

Gesund

AUFKLÄRUNG

Ein Polizeiprojekt macht Schule

Im LKH Rankweil erfahren angehende Polizisten viel über psychische Krankheiten. »F8



Bloß keine Kalorien

Anteil der Befragten, die darauf achten kalorienarme Produkte zu kaufen



28 %



Indien

27 %



Spanien

25 %



Brasilien

19 %



Deutschland

19 %



Großbritannien

19 %



USA

16 %



Österreich

16 %



Schweiz

15 %



Frankreich

12 %



Schweden

BASIS: 2051-5713
BEFRAGTE JE LAND,
JULI 2020 BIS
JUNI 2021

QUELLE:
STATISTA

Hilfe, wenn die Welt kopfsteht

Traumatisierte Kinder und Jugendliche benötigen professionelle Hilfe.

BREGENZ Ständig unter Strom oder emotional eingefroren: Für traumatisierte Kinder ist der Alltag kaum zu schaffen. Was hilft, wenn die Welt kopfsteht? Antworten lieferte Miriam Rassenhofer in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs.

Die psychischen Folgen von Traumata wiegen schwer und haben enorme Auswirkungen auf den weiteren Lebensweg. Aber was macht ein belastendes Ereignis für Kinder überhaupt zu einem Trauma? „Fight oder Flight, also Kampf oder Flucht, sind die aktiven Handlungsmöglichkeiten bei einer Traumatisierung bzw. die Reaktionen auf Stress“, erklärte die leitende Psychologin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Ulm. „Funktionieren diese Optionen nicht, kommt es zum Kontrollverlust und zu einer emotionalen Erstarrung.“

Auslöser und Traumtypen

Auslöser für Traumata sind laut Rassenhofer beispielsweise Naturkatastrophen, Gewalt, Misshandlung, ein schwerer Unfall oder Kriegserlebnisse. Immer sei dabei auch die Integrität des Körpers betroffen. Ob eine Erschütterung langfristig nachwirkt und zu einer psychischen Störung führt, hänge zudem vom „Traumatyp“ ab. „Bei einem einmaligen Erlebnis ist die Hauptemotion Angst. Die Behandlungsprognose ist gut.“ An eine chronische Traumatisierung, etwa durch andauernde Misshandlung, hätten betroffene Kinder hingegen oft nur diffuse Erinnerungen. „Hier sind Scham und Ekel häufige Emotionen. Aber auch dieser Traumatyp ist behandelbar“, betonte die Expertin. Grundsätzlich hätten durch Menschen verursachte Traumatisierungen schwerwiegendere Folgen als zum Beispiel Umweltkatastrophen.

Ständig unter Strom

In jedem Fall seien akute Belastungsreaktionen ganz normal. „Wenn Anpassungsstörungen mit



Die Schritte von Kindern in die Welt sollten keine Stolperfallen beinhalten, sondern von Erwachsenen gut begleitet werden. UNSPLASH

Symptomen wie Depression, Aggression oder Angstzustände nach vier Wochen nicht weg sind, spricht man von einem Trauma“, erklärte Miriam Rassenhofer. Auch Flashbacks würden auf eine Belastungsstörung hinweisen. „Dieses intensive Wiedererleben der Geschehnisse tritt umso häufiger auf, je mehr versucht wird, das belastende Ereignis wegzuschieben.“ Flasbacks würden

„Kampf oder Flucht sind die aktiven Handlungsmöglichkeiten bei einer Traumatisierung.“

Miriam Rassenhofer
Psychologin

zu emotionaler Abstumpfung oder dem Gegenteil, ständiger Überregung führen. „Die Symptome und Störungen sind jedoch altersabhängig, reichen von Bindungs- und Regulationsstörungen bei Babys bis zu Selbstverletzung und Suizidalität in der Adoleszenz.“ Mit einer erschreckenden Zahl verdeutlichte Rassenhofer, wie gravierend sich Traumata auswirken können. „Von einem Trauma Betroffene haben ein zwölfmal höheres Risiko, einen Suizidversuch zu begehen.“ Immerhin zwischen 35 und 65 Prozent aller betroffenen Kinder jedoch

resilient und würden auch schwerwiegende Misshandlungen ohne relevante Folgen überstehen. Intensiv wird deshalb nach sogenannten Resilienzfördernden Faktoren im Kindesalter geforscht.

Im Umgang mit Betroffenen sei zuallererst Transparenz gefordert. „Erklären, was als nächstes ansteht, Kinder in Entscheidungen miteinbeziehen“, rät Rassenhofer. Verlässlichkeit sei ebenso entscheidend, ein stabiler Alltag, eine feste Tagesstruktur. Auch brauche es Zeit und Raum für angenehme Aktivitäten, für Dinge, die guttun. Keinesfalls sollten übliche Regeln und Rituale außer Kraft gesetzt werden.

