



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

wir nähern uns einmal mehr der Sommerzeit und damit des Deutschen liebsten Hobby: dem Verreisen!

In dieser Ausgabe beschäftigt sich die Rubrik Stadtgespräche mit der Frage, worauf wir auf Reisen achten sollten, um Krankheiten und gesundheitliche Risiken zu vermeiden und was wir auf jeden Fall in unserer Reiseapotheke dabei haben sollten.

Thema des Psychotalks ist diesmal der Begriff „Trauma“. Was ist darunter zu verstehen und wie kann es zu einem Trauma kommen? Wir klären Sie auf.

Unser dritter Artikel greift ein Thema auf, was vielen Eltern ein Begriff sein wird. Es geht um Konzentrations-schwierigkeiten in der Schule.

Möchten Sie unsere Artikel kommentieren oder haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie uns. Wir freuen uns über Ihr Feedback!

Bis zum nächsten Mal!
Ihre EAP-Assist



*Reichtum ist viel,
Zufriedenheit ist mehr,
Gesundheit ist alles.*

Weisheit aus Asien

» PSYCHOTALK – AKTUELL IN DER PSYCHOLOGIE



Das Psychotrauma und seine Folgen

Was ist ein Trauma?

Der Begriff Trauma kommt ursprünglich aus der Unfallchirurgie und bedeutet allgemein Verletzung. Bei einem Psychotrauma handelt es sich um „ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweif-

lung hervorrufen würde“ (Definition des medizinischen Klassifikationssystems ICD-10). Hierzu gehören auf der einen Seite unvorhersehbare Ereignisse wie Naturkatastrophen oder schwere Unfälle, auf der anderen Seite durch Menschen verursachte Situationen wie Kriege, Folter, Vergewaltigung oder andere Verbrechen.

Fortsetzung »

INHALT

- » **Psychotalk** 1
Das Psychotrauma und seine Folgen
- » **Das Sprechzimmer** 3
Gesund auf Reisen
- Stadtgespräch** 4
- » **Konzentrations-schwierigkeiten in der Schule**
- » **Gewinnspiel** 6
- » **Ausblick** 6



Manchmal kann auch die Beobachtung der Gewaltanwendung an anderen Personen zu einer Traumatisierung führen. Allen Situationen gemeinsam ist dabei ein Gefühl von Angst, Entsetzen und Hilflosigkeit beziehungsweise ein Gefühl des Ausgeliefertseins.

Was geschieht während einer Traumatisierung?

Wenn in einer solchen Situation die Belastung zu groß wird, schützt sich unser Organismus und schaltet das Erleben von Gefühlen ab. Der Verstand kann dabei hellwach bleiben und auch der Körper funktionieren. Das vollständige Erleben von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen ist jedoch unterbrochen. Der Mensch kann durch diesen Schutzmechanismus scheinbar völlig „normal funktionieren“. So lässt es sich erklären, dass bei Unfällen Personen trotz eigener Verletzung in der Lage sind, die Polizei zu rufen, ein Warndreieck aufzustellen, sich um andere zu kümmern.

Was passiert nach dem traumatischen Ereignis?

Danach befinden sich die Betroffenen oft in einem Alarmzustand, häufig verbunden mit großer Anspannung, Unruhe, Schweißausbrüchen und Herzrasen. Auch Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit, Schlafstörungen und Alpträume können auftreten. Der Organismus versucht, die traumatische Erfahrung zu verarbeiten. Hierbei können einzelne Erinnerungen immer wieder auftauchen,

es kann auch zu einem Wiedererleben der Situation kommen. Verständlicherweise kann dies mit heftigen Gefühlen einhergehen. Manchmal kann andererseits eher ein Gefühl vorhanden sein, „wie in Watte gepackt“ zu sein und emotional abzuschalten. Es ist wichtig zu verstehen, dass ein Hin- und Her-Pendeln zwischen diesen Zuständen in der ersten Zeit normal ist und zur Verarbeitung dazu gehört. Während einige Menschen in der ersten Zeit sehr viel über das Erlebte sprechen möchten, ziehen sich andere von sozialen Kontakten zurück. Manche Menschen finden es hilfreich, zu arbeiten, während andere eine Auszeit brauchen. All das ist völlig normal und in Ordnung. Es ist in dieser Zeit wichtig, die Dinge zu tun, die Freude bereiten sowie mit Menschen zusammen zu sein, mit denen man sich wohl und sicher fühlt. Um mit traumatischen Erfahrungen fertig zu werden, braucht der Organismus Zeit. Das kann Tage oder Wochen, manchmal aber auch Monate dauern.

