دافعوا عن أنفسهم في حالة تهديد الحياة أو حاولوا الهرب فعلاً.

هذا يعني أن أعراض الصدمة العصبية تظهر لأنها جزء طبيعي جداً من النظام البشري الذي يحاول التكيف مع تجربة صدمة غير متوقعة ومفاجئة من أجل أن يستطيع التعامل معها.

Was sind typische Traumasymptome, die üblichen Reaktionen?

Es gibt drei typischen Traumasymptome

1. wiederholende und quälende Erinnerungen an das Trauma.
 2. Betäubungs- und Vermeidungsreaktionen.
- und
3. Reaktionen gesteigerter Erregung.

Im Folgenden werde ich ausführlicher auf diese drei Symptome eingehen:

Typisches Symptom: Wiederholende Erinnerungen

Das erste typische Symptom, das wir beschreiben sind die sich wiederholenden und quälenden Erinnerungen an das Trauma.

Ayşe berichtet von wiederholten und quälenden Erinnerungen an das Geschehene, in denen wie ein Film Szenen vom traumatischen Ereignis immer wieder kehren. Manchmal sind es nur fragmentierte Wiedererinnerungen, die auch Gerüche, Geräusche oder Körperempfindungen, Schmerzen oder Spannungen an verschiedenen Körperstellen sein können.

ماهي الأعراض النموذجية للصدمة العصبية ، ردودالفعل المعتادة ؟

يوجد ثلاثة أعراض نموذجية
1. الذكريات المتكررة والمؤلمة للصدمة العصبية

2. التخدر وتجنب ردود الفعل

3. ردود الفعل المبالغ فيها.

فيما يلي سنقدم مزيداً من التفاصيل حول هذه الأعراض الثلاثة.

الأعراض النموذجية: الذكريات المتكررة

أول عرض نموذجي قمنا بوصفه هو الذكريات المتكررة والمؤلمة للصدمة

عائشة تخبر عن تكرار الذكريات المؤلمة لما حدث والتي تعود على شكل لقطات فلمية لما حدث. ذكريات هي في بعض الأحيان جزئية فقط ، قد تكون روائح أو ضوضاء أو أحاسيس أو ألم أو توتر في أماكن مختلفة من الجسد.

ربما تعلمون ان عيش الحدث مره أخرى قد يكون مخيفا و مثيرا للغضب أو ضعيفا و حزينا. ربما يكون لديكم الشعور أنكم انتهكتكم و جرحتم من الصدمة العصبية. ربما تشعرون بالذنب و تفكرون أنه ربما كنتم تستطيعون منع حدوثها لو تصرفتم بطريقة أخرى. يمكن ان تتغلب على معاودة عيش الحدث أو ما يُسمى (ال فلاش باك وهذا يعني "الذكري البارقة" أي عيش الحدث بطريقة حية ومفاجئة مرفقة بمشاعر قوية).

Vielleicht kennen Sie das. Dieses Wiedererleben kann erschrecken, zornig machen, hilflos oder traurig. Vielleicht haben Sie das Gefühl durch das Trauma verletzt/verwundet zu sein. Vielleicht haben Sie Schuldgefühle und Sie denken vielleicht darüber nach, ob Sie hätten alles verhindern können, wenn Sie sich anders verhalten hätten.

Dieses Wiedererleben kann Sie auch in Form von sogenannten „Flash-backs“ überwältigen. Ein flash-back beinhaltet ein plötzliches, lebhaftes Wiedererleben des Traumas, das von starken Emotionen begleitet wird. Es kann zu einer Lösung von Ihrem direkten Umfeld führen, sowie bei Mahmut gelegentlich:

Mahmut: „Ich sehe plötzlich die Gesichter wieder vor mir, ich habe das Gefühl, es passiert alles noch einmal, ich bin wie gelähmt. Ich bin dann ganz weg, gar nicht mehr hier, wenn ich wieder da bin, merke ich an der Uhrzeit, dass ich schon eine ganze Weile abwesend war.“

Flash-backs dauern meist ein paar Sekunden bis zu mehreren Minuten, in seltenen Fällen können sie auch Stunden andauern. Es kann passieren, dass Sie sich nicht mehr erinnern können, was mit Ihnen während der flash-backs geschah.

