

Terror: Wenn die Psyche erschüttert wird

Trauma Ob mittendrin oder nur als Zuschauer, ein traumatisches Ereignis kann das Leben eines Menschen vom einen auf den anderen Moment verändern. Lässt einen das Erlebte nicht los, lohnt es sich, beim Helpchat von Netzwerk - Verein für Gesundheitsförderung - anzuklopfen.

VON URSINA MARTI

«Volksblatt»: Frau Oehri-Hoop, ursprünglich wollten Sie sich auf die Neuropsychologie spezialisieren, dann haben Sie aber den Schwerpunkt auf die klinische Psychologie gesetzt. Warum?

Lorin Oehri-Hoop: Ich habe mich zuerst auf die Neuropsychologie spezialisiert, weil mich sehr interessiert hat, wie das Hirn funktioniert. In einem Auslandsjahr habe ich dann aber gemerkt, dass die Arbeit mit psychisch belasteten Personen für mich mehr Sinn ergibt.

Wir gehen heute auf das Thema Trauma näher ein. Was versteht man denn unter einem Trauma?

Einem Trauma geht ein Ereignis voraus, welches das eigene Leben oder die eigene Unversehrtheit massiv bedroht. Das Ausmass der Bedrohung ist aussergewöhnlich gross und löst bei fast jedem eine tiefe Verletzung aus. Dabei unterscheidet man zwischen einmaligen und lang andauernden Traumata. Darüber hinaus wird zwischen durch Menschenhand verübte, beispielsweise körperliche oder sexuelle Gewalt, Kriegserlebnisse, Überfälle oder Folter und durch Unfälle verursachte, beispielsweise technische oder Naturkatastrophen, unterschieden.

Fallen Anschläge wie Wien auch unter traumatische Ereignisse?

Ja, da die involvierten Personen mit einer akuten und lebensbedrohenden kriminellen Gewalt konfrontiert wurden, die eine unmittelbare Todesangst hervorgerufen hat.

Was macht es mit den Menschen, wenn sie in so ein Attentat involviert werden?



Lorin Oehri-Hoop, Psychologin, ist Beraterin bei Helpchat.li. Helpchat ist eine kostenlose und unkomplizierte Onlinehilfe von von Netzwerk – Verein für Gesundheitsförderung. (Foto: Michael Zanghellini)

Es ist unmittelbar nach so einem Ereignis normal, dass sie eine Schockreaktion zeigen, die durch die extreme Stressreaktion des Körpers erklärt werden kann und eine Art Schutz darstellt.

Selbst Wochen nach dem Ereignis kann eine Belastungsreaktion bei den betroffenen Personen auftreten. Dieses ist dadurch geprägt, dass die Betroffenen das Erlebte in Bildern oder in Alpträumen wiedererleben, was die Psyche sehr belasten kann. Oft

wird versucht, die mit dem Trauma in Verbindung stehenden Gefühle, Gedanken und Hinweisreize, also beispielsweise den Ort des Geschehens, zu vermeiden. Auch ist die körperliche Erregung erhöht und beispielsweise durch eine erhöhte Wachsamkeit oder Schreckhaftigkeit geprägt.

Wie kann man solche Traumata verarbeiten?

Die plötzliche Konfrontation mit dem Bösen in der Welt oder mit der

eigenen Verwundbarkeit bringt das eigene Weltbild ins Wanken. Das Erlebte muss verarbeitet und ins Weltbild integriert werden. Dies braucht Zeit und bestenfalls einen Ort der Sicherheit, damit sich die Stressreaktion regulieren kann. In den meisten Fällen findet eine gesunde Verarbeitung statt, und das Erlebte wird als Erinnerung abgespeichert, sodass es im Hier und Jetzt nicht mehr als Bedrohung empfunden wird. Dauern diese länger als vier Wochen an,

kann es sich um eine Posttraumatische Belastungsstörung handeln, die meistens chronisch verläuft. Oft sind die Symptome sehr schambelegt, oder die Betroffenen haben sogar den Eindruck, verrückt zu sein. Oftmals suchen die Betroffenen erst wegen der Folgestörungen wie Depressionen, Schmerzstörungen, Substanzmissbrauch oder Panikattacken eine Therapie auf. Den Symptomen einen Namen zu geben und sie als normale Reaktion auf ein abnormales Ereignis darzustellen, wirkt oftmals schon entlastend. In einem weiteren Schritt geht es in einer Psychotherapie darum, das Erlebte emotional zu verarbeiten, sodass die Erinnerungen aushaltbar werden.