Wann kann es zu Folgestörungen kommen?

Manche Menschen können von sich aus das Trauma überwinden, für andere kommt es zu Folgestörungen. Solche entwickeln sich eher bei schweren Traumatisierungen oder aber auch bei Menschen, die vorbelastet oder ohnehin psychisch verletzlicher sind. Manchmal können die Folgestörungen auch erst viele Jahre später im Leben sichtbar werden, z. B. als Angststörun-

gen oder Depressionen, manchmal ausgelöst durch eine aktuell belastende Situation.

Was passiert in der Therapie?

In der Traumatherapie werden häufig zunächst Informationen vermittelt, die dem Betroffenen ein Verständnis für seinen Zustand erleichtern. Weiter wird er dabei unterstützt, für sich wieder ein Gefühl von Sicherheit in seinem Leben herzustellen. Das kann bedeuten, Situationen und Kontakte, die als bedrohlich erlebt werden, so weit wie möglich abzubauen, aber auch mit den verwirrenden und unerwünschten Gefühlen und Gedanken, die auftauchen, umgehen zu lernen. Manchmal kann das bereits ausreichend sein, um sein Leben gut fortsetzen zu können. In einigen Fällen kann es zu einem späteren Zeitpunkt in der Therapie notwendig sein, im Gespräch der traumatischen Situation noch einmal zu begegnen, um sie vollständig verarbeiten zu können.

Wenn sich nach dem Erleben eines Traumas auch nach Monaten keine Besserung einstellt, dann kann eine Traumafolgestörung vorliegen und man sollte sich um professionelle Unterstützung bemühen. Hierzu kann man sich an einen Arzt, eine Trauma-Ambulanz, Traumatherapeuten oder auch Notfall-Seelsorger wenden. Für weitere Informationen und Unterstützung steht Ihnen das Beraterteam der EAP-Assist jederzeit gern zur Verfügung. ■

von Andrea Schlote

» DAS SPRECHZIMMER

Gesund auf Reisen

Der Sommer kommt und mit ihm die großen Ferien und für die meisten Arbeitenden auch der große Jahresurlaub. Wie werden Sie ihn verbringen? Genießen Sie die Umgebung Ihres Heimatortes, erkunden Sie das abwechslungsreiche reizvolle Angebot in Deutschland oder zieht es Sie hinaus? Ob entspannt im Liegestuhl, schwimmend im Meer, die Sonne genießend, Städte erkundend, Rad fahrend, Wandernd, Tanzend – mit einer sinnvollen Gesundheitsvorsorge für den Urlaub lässt es sich besser erholen.

Wir möchten Ihnen gerne einige Tipps geben

Nehmen Sie vor einer Auslandsreise Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf und informieren Sie sich, inwieweit Ihr Versicherungsschutz in Ihrem Reiseland gilt und schließen Sie eventuell eine private Auslandskrankenversicherung ab, die auch einen aus medizinischer Sicht sinnvollen Rücktransport einschließt.

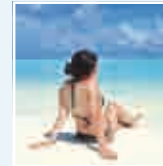
Für Eltern mit Kindern, für ältere Reisende und insbesondere dann, wenn bereits gesundheitliche Probleme vorbestehen, ist es empfehlenswert, mit dem Hausarzt (oder Kinderarzt) zu besprechen, was zu beachten ist und wie die medizinische Versorgung am Urlaubsort gesichert werden kann. Bei der Adressrecherche von Ärzten und Krankenhäusern ist die EAP-Assist gerne behilflich.

Eltern sollten bedenken, dass für Säuglinge und Kleinkinder eine Reise in ein fernes Reiseland mit außergewöhnlichen klimatischen Verhältnissen eine große Strapaze bedeuten kann und dass viele wichtige Impfungen, Insektenschutzmittel und Malariamedikamente für die ganz Kleinen noch nicht zugelassen sind.

Wie sollte eine Reiseapotheke ausgestattet sein?

