



Impressum:
Sandra Thamm
Dompfaffweg 40
49479 Laggenbeck

www.ehefraueineseinsatzveteranen.de
Social media Seiten:
Instagram: a.t.e.k.e.v
LinkedIn: A.T.E.K.e.V. gemeinnütziger
Verein



Danksagung

An dieser Stelle möchte ich all denjenigen danken, die mich auf meinem Weg zu diesem Buch unterstützt haben.

Mein tiefster Dank gilt meinem Mann und meinen Kindern, die mir stets den Rücken gestärkt und mich ermutigt haben, meine Ideen zu verwirklichen.

Mein aufrichtiger Dank gilt unserer Schirmherrin von A.T.E.K.e.V. MdB Anja Karlitzcek, Frank Polke und Prof. Dr. Andrea Fischbach für die ermutigende Zusammenarbeit und das konstruktive Feedback zu Inhalt und Ausdruck.

Ein besonderer Dank geht an meinen Mann Martin Thamm-Sparwald und die "Graugänse von A.T.E.K.e.V.", die mir mit wertvollen Gedanken und Inspiration zur Seite standen. Ohne eure Unterstützung wäre dieses Buch nicht möglich gewesen.

Ich danke auch den Lesern, die sich die Zeit nehmen, meine Gedanken und Ideen zu lesen. Euer Interesse und eure Unterstützung bedeuten mir sehr viel.

Herzlichen Dank an alle, die auf irgendeine Weise zu dem Projekt beigetragen haben.



**Anja Karliczek BM´ a.D.
MdB (Mitglied des Bundestages)
Schirmherrin von A.T.E.K.e.V.**

Grußwort

Ja, Soldaten sind bereit, ihr Leben zu geben, damit wir in Frieden und Freiheit leben können. Das gilt für den Einsatz der Bundeswehr insgesamt, aber natürlich im besonderen Maße auch für und bei den zahlreichen gefährlichen Auslandseinsätzen.

Manche der Soldaten kommen heim und haben ihr Leben lang mit den Verletzungen an Körper und Seele zu kämpfen. Dies gilt aber fast im gleichen Maße auch für deren Familien, Angehörige und Freunde.

So ist es auch bei Sandra Thamm. Ihr Mann - Martin Thamm-Sparwald - hat im Dienst für die Bundeswehr eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung erlitten.

Dies wirkt sich natürlich auf das gemeinsame (Zusammen-) Leben aus. Doch Sandra Thamm ist eine Kämpferin, die nicht nur ihr eigenes Schicksal im Zusammenleben mit einem an PTBS-erkrankten Einsatzveteranen meistert, sondern einen Schritt darüber hinaus geht: Sie will anderen Veteranen, ihren Familien und Freunden mit ihrem Wissen, ihrer Erfahrung helfen. Und Mut machen.

Sandra Thamm gründete zunächst den Verein für Angehörige von traumatisierten Einsatzveteranen und Einsatzkräften (A.T.E.K.e.V.), deren Schirmherrschaft ich vor knapp zwei Jahren mit Dankbarkeit übernommen habe. Jetzt hat Sandra Thamm einen Wegweiser geschrieben.

Detailliert und mit praktischen Tipps, wissenschaftlich und persönlich schildert sie darin ihren Weg und den Umgang mit der PTBS. In dem Wegweiser finden sich Ideen, Erklärungen und Perspektiven, die Betroffenen den Umgang mit der PTBS im Alltag erleichtern können. Und es findet sich Platz, eigene Gedanken und Gefühle aufzuschreiben - gerade für Angehörige, die selbst viel Kraft brauchen.

Dieser Wegweiser hat viel öffentliche Aufmerksamkeit verdient. Ich wünsche mir, dass er einen großen Leserkreis findet - besonders auch über den Kreis der Betroffenen hinaus. Denn unsere Soldatinnen und Soldaten brauchen uns als ganze Gesellschaft. Sie stehen für uns in der Gefahr - stehen wir auch für sie und ihre Familien ein, wenn unsere Friedens- und Freiheitskämpfer versehrt wieder in die Heimat zurückkehren. Geben wir ihnen das Verständnis und die Unterstützung, die sie dringend brauchen. Danke, Sandra, für Deinen wertvollen Einsatz!

**Anja Karliczek BM´ a.D.
MdB (Mitglied des Bundestages)
Schirmherrin von A.T.E.K.e.V.**



Univ.-Prof. Dr. Andrea Fischbach
Deutsche Hochschule der Polizei

Grußwort

Posttraumatische Belastungsstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen nach extrem belastenden Erlebnissen – auch im dienstlichen Kontext. Die gute Nachricht: Es gibt wirksame, leitliniengerechte Therapiemöglichkeiten, insbesondere durch psychotherapeutische Verfahren.

Doch nicht nur die Betroffenen selbst, auch ihre Angehörigen sind oft tief mitbetroffen. Viele erleben eine große Hilflosigkeit: Sie spüren, dass etwas nicht stimmt – und wissen doch nicht, wie sie helfen können. Genau hier setzt dieser Ratgeber an.

E.M.M.A. wurde von einer Ehefrau geschrieben, die den Weg an der Seite ihres Mannes gegangen ist – und ihre Erfahrungen in ein einfühlsames, praxisnahes Hilfsangebot übersetzt hat. Entstanden ist ein authentischer, lebensnaher Ratgeber, der nicht nur Verständnis fördert, sondern auch konkret entlasten kann – für Angehörige wie für Betroffene.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass sie daraus Kraft, Orientierung und Zuversicht schöpfen.