Was, wenn eine nahestehende Person ein traumatisches Erlebnis hatte und man merkt, dass es dieser Person nicht gut geht. Wie kann man helfen?

Merkt man, dass es einer Person nicht gut geht, kann man ihr raten, sich Hilfe zu suchen. Hier kann man auch auf Helpchat verweisen, denn da kann man sich professionelle Hilfe holen, oder einfach nur einen Rat. Wenn man möchte, auch anonym. Oft wissen betroffene Menschen nicht, an wen sie sich wenden sollen, hier kann Helpchat an die entsprechende Stelle verweisen.

ANZEIGE



www.helpchat.li ist ein Angebot des Vereins **Netzwerk** Liechtenstein

Fortschritt

Für digitale Behördengänge: Elektronische Identifikation mit eID.li

VADUZ Im April 2020 wurde die neue digitale Identität (eID.li) in Liechtenstein eingeführt. Das ist das neue Identitätsmittel, mit der sich natürliche Personen bei elektronischen Diensten sicher ausweisen und anmelden können. Die eID kann kostenlos beim Ausländer- und Passamt aktiviert werden.

Die eID.li-App wird durch kryptografische Massnahmen an das Mobilgerät gebunden, das bei der Registrierung verwendet wird. Die eID.li-App ist für iOS und Android verfügbar und kann vom entsprechenden Store kostenlos heruntergeladen

und installiert werden. «Um die eID.li verwenden zu können, muss sich der Nutzer beim liechtensteinischen Ausländer- und Passamt in Vaduz persönlich ausweisen und die eID registrieren. Der Vorgang ist mit der Ausstellung einer Identitätskarte oder einem Pass vergleichbar», heisst es in einer Aussendung des Ministeriums für Präsidiales und Finanzen vom Mittwoch.

eID.li ersetzt die bisherigen Identitätsmittel lisign und lilog. Diese sind - wie eine Identitätskarte oder ein Pass - persönlich. Damit kann eine Privatperson für sich selbst oder für

eine Unternehmung Online-Dienstleistungen der Landesverwaltung (Onlineschalter) und weiteren Behörden des Landes nutzen und Arbeiten ausführen. Damit natürliche Personen im Namen eines Unternehmens bestimmte E-Government Basisdienste und Anwendungen nutzen können, erarbeitet die Landesverwaltung derzeit eine Lösung für die «Vertretung». Damit können natürliche Personen als Vertreter von Unternehmen registriert werden. Es ist im Rahmen dieses Vorhabens angedacht, dass die Unternehmen in einem «Self Service Portal» die ver-

schiedenen Vertretungen für ihr Unternehmen selbst verwalten können. Jeder Mitarbeitende des Unternehmens, der einen elektronischen Service für das Unternehmen nutzt, meldet sich dann über seine persönliche eID.li an und kann dann wählen, ob er im eigenen Namen oder in Vertretung einer Unternehmung tätig ist.

lisign und lilog künftig ausser Betrieb

Die beiden Identitätsmittel lisign (kartenbasiert) und lilog (Benutzername und Passwort) werden gestaffelt ausser Betrieb genommen. Lisign

kann noch bis zum 31.12.2020 eingesetzt werden, anschliessend wird dieses Identifikationsmittel nicht mehr unterstützt. Die Signaturfunktionalität von Lisign kann weiterhin verwendet werden und hängt von der Gültigkeitsdauer des Signaturzertifikats ab. lilog bleibt solange verfügbar, bis für Unternehmen eine adäquate Lösung zur Verfügung steht (bspw. eVertretung kombiniert mit einem alternativen Ausstellungsverfahren für die eID.li, z. B. via Video-Identifikation). Das werde voraussichtlich Anfang 2022 der Fall sein, so das Ministerium. (red/ikr)

ANZEIGE

#HebenSorg www.hebensorg.li

**Gründlich
Hände waschen**

**Hände schütteln
vermeiden**

**In die Armbeuge
husten und niesen**

**Abstand
halten**

**Masken im ÖV
und in öffentlich
zugänglichen
Gebäuden**

NEU

**Symptome?
Zuhause bleiben,
Hotline anrufen
+423 235 45 32**