Neben der eventuell bereits bestehenden Dauermedikation in ausreichender Menge sollten nicht fehlen: Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen (auch Reiseübelkeit), Durchfall, Verstopfung, Fieber, Schmerzen, Erkältung und Allergien, Insekten- und Sonnenschutzmittel, Augentropfen, Fieberthermometer, ggf. Kondome sowie Material zur Wundversorgung (Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Schere, Pinzette, Zeckenzange, Einmalhandschuhe). Hierbei unterstützen Sie unsere erfahrenen Fachärzte gerne und beraten Sie zu den sinnvollen Inhalten Ihrer Reiseapotheke.

Wie schützen Sie sich vor Sonnenbrand und Sonnenstich?



Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen, meiden Sie die Mittagssonne, nutzen Sie eine Kopfbedeckung und suchen Sie Schatten, nutzen Sie regelmäßig einen hohen Lichtschutzfaktor und bedenken Sie, dass Kosmetika und Parfüms sowie einige Medikamente die Haut zusätzlich irritieren und für die Sonne empfindlicher machen. Trinken Sie regelmäßig und ausreichend Wasser.

Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen, meiden Sie die Mittagssonne, nutzen Sie eine Kopfbedeckung und suchen Sie Schatten, nutzen Sie regelmäßig einen hohen Lichtschutzfaktor und bedenken Sie, dass Kosmetika und Parfüms sowie einige Medikamente die Haut zusätzlich irritieren und für die Sonne empfindlicher machen. Trinken Sie regelmäßig und ausreichend Wasser.



Was tun gegen Plagegeister?



Nicht nur, dass Mücken uns ordentlich auf die Nerven gehen, sie können auch, abhängig von Ihrem Urlaubsziel, gefährliche Krankheiten übertragen. Dazu gehören u. a. Malaria, Denguefieber, Gelbfieber und Japanische Enzephalitis.

Schützen Sie sich so effektiv wie möglich gegen tag- und nachtaktive Mücken mit heller (in besonderen Risikogebieten auch mit imprägnierter) Kleidung, die möglichst viel Haut bedeckt.

Nutzen Sie regelmäßig Insektenschutzlotionen. Hier sind Mittel mit dem Wirkstoff DEET, für Kinder mit Icaridin, besonders gut wirksam. Schlafen Sie unter Moskitonetzen und halten Sie sich besonders nachts in kühlen, klimatisierten Räumen auf.

Bedenken Sie, dass auch in Deutschland Zecken Überträger für Borreliose und FSME sein können und schützen Sie sich.

Wie wichtig sind Hygienemaßnahmen?



Magendarmkrankungen mit Durchfall und Erbrechen gelten als die häufigsten Reiserkrankungen vor allem bei Reisen in südliche Gefilde, denn Durchfallerreger können sich in der Wärme besonders gut ausbreiten.

Schützen Sie sich und achten Sie besonders auf die Hygiene. Insbesondere tierische Nahrungsmittel sollten stets gut durchgegart sein, verzichten Sie auf rohe Milchprodukte, nutzen Sie Wasser auch zum Zähneputzen sowie zur Zubereitung von Eiswürfeln nur abgekocht oder aus verschlossenen Mineralwasserflaschen, spülen Sie Obst und Gemüse mit Mineralwasser und schälen Sie es vor dem Verzehr, meiden Sie Garküchen.

Wann droht erhöhte Thrombosegefahr?



Insbesondere in engen Flugzeugen und auf Langstreckenflügen begünstigt das lange Sitzen die Ausbildung einer Thrombose. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Raucher, Frischoperierte, Frauen, die die Pille nehmen und übergewichtige Menschen.

Gehören Sie zu einer der Risikogruppen, wählen Sie einen Sitzplatz am Gang, der mehr Beinfreiheit bietet. Regelmäßiges Aufstehen und Auf- und Abgehen sowie gymnastische Übungen der Wadenmuskulatur verbessern den Rückfluss des venösen Blutes. Verzichten Sie auf Alkohol und Kaffee und trinken Sie stattdessen viel Wasser.

Ihr Hausarzt berät Sie, ob eine Thromboseprophylaxe durch Kompressionsstrümpfe für Sie sinnvoll ist oder sogar eine Spritze mit einem gerinnungshemmenden Medikament.