ربما تعلمون ان عيش الحدث مره أخرى قد يكون مخيفا و مثيرا للغضب أو حزينا و مؤديا للاحساس بالعجز. ربما يكون لديكم الشعور أنكم انتهكتكم وجرحتكم من الصدمة العصبية. ربما تشعرون بالذنب و تفكرون أنه ربما كنتم تستطيعون منع حدوثها لو تصرفتم بطريقة أخرى.

معايشة الحدث أو ما يُسمى (ال فلاش باك وهذا يعني "الذكرى البارقة" . الذكرى البارقة تتضمن عيش الحدث بطريقة حية ومفاجئة مرفقة بمشاعر قوية) أنها من الممكن أن تؤدي إلى انفصالكم عن بيئتك المباشرة، كما يحدث لمحمود أحيانا.

محمود: أنا أرى فجأة الوجوه مرة أخرى أمامي، أشعر أن كل شيء يحدث مرة أخرى، وأنا كالمشلول العاجز عن الحركة . انني بعيد و لم أعد هنا أبدا وعندما أعود ألاحظ من الساعة أنني كنت بعيداً لبعض الوقت.

"الذكرى البارقة" تستمر في معظم الاحيان من عدة ثوان إلى عدة دقائق وفي حالات نادرة قد تستمر لساعات. ومن الممكن أنكم لن تتذكروا ما قد حدث معهم خلال الذكرى البارقة.

Leider können wir selbst im Schlaf gequält werden von wiederkehrenden Alpträumen. So erzählt Ayşe: „*Manchmal traue ich mich nicht zu schlafen aus Angst vor meinen Alpträumen. Denn in meinen Träumen durchlebe ich die schrecklichen Dinge noch einmal, sogar schlimmer als in Wirklichkeit, ich bin völlig hilflos. Selbst nach dem Erwachen brauche ich lange Zeit, bis ich erkenne, dass ich nur geträumt habe. Später erzählte mir Mahmut, dass ich im Schlaf geschrieben und um mich geschlagen habe.*“

Wenn Sie diese Symptomatik des Wiedererlebens, der flash-backs oder Alpträume bei sich beobachten, sind das keine Anzeichen dafür, dass Sie „verrückt werden“, sondern dass Sie es mit einer sehr schwierigen und überwältigenden Erfahrung zu tun haben, die Sie noch nicht verarbeitet haben.

Das traumatische Erlebnis ist in unverarbeiteter, ungeordneter Form gespeichert, anders als die Erinnerungen für andere Erlebnisse, die der Vergangenheit angehören. Gleichzeitig ist die Erinnerung an das Erlebnis oft nur bruchstückhaft, evtl. können Sie Teile davon gar nicht erinnern, oder sind sich nicht sicher, in welcher Reihenfolge alles passiert ist. Das macht die Erinnerung besonders verwirrend und belastend.

„flash-back“ bedeutet, Sie erinnern sich an das Trauma, es tauchen Bilder, Geräusche, Gerüche oder andere Sinneswahrnehmungen so auf, als würden Sie die traumatische Situation erneut gegenwärtig durchleben. Da das sehr belastend ist, versuchen Sie die Erinnerung zu vermeiden.

للأسف أننا حتى خلال النوم نعاني بسبب الكوابيس المتكررة. هكذا تخبرنا عائشة: أحيانا لا أجرؤ على النوم خوفاً من الكوابيس ، أعيش الأشياء الفظيعة مرة أخرى في أحلامي و حتى أنها أفزع من الحقيقة و أنا عاجزة كلياً. حتى بعد الإستيقاظ أحتاج إلى وقت طويل لأستطيع أن أميز أنني كنت أحلم . في وقت لاحق أخبرني محمود أنني كنت أصرخ وأضرب من حولي وانا نائمة. عندما تقوم بمراقبة أعراض عودة عيش الحدث أو الكوابيس فهذه ليست علامات الإصابة بالجنون، إنما علامة على أنك تتعامل مع خبرة صعبة و هادمة ، لم تقم بعد بمعالجتها.

عندما تلاحظ عليك أعراض معايشة الحدث ثانية أو مرور الذكرى البارقة أو الكوابيس فهذه ليست علامات ”الإصابة بالجنون“ وإنما علامة على أنك تتعامل مع خبرة صعبة جداً و مسيطرة لم تقم بمعالجتها بعد.

