

Sekundäre Traumatisierung

Selbstfürsorge
Äußere Sicherheit

Caritasverband Paderborn e.V.

Was ist eine Sekundäre Traumatisierung ?

Caritasverband Paderborn e.V.

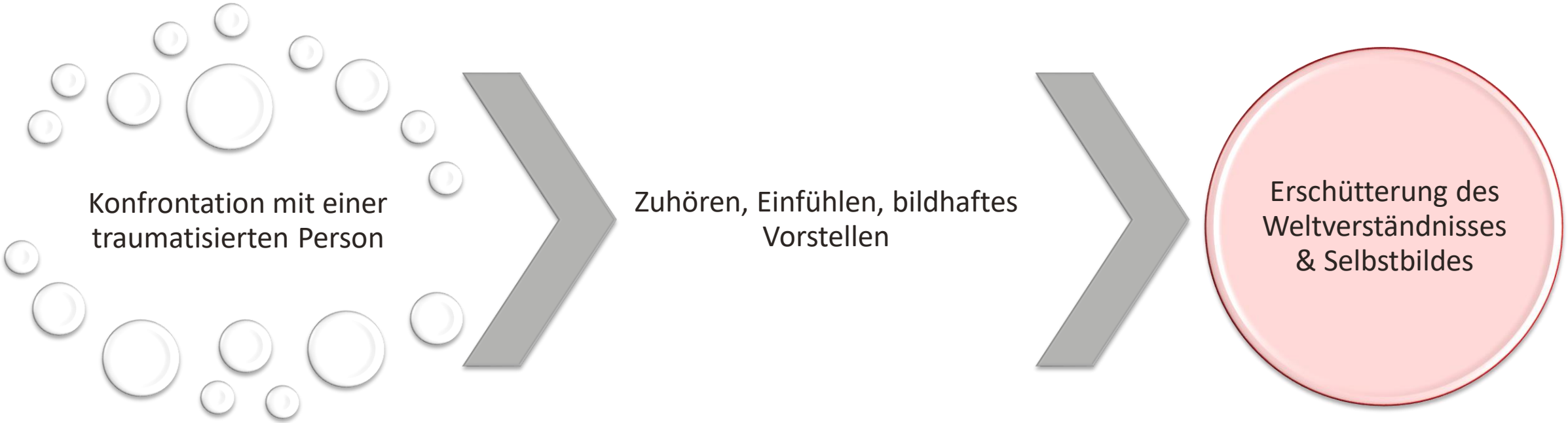
Definition

- Sekundäre Traumatisierung = „Ansteckung“ mit typischen posttraumatischen Symptomen im Verlauf der Arbeit mit traumatisierten KlientInnen
- Das heißt: Wer mit traumatisierten Menschen zusammen lebt oder ihnen fachlich hilft, kann durch die indirekte Begegnung mit dem Trauma, ebenfalls stark belastet sein
- Unterschiedliche Begrifflichkeiten, teilweise konträre Studienlage, aber die Konfrontation mit Traumainhalten kann zur Belastung werden („sekundärer traumatischer Stress“)

Moment der Traumatisierung bei unterstützenden Berufsgruppen:
eigene Erfahrung von Ohnmacht

Entstehung von sekundärem traumatischen Stress

Caritasverband Paderborn e.V.



Entstehung von sekundären traumatisches Stress

Caritasverband Paderborn e.V.

Erschütterung von Grundannahmen

- Verdeutlichung der eigenen Verwundbarkeit: wir können Ereignisse nicht durch „kontrollierende Handlungen“ abwehren
- Verlust von Grundsicherheit
- Einschätzung des Lebens als missbrauch- und verletzbar
- Erschüttertes Vertrauen in die eigene Belastbarkeit

Symptome von sekundärem traumatische Stress

Caritasverband Paderborn e.V.

Emotionale Ebene	Kognitive Ebene	Körperliche Ebene	Soziale Ebene
• Angst • Traurigkeit, Depression • Angespanntheit • Reizbarkeit • Schuld-/ Schamgefühle • Ärger/Wut • Macht-/Hilflosigkeit	• Veränderung des Selbst- & Weltbildes • Vermeidungsverhalten • Konzentrationsstörungen	• Stresssymptome • Schmerzen • Schlafstörungen • Infektanfälligkeit • Vermehrte Einnahme von Stimulanzien & Medikamenten • Innere Anspannung	• Rückzug • Soziale Konflikte • Misstrauen gegenüber Menschen

Risikofaktoren einer sekundären Traumatisierung

Caritasverband Paderborn e.V.

