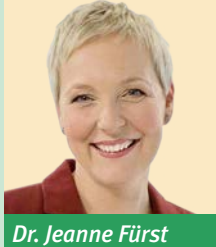


Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst

TV-Moderatorin

**«gesundheitheute»
im Gespräch mit Sandrine Burnand, leitende Psychologin, Klinik Schützen, Rheinfelden**

Traumatische Erlebnisse sind nicht selten. Wie können betroffene Menschen behandelt werden?

Es ist wichtig, Symptome zu erkennen und als «normale Reaktionen auf ein abnormales Ereignis» zu bewerten. Bei schweren Folgen ist eine Psychotherapie, manchmal in Kombination mit Psychopharmaka, z.B. Antidepressiva, notwendig. Die erste Phase ist die Stabilisierungsphase, in der Betroffene lernen, Gefühle und innere Spannungen zu regulieren. Je nach Situation kann eine Auseinandersetzung mit der traumatischen Situation sinnvoll sein, damit die Erinnerungen wie in einem «alten Film» abgespeichert und als Vergangenheit archiviert werden können.

Was empfehlen Sie Menschen, die traumatische Erlebnisse erlebt haben, grundsätzlich?

Eigene Ressourcen erkennen und pflegen lernen sowie ein gutes soziales Netz aufzubauen.

TV-Tipp: gesundheitheute, «Ein Weg aus der Krise» SRF 1, Samstag, 9. September, 18.10 Uhr.