Impfen als wichtige Vorsorgemaßnahme



Impfungen bieten einen wichtigen Schutz gegen Ansteckung. Informieren Sie sich rechtzeitig vor einer geplanten Reise, insbesondere ins Ausland, welche Risiken bestehen und welche Impfungen empfehlenswert oder sogar verpflichtend (wie z. B. Gelbfieber) sind, um in das gewählte Reiseland einzureisen.

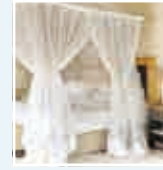
Unterstützung finden Sie bei unseren Fachärzten jederzeit am Telefon oder bei Ihrem Hausarzt, in Apotheken, bei ihrer Krankenkasse sowie auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes.

Empfehlenswert ist es, dass alle Impfungen nach dem Deutschen Impfkalendar der Ständigen Impfkommission auf dem aktuellen Stand sind.

Hierzu zählen die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio (Kinderlähmung), ggfs. gegen Masern, Mumps, Röteln, Influenza, Pertussis (Keuchhusten) und Pneumokokken.

Wichtige Reiseindikationsimpfungen können sein: Die Impfung gegen Hepatitis A und B (virale Leberentzündungen), Typhus und Cholera (schwere und u. U. tödlich verlaufende bakterielle Erkrankungen), Tollwut, Japanische Enzephalitis (eine durch Stechmücken übertragbare virale Entzündung des Zentralen Nervensystems), Meningokokken (Hirnhautentzündung, bei Reisen in den sogenannten Meningitisgürtel Afrikas) sowie Gelbfieber (eine lebensbedrohliche durch Stechmücken übertragbare Viruserkrankung, die Impfung erfolgt ausschließlich bei zugelassenen Gelbfieberimpfstellen).

Schutz gegen Malaria

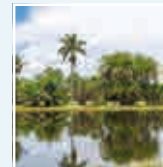


Keine Impfvorsorge gibt es für die Malaria. Malaria ist eine in den Tropen und Subtropen vorkommende fieberhafte Erkrankung mit Beteiligung des Gesamtorganismus. Hervorgerufen wird sie durch einzellige Blutparasiten (Plasmodien), die durch Stiche besonders in den Abend- und Nachtstunden aktiver Stechmücken übertragen werden.

Ein suffizienter Insektenschutz ist eine unerlässliche Voraussetzung für den Schutz vor Malaria. Informieren Sie sich, ob ein Malariarisiko in ihrem Reiseland besteht und wie hoch dieses ist. In einer individuellen reisemedizinischen Beratung kann dann überlegt werden, ob ein zusätzlicher medikamentöser Schutz notwendig ist.

Bei einem hohen individuellen Risiko kann eine regelmäßige Prophylaxe durch die vorbeugende Einnahme eines Malariamedikamentes erforderlich sein. Ist das Risiko mittelhoch oder nur leicht, kann eine sog. Stand-by-Medikation ausreichend sein. Darunter versteht man das Mitführen eines Malariamedikamentes, um ggf. im Notfall in Eigenregie mit der Behandlung zu beginnen, bis ein Arzt aufgesucht werden kann.

Gefahr in Binnengewässern



Die Bilharziose ist eine Wurmerkrankung. Die Ansteckung erfolgt durch Larven, die sich in Süßgewässern befinden und durch die intakte Haut in den Körper eindringen. Meiden Sie daher Kontakt mit Binnengewässern.

Safer Sex!



Noch einige wichtige Worte zu Erkrankungen, die durch sexuelle Kontakte übertragen werden wie HIV, Hepatitis B, HPV, Gonorrhoe, Syphilis, Herpes genitalis und Chlamydien. Schützen Sie sich unbedingt beim Geschlechtsverkehr mit Unbekannten durch Kondome!

Gut informiert und gut vorbereitet, lässt sich der Urlaub unbeschwert genießen. Haben Sie einen schönen Urlaub! ■

von Ulrike Prangenberg



» STADTGESPRÄCH

Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule



Spätestens bei Schuleintritt kommt es darauf an, wie Kinder sich auf den Unterricht konzentrieren können. Wie lässt sich die Konzentration bei Kindern fördern und dabei die Freude am Lernen erhalten?