- Frühere eigene Traumatisierung
- Starke empathische Verbindung
- Allgemeine Lebensumstände, die dauerhaften Stress mit sich bringen
- Beeinträchtigung der eigenen psychischen Gesundheit
- Mangelnde Ressourcen und Bewältigungsmechanismen
- Wiederholte Misserfolge, Rückschläge bei der Arbeit
- Hohe Bereitschaft zur Schuldübernahme “es ist nie genug“
- Kumulation traumatischer Erfahrungen

Prävention von sekundären traumatischen Stress

Caritasverband Paderborn e.V.

- Gesundes Miteinander im Team
- Gesunde Arbeitsbedingungen
- Verhaltensprävention
- Selbstfürsorge

Prävention von sekundären traumatischen Stress

Caritasverband Paderborn e.V.

Verhaltensprävention

- Wissen über sekundäre Traumatisierung
- Erlernen von Problemlösestrategien unter Extrembelastung → automatisierte Handlungsabläufe
- Persönliches Notfallset erstellen
  - Distanzieren
  - Wahrnehmen eigener Körperreaktionen
  - Rückkehr in die Gegenwart

Prävention von sekundären traumatischen Stress

Caritasverband Paderborn e.V.

Selbstfürsorge

- Achtsamkeit: auf sich selbst, die eigenen Bedürfnisse, Grenzen & Ressourcen achten
  - Persönliche Kraftquellen: Kompetenzen/ Handlungsmöglichkeiten/ Potentiale, um Herausforderungen zu bewältigen
  - Ein stressiger Tag…
    - … Was brauche ich jetzt?
    - … Was macht mir Freude?
    - … Wo bekomme ich das jetzt her?
- Balance: Gleichgewicht zwischen Arbeit, Freizeit und Ruhe
- Verbindung: sich mit anderen Menschen in belastenden Situationen zu verbinden, stellt eine bedeutsame Unterstützung dar

Selbstfürsorge



Selbstfürsorge

Caritasverband Paderborn e.V.

Selbstfürsorge heißt,

sich selbst **liebevoll** und **wertschätzend** zu begegnen,
das eigene **Befinden** und die eigenen **Bedürfnisse** ernst zu nehmen,
und **aktiv** zum eigenen Wohlergehen beizutragen.
(Dahl und Dlugosch 2020)

5 Ebenen der Selbstfürsorge

Caritasverband Paderborn e.V.

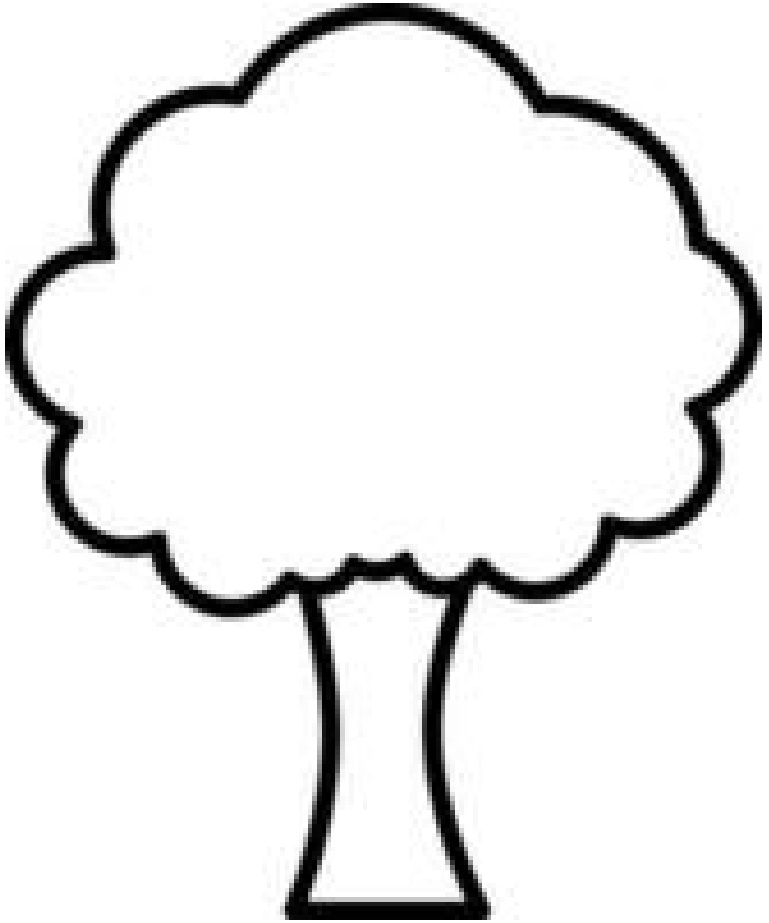
Körper	Gefühle	Gedanken	Soziale Ebene	Psyche
• Gesundheitsvorsorge • Ernährung • Bewegung • Schlaf	• Gefühle wahrnehmen, annehmen, zulassen • Freude und Spaß erleben • Gefühl der Dankbarkeit stärken	• Gedanken wahrnehmen & prüfen • Glaubenssätze überprüfen	• Soziale Interaktionen • Konflikte lösen	• Zeit für sich nehmen • Werte erkennen und leben