Traumatherapie statt Vergessen

Bei einer Traumatisierung ist professionelle Unterstützung unumgänglich. „Ziel ist nicht das Vergessen. Wir können das Trauma nicht löschen, aber wir können erreichen, dass Betroffene weniger Angst haben, ihre belastenden Gedanken verändern und vom hohen Stresslevel herunterkommen.“ Eine Behandlung traumatisierter Kinder sei umso wichtiger, da von Gewalt betroffene Kinder ein hohes Risiko haben, abermals Gewalt zu erleben.



Der Vortrag kann in der Mediathek des Vorarlberger Kinderdorfs auf www.vorarlbergerkinderdorf.at nachgehört werden.



Auf Knopfdruck wieder einschlafen?

Abends schlafen gehen und 7 bis 8 Stunden am Stück schlafen – schön wär’s... Die Realität sieht leider oft so aus, dass wir mitten in der Nacht wieder aufwachen, hellwach im Bett liegen und nicht mehr einschlafen können.

Der eine liegt nachts aufgrund des stressigen Arbeitstages wach, bei anderen sind es die Sorgen, welche die Gedanken kreisen lassen. Doch wie findet man zurück zu einer besseren Nachtruhe? Eine natürliche Substanz, die uns genau dabei unterstützt, ist Melatonin.

Natürlicher Schlafbotenstoff

Wir alle tragen eine innere Uhr in uns. Angetrieben wird diese von Melatonin, dem körpereigenen Schlafbotenstoff. Er wird bei Dunkelheit ausgeschüttet, und teilt dem Körper mit, müde zu werden – so zumindest der Plan. Das Problem: Blaues Licht wie etwa von unseren Smartphones, reduziert die Melatonin-Ausschüttung. Außerdem nimmt die Eigenproduktion auch im Alter ab. In solchen Fällen kann es Sinn machen, bei Schlafproblemen zusätzlich Melatonin zuzuführen. Gerade im ersten Schritt ist diese Lösung vielen Betroffenen sympathischer, als gleich zu chemischen Schlafhilfen zu greifen.

Sprühen, weiterschlafen

Besonders Melatonin-Sprays stehen bei den Anwendern gerade hoch im Kurs: Sie sind einfach zu benutzen und man braucht kein Glas Wasser zum Schlucken von Tabletten. Die Wirkung setzt beim Sprühen unter die Zunge aufgrund der schnellen Aufnahme über die Schleimhäute rasch ein – ideal also zum Wieder-Einschlafen, nachdem man nachts aufgewacht ist.

Ein Produkt, das hier besonders hervorsteht, ist der neue Ein- und Durchschlaf Spray von Dr. Böhm®. Denn er enthält neben einer ausreichend hohen Melatonin-Menge zusätzlich noch Xanthohumol aus Hopfen – ein Inhaltsstoff, der beruhigend wirkt und uns hilft, besser abzuschalten. Schon nach kurzer Zeit am Markt sind die Apothekenkunden begeistert: „Ich wache morgens endlich wieder erholt auf. Ich kann das Produkt allen empfehlen, die bisher noch nicht das richtige Ein- und Durchschlaf-Produkt gefunden haben!“, Barbara L.*, Apothekenkundin.

*Name von der Redaktion geändert

NEU AM MARKT

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut Spray

- Einfache Anwendung
- Wirkt rasch
- Ohne Zucker & Süßungsmittel



Ein Anruf ohne Ankündigung kommt laut Studie immer gut an. VN/STEURER

Unverhofft wird wertgeschätzt

Je überraschender ein Kontakt, umso besser kommt er an.

NEW YORK Freunden oder Bekannten einfach so eine Nachricht zu schicken oder sie anzurufen, löst einer Studie zufolge mehr Freude aus, als zuvor vielleicht gedacht. Menschen unterschätzten, wie sehr solche Gesten wertgeschätzt würden,

schreiben Forscher um Peggy Liu von der University of Pittsburgh im Fachmagazin „Journal of Personality and Social Psychology“. Je überraschender der Anruf, das E-Mail oder die SMS käme, desto mehr werde die Geste vom Empfänger geschätzt. „Menschen sind soziale Wesen und genießen Verbindungen zu anderen Menschen“, sagt Liu. „Es gibt schon viel Forschung dazu, dass es gut für unsere men-

tale und körperliche Gesundheit ist, wenn wir soziale Verbindungen aufrecht erhalten. Aber trotz der Bedeutung und der Freude zeigt unsere Forschung, dass Menschen es deutlich unterschätzen, wie sehr andere Menschen es wertschätzen werden, wenn wir sie kontaktieren.“ Für ihre Forschung unternahm die Wissenschaftler eine Reihe von Experimenten mit insgesamt mehr als 5900 Teilnehmern.