Univ.-Prof. Dr. Andrea Fischbach
Deutsche Hochschule der Polizei

VORWORT

Ich heiße Sandra Thamm und ich bin Ehefrau eines Einsatzveteranen. Mein Mann hat durch seine zahlreichen Einsätze eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) erlitten. Im Affekt und nach zahlreichen, fehlgeschlagenen Hilfesuchen hat er seinen Berufsstatus als Berufssoldat gekündigt. Seitdem kämpfen wir um Anerkennung, Wertschätzung und Versorgung seitens der Bundeswehr.

Ich habe meinen Mann nach seinen Einsätzen kennengelernt, als die Auswirkungen der PTBS noch nicht so präsent waren. Jahre später habe ich vielseitige Erfahrungen im Umgang mit der PTBS meines Mannes im Alltag sammeln können. Heute kann ich sagen, dass ich für mich einen guten Weg gefunden habe, mit den alltäglichen Belastungen, die die PTBS mit sich bringt, umzugehen. Es bleibt eine Herausforderung, aber es gibt Wege, diese zu bewältigen.

In diesem Wegweiser schildere ich den Weg, den es für mich gebraucht hat. Hier findest du Ideen und Perspektiven, die dir den Umgang mit der PTBS in deinem Alltag erleichtern können. Dieser Wegweiser richtet sich an die Personen im Umfeld (PiU) der an PTBS erkrankten Person (aPeP), wie z.B. Familienmitglieder, aber auch Nachbarn, Freunde und/oder Kollegen.

Im Laufe der Jahre habe ich für mich ein System entwickelt, mit dem herausfordernde Situationen bewältigt werden können. Das Konzept, genannt E.M.M.A., ist eine Sammlung von Vorschlägen und Herangehensweisen aus meinen Erfahrungen mit der PTBS meines Mannes im Alltag. Diese Erfahrungen möchte ich mit Angehörigen von traumatisierten Einsatzveteranen und Einsatzkräften teilen, um nicht an den Belastungen der PTBS zu zerbrechen.

#gemeinsamstark



I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

VORWORT

MOTIVATION

Meine Geschichte

DEFINITION PTBS

traumatisches Ereignis, belastendes
Ereignis, PTBS, k-PTBS,
Trigger, Flashback, Intrusionen,
Dissoziation

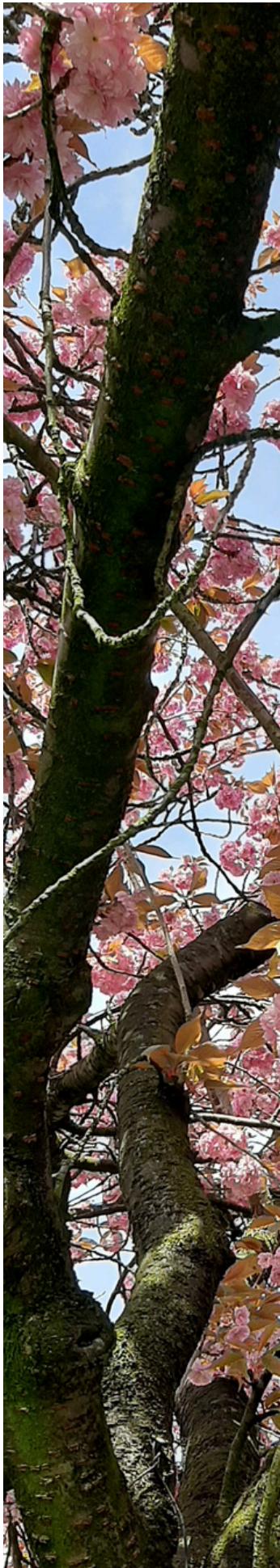
PROFI WERDEN I

Analyse

PROFI WERDEN II

Lagebild

Konzept E.M.M.A



I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

FALLBEISPIELE

Beispiele aus dem Alltag

SELF CARE BAG

NOTFALLNUMMERN

A.T.E.K.

NOTRUFNUMMERN

NOTFALLTASCHE



M O T I V A T I O N

**“ WENN DU ETWAS KANNST, DAS
ANDEREN HILFT, TEILE ES. ”**

(AUTOR UNBEKANNT)

MOTIVATION

Meine Motivation ist es, anderen Angehörigen in ihrem Alltag im Umgang mit der PTBS hilfreich zur Seite zu stehen und mit meinen Erfahrungen einen guten Umgang mit der PTBS für sich zu finden. Ich musste die Probleme mit der PTBS meines Mannes alleine lösen, da es niemanden in meinem Umfeld gab, der Ähnliches erlebt hatte oder sich auch nur ansatzweise in meine Situation hineinversetzen konnte. Dadurch war ich gezwungen, immer wieder nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen, um mir meine Situation zu erleichtern. Den Belastungen der PTBS standzuhalten erforderte viel Geduld und Zuversicht, aber es gab auch Zeiten der Tränen und Wut. Nachdem ich mir ein ganzheitliches Bild von der PTBS und dessen Umgebungsprozessen gemacht hatte, habe ich im Alltag nach Gesetzmäßigkeiten gesucht, die helfen, auf herausfordernde Situationen angemessen einzugehen. Aus diesem Raster ist das Konzept E.M.M.A. entstanden. Ich bin an den Belastungen nicht zerbrochen und habe mir meine positive Lebenseinstellung behalten.



DEFINITION PTBS

SYMPTOME