Ressourcen Baum

Caritasverband Paderborn e.V.

Welche Dinge in meinem Leben geben mir Kraft?

- Was macht mir Spaß?
- Wo liegen meine Interessen?
- Was kann ich gut?
- Was habe ich für gute Eigenschaften?

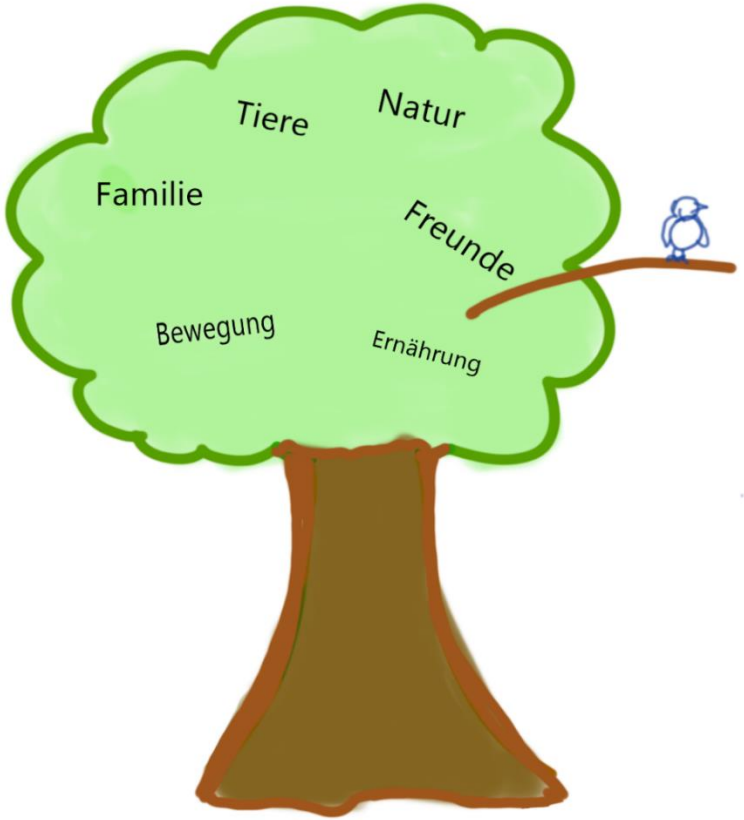


Ressourcen erkennen

Caritasverband Paderborn e.V.

Welche Dinge in meinem Leben geben mir Kraft?