Mangelnde Konzentrationsfähigkeit wirkt sich nachteilig auf die schulische Entwicklung aus – so mancher Lehrer reagiert genervt und stempelt das Kind als Ruhestörer ab. Konzentrationsstörungen machen sich meist bemerkbar durch Vergesslichkeit, Leichtsinnsfehler und Müdigkeit. Die Kinder sind dann leicht ablenkbar, vergessen durch die Ablenkung, was sie gerade getan haben, fangen viele Sachen an und führen wenige zu Ende. Sie schweifen mit ihren Gedanken schnell vom eigentlichen Thema ab oder tagträumen. Auch die Belastbarkeit der betroffenen Kinder ist eingeschränkt. Ihnen mangelt es an Vitalität und Kreativität, sie fühlen sich häufig überfordert und lustlos.

In der aktuellen Forschung richtet sich das Augenmerk auf die so genannten „Exekutiven Funktionen“. Damit werden die kognitiven (alles was mit dem Verstand erfasst werden kann) Kontrollmechanismen bezeichnet, die man braucht, um sich zu konzentrieren und nachzudenken. Hierzu gehören die geistige Anpassungsfähigkeit, die Selbstkontrolle sowie das Arbeitsgedächtnis. Auch die Fähigkeit, Probleme zu lösen,

vorausschauend zu planen und das logische Denken, zählen dazu. Sind diese Fähigkeiten nicht gut entwickelt, kann es später zum Beispiel einmal schwerer sein, Erfolg im Beruf zu haben. Die meisten Eltern wünschen sich natürlich eine glückliche und erfolgreiche Schullaufbahn für ihre Kinder und sind häufig verunsichert, was sie von ihren Kindern erwarten können, und was sie selbst zur Unterstützung tun sollen. Wieviel Kontrolle muss sein, und wie viele bzw. welche Fördermöglichkeiten sind angebracht?

Die einfachsten Maßnahmen, begonnen bereits im Kleinkindalter, sind da schon die wirksamsten: regelmäßig viel Bewegung an der frischen Luft, Vorlesen am Abend, ausreichend Schlaf, Entspan-



nung, viel Trinken sowie ein gesundes Frühstück, um Energie für den Tagesstart zu liefern. Später sind natürlich auch Sport, Musikunterricht oder sogar spezifische Computer-Lernprogramme zum spielerischen Training des Arbeitsgedächtnisses und zur Verlängerung der Konzentrationsspanne hilfreich.

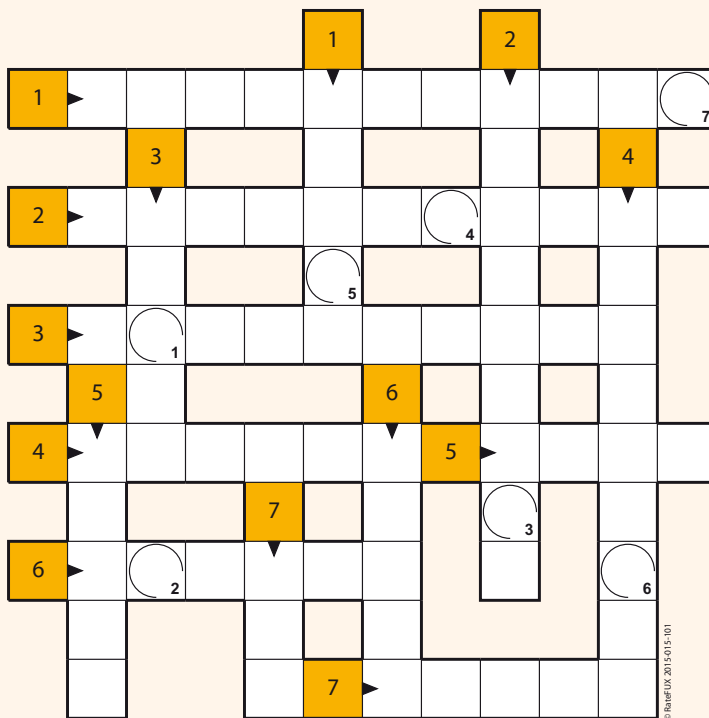
Bei allen gut gemeinten Aktivitäten sollten Spaß und Freiwilligkeit immer an erster Stelle stehen! Eine Überforderung der Kinder kann deren natürliche Neugier und Lernbereitschaft nämlich auch hemmen. Druck durch die Eltern und zu hohe Erwartungen an die kindliche Leistungsfähigkeit bewirken da eher das Gegenteil.