التجربة لمؤلمة المؤدية للصدمة العصبية التي تم حفظها دون معالجة و بطريقة غير منظمة بعكس ذكريات التجارب الأخرى في الماضي. في الوقت نفسه تكون الذكريات عن الحدث مُجزأة و أحيانا يمكن أن لا يتذكر المرء على الإطلاق أجزاء منها أو كيف كان تسلسل الأحداث فيها مما يجعل هذه الذكريات محيرة و حملاً ثقيلاً.

”الذكرى البارقة“ تعني أن تتذكر الصدمة العصبية من خلال صور و أصوات و روائح أو أحاسيس أخرى تطفو على السطح و تجعلك وكأنك تعيش أحداث الصدمة مرة أخرى. الأمر الذي يثقل كاهلك و أنت تحاول أن تتجنب تذكره.

Ayşe beschreibt ein Bild, das ihr hilft ihr „Trauma-Gedächtnis“ zu verstehen:

„Trauma-Gedächtnis“

„Mein Therapeut hat mir das so erklärt: Normalerweise wenn ich mich an persönliche Erlebnisse erinnere, wie z.B. an meine Hochzeit oder an die Geburt meiner Kinder, dann kann ich mich gut daran erinnern, wie es war, was ich gefühlt habe. Aber natürlich habe ich diese Gefühle nicht in der gleichen Stärke wie damals, ich höre nicht die Musik oder die Geräusche, die damals gespielt wurde. Das liegt daran, dass die Erlebnisse an diesem Tag in verarbeiteter Form im Gedächtnis gespeichert wurden, sie wurden eingeordnet in andere persönliche Ereignisse. So wie man Bilder/ Fotos macht von einem Ereignis und sie dann der Reihe nach in ein Album einklebt. Aber die Erlebnisse in der Haft und bei der Hausdurchsuchung waren so schlimm, so unerwartet und bedrohlich, dass es nicht so einfach und schnell zu speichern war. Nun fliegen die Fotos von diesen Ereignissen einfach im Album herum. Manchmal fallen sie raus und sind da, auch wenn man sie sich nicht anschauen will und wenn man sie sucht, sind sie ungeordnet. Es ist noch nicht klar, wie die Reihenfolge ist. Wenn man wieder Ordnung will, dann muss man sich jedes einzelne Bild noch mal anschauen, sortieren und dann geordnet ins Album kleben.“

Sie können sicher sein, dass das Anschauen vielleicht mit Begleitung Ihres Therapeuten mit der Zeit dazu führt, dass Sie weniger an die Ereignisse denken und nicht mehr, es ist wie bei einem Farbfoto, dass Sie offen unter der Sonne sich lange Zeit anschauen, mit der Zeit werden die Farben bleicher.

عائشة تصف صورة تساعدها على فهم “ذكريات الصدمة”.

ذاكرة الصدمة

“معالجي شرحها لي هكذا: عادة عندما أتذكر الذكريات الخاصة، مثل يوم زفافي أو ولادة أبنائي أتذكرها بشكل جيد ، كيف كانت وكيف كان شعوري ، أكيد أن شعوري ليس بقوه شعوري وقتها أنا لا أسمع الأصوات والموسيقى التي عُزفت وقتها. هذا لأن أحداث هذا اليوم تمت معالجتها وحفظها بالذاكرة وفقا لتسلسل الاحداث مع الذكريات الخاصة الأخرى. كما نلتقط الصور لاحدى المناسبات ثم ننظمها ونضعها بالتسلسل في البوم الصور. لكن الاحداث في السجن وتفتيش المنزل كانت من السوء وغير متوقعة ومُهتدة بحيث أنه كان من الصعب تخزينها ببساطة و بسرعة. اذا تتطاير صور هذه الخبرة أو الحدث في كل جهة من الألبوم. أحيانا تسقط الصور من مكانها وتظهر للعيان حتى عندما لا يرغب المرء بمساهدتها. وعندما يفتش عنها المرء تكون غير منظمة. وتسلسل الأحداث ليس واضحا بعد . اذا رغب المرء بالترتيب فسيكون عليه أن يشاهد كل صورة على حدا مرة أخرى ثم يقوم بترتيبها ولصقها في الألبوم” .

يمكنك أن تتأكد، أن مشاهدة الصور وربما برفقة المعالج يمكن أن تؤدي بعد فترة من الزمن الى التخفيف من التفكير بالتجربة وعدم التفكير فيها ابدا. إن الامر يشبه صورة ملونة تقوم بمساهدتها لمدة طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة فمع الوقت تبدأ الألوان بالزوال وتخف.