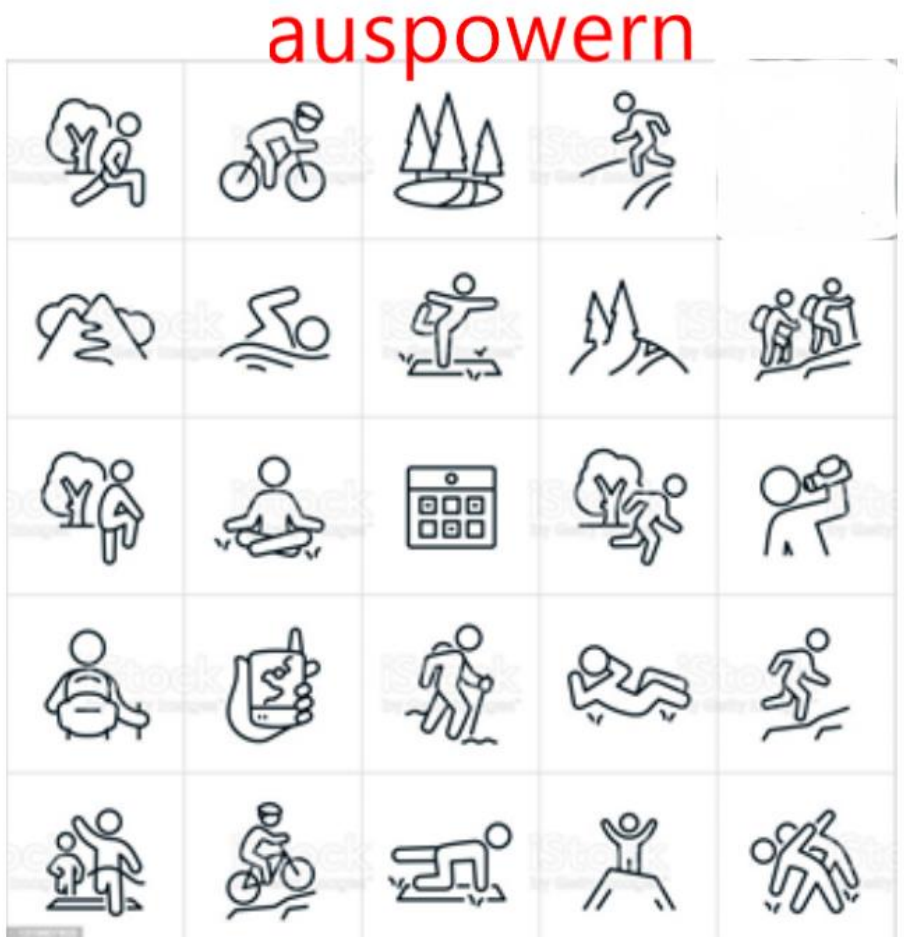
- Was macht mir Spaß?
- Wo liegen meine Interessen?
- Was kann ich gut?
- Was habe ich für gute Eigenschaften?



Ein stressiger Tag…

Caritasverband Paderborn e.V.

- Was brauche ich jetzt?
- Was macht mir Freude?
- Wo bekomme ich das jetzt her ?



Allgemeines

Caritasverband Paderborn e.V.

- Hol den Menschen dort ab, wo er steht: Sei da/präsent und hör zu
- Sei klar und berechenbar, mache **keine falschen Versprechen**
- Orientiere wann immer möglich auf **Gegenwart, Normalität und Sicherheit**
- Unterstütze im Alltag, soweit wie nötig und so wenig wie möglich
- Unterstütze Stabilisierungsprozesse und die Entwicklung von Ressourcen und Resilienz
- Erwarte nicht zu viel (Taktik der kleinen Schritte) und beachte, dass der Aufbau einer guten Beziehung möglicherweise stockend ist, weil viele Geflüchtete ihr Urvertrauen verloren haben
- Hab Geduld, dränge nicht, frage nicht nach (Retraumatisierung), lass die Person selbst entscheiden, wann/wo/mit wem sie worüber spricht

Gegenwart, Normalität und Sicherheit

Caritasverband Paderborn e.V.

- Gemeinsam Regeln erarbeiten
- Gemeinschaft stärken
- Rituale
- Was ist der Grund morgens Früh aufzustehen?

Stabilisierung und Normalisierung…

Caritasverband Paderborn e.V.

- Unterstützung bei Tagesgestaltung und Freizeitaktivitäten: schöne Erlebnisse ermöglichen, Ausflüge, Einladung in Gruppen, Vereine und zu Festen, gemeinsam einkaufen, kochen, lachen – Musik, Malen oder Sport machen etc.

- Stärkung des Selbstwertgefühls: Positive Verstärkung von (kleinen) Fortschritten, Stärken herausstellen und anerkennen

- Blick auf das Gute

Lass die Person selbst entscheiden, wann/wo/mit wem sie worüber spricht

Caritasverband Paderborn e.V.

Wie könnt Ihr Dissoziationen stoppen?

In der Unterspannung

- (Aus-)Atmen
- Körperliche Reize
- Sinnliche Reize (Gerüche, in Zitrone beißen, Brausepulver…)
- 5, 4, 3, 2, 1-Übung
- Bewegung
- Im Raum orientieren
- Frische Luft
- Akustische Reize
- Außenorientierte Aktivitäten

In der Überspannung

- Andere und mich selber schützen, atmen
- Paradoxe Intervention (Licht an/aus, verwirrendes sagen)
- Entdramatisieren (Humor)
- Vorher vereinbartes Symbol
- Bewegen
- Hier- und Jetzt-Orientierung
- Alltagsbezogene Fragen stellen