Behandlungsbedürftige Konzentrations- bzw. Verhaltensstörungen, wie zum Beispiel das in der Öffentlichkeit viel diskutierte Aufmerksamkeits-(Hyperaktivitäts-)Syndrom (AD(H)S), betreffen in Deutschland etwa 600.000 Kinder und Jugendliche. Die Ursachen dafür sind vielfältig und sehr komplex im Zusammenspiel. Die Diagnose dafür muss sorgfältig und durch Experten gestellt werden – zu schnell werden Kinder, die sich in der Klasse temperamentvoll und ungeduldig verhalten oder durch Unruhe auffallen, fälschlicherweise als „aufmerksamkeitsgestört“ abgestempelt. Solche Fehldiagnosen nach Augenschein haben dann verheerende Auswirkungen: die Kinder fühlen sich stigmatisiert und „krank“, die ganze Familie leidet mit unter dem Stress und der Unsicherheit, wie man nun mit der Diagnose umgehen sollte.

Bei tatsächlich vorliegenden Aufmerksamkeitsstörungen stehen sehr wirkungsvolle, nicht-medikamentöse Therapiekonzepte zur Verfügung: angefangen von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen bis hin zu speziellen, umfassenden Förderprogrammen.

Wenn Eltern das Verhalten ihres Kindes auffällig erscheint, schulische Leistungen abfallen oder sich Lustlosigkeit oder Frust beim Kind zeigt, dann sind Ratlosigkeit und Verzweiflung oft sehr groß. Wie soll ich das Verhalten meines Kindes bewerten und wie damit umgehen? Welcher Handlungsbedarf besteht? Bei sämtlichen Fragen steht Ihnen die EAP-Assist mit vertraulicher, kompetenter psychologischer Beratung zur Seite. Sprechen Sie uns an! ■

» GEWINNSPIEL

**Waagrecht**

1. Krankhafte Stehlsucht
2. Medizinerin, Dentistin
3. Begleiterscheinung bei Erkältungen
4. Begründer der Wasserheilkur
5. Knocheninneres
6. Plötzliches Auftreten einer Krankheit
7. Opiumhaltiges Arzneimittel

Senkrecht

1. Gestell zum Krankentransport
2. Gehirnerkrankung
3. Venen, Blutbahnen
4. Arzt für innere Krankheiten
5. Nicht gesund
6. Infektionskrankheit (Kw.)
7. Abkürzung: Arzt im Praktikum

Lösung

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese an folgende Adresse:

EAP-Assist GmbH
Immermannstraße 15, 40210 Düsseldorf

Sie können uns die Lösung auch an folgende E-Mail-Adresse schicken:

gewinnspiel@eap-assist.de

Einsendeschluss ist der 26. Juni 2015.

Angestellte der EAP-Assist sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das können Sie gewinnen:

- 1. Preis**
Selbstmassagerolle
- 2. Preis**
Infrarotlampe
- 3. Preis**
Ravensburger Spiel in Deutschland unterwegs

Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen, die wir auf die vergangene Ausgabe der Mitarbeiterzeitung erhielten. Die Gewinner sind:

1. Platz: D. Sidiropoulos, Thyssengas GmbH
2. Platz: V. Dohr, Saint-Gobain Glassolutions Isolierglas-Center GmbH
3. Platz: A. Degner, AHG Klinik für Kinder und Jugendliche

Herzlichen Glückwunsch!

Impressum

Herausgeber:
EAP-Assist GmbH
Dr. Barbara Ruß-Thiel,
Bernd Wittmann
Gut Nehnten
24326 Nehnten
Tel.: 04526 907400-0
Fax: 04526 907400-9
www.eap-assist.de

Layout:
Lürssen Brügmann
Werbeagentur GmbH

Fotos:
Fotolia.com, panthermedia.net

Druck:
oeding print GmbH

Fragen? Anmerkungen? Probleme?

Hier können Leserinnen und Leser ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden, aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen. Senden Sie einfach eine Nachricht an die E-Mail-Adresse: **kummerkasten@eap-assist.de**

» AUSBLICK AUF DAS NÄCHSTE HEFT

**Depressionen im Kindes- und Jugendalter****Elternzeit und Elterngeld Plus****Gesund altern**