Herzlich Willkommen!



Martin Strätling
Caritasverband Paderborn e.V.

Erinnerung und Gefühl

Was ist ein Trauma?

Psychisches Trauma ist ein **vitales Diskrepanzerlebnis** zwischen bedrohlichen **Situationsfaktoren** und individuellen **Bewältigungsmöglichkeiten**, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.

(Nach G. Fischer & P. Riedesser, Lehrbuch der Psychotraumatologie

caritas

Was ist ein Trauma?

Eine existenziell bedrohliche Situation, die ich selbst oder andere in meiner Anwesenheit erleben und der ich mich nicht durch Flucht oder Verteidigung entziehen kann.

„NO FIGHT, NO FLIGHT“

Traumafolgestörungen

- ADHD Aufmerksamkeitsdefizit bei Hyperaktivität
- Depressionen und emotionaler Rückzug
- Essstörungen Annorexia nervosa, Bulimia nervosa
- Psychotraumatische Belastungsstörung
- Amnesie
- Suchterkrankungen
- Übersteigerte Aggressivität
- Impulskontrollstörung
- Störung des Sozialverhaltens

Symptome der PTBS

- **Intrusionen:** sich aufdrängende, belastende Erinnerungen, Flashbacks, Alpträume, Dissoziation, Repersonalisation
- **Vermeidung** traumaassoziierter Reizsituationen (Orte, Aktivitäten, Stichworte, Gerüche, Farben)
- **Numbing** (emotionale Taubheit)
- **Hyperarousal:** Übererregungssymptome, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit und Reizbarkeit

caritas

Risiko- und Schutzfaktoren (Universität Köln, Prof. Fischer)

Vulnerabilität vers. Resilienz

1. Art des belastenden Traumas
2. Schwere der traumatischen Situation
3. Mehrfachtraumatisierung
4. Lebensbedrohlichkeit
5. Dauer der traumatischen Situation
6. Negative Erfahrungen mit Funktionsträgern und Vertrauenspersonen
7. Negative Erfahrungen in der sozialen Umwelt und Familie
8. Schwere der Verletzungen
9. Bekanntheit des Täters
10. Arbeitslosigkeit des Opfers
11. Schulbildung des Opfers

Therapieformen

- EMDR Eye Movement Desensitization and Reprocessing
- Medikamentöse Therapie
- PITT Psychodynamisch imaginative Traumatherapie

Therapieformen

EMDR

- Psychoedukation, Stabilisierung, Desensibilisierung, Durcharbeitung
- Patient verfolgt Handbewegungen mit den Augen (eye-movement), bis die traumatische Erinnerung nicht mehr als so belastend empfunden wird.
- Es erfolgt so eine abwechelnde Stimulation beider Hirnhälften.

Therapieformen

PITT

1. Stabilisieren
2. Dem Trauma begegnen
3. Das traumatische Erlebnis in das Leben integrieren und Trauern

„Was geschehen ist, ist furchtbar, doch es ist vorbei“.

Psychodynamisch imaginative Traumatherapie

1. Psychoedukation – Verstehen der Krankheit
2. Äußere Sicherheit
3. Innere Sicherheit
   - Arbeitsbündnis
   - Die innere Bühne
   - Veränderung der äußeren Bühne
   - Integration des Traumas in das Leben, Trauern, Abschließen, Verabschieden, Raum schaffen für neues Glück

Die innere Bühne – Kern der Therapie

1. Imaginativer Aufbau von Sicherheit, Freude, Kraft, Licht
2. Das innere Team
3. Verhandlung mit ablehnenden Teilen
4. Kontakte mit glücklichen inneren Kindern
5. Das Bergen unglücklicher innerer Kinder aus alten Geschichten

Was gehört noch dazu

Wege zum hier und jetzt:

- Riskant: laut Ansprechen, physische Reize (Gummiband, Anfassen, Eiswürfel) – Körperverletzung?
- Übungen über den Fuß – Weg zurück auf die Erde, ins hier und jetzt
- Immer Achtsamkeit: Qi Gong, Feldenkrais

Fluchtspezifische Relevanz

- Fehlen der notwendigen äußeren Sicherheit – „Was geschehen ist, ist furchtbar, und es ist noch nicht vorbei!“
- PTBS zeigt sich symptomatisch oft erst in reizauslösenden Situationen – Ausreiseaufforderung. Verdacht des verfahrensangepassten Verhaltens.
- Ursächlich sind in vielen Fällen Erlebnisse, die aus der Flucht resultieren, nicht zielstaatsbezogen sind.

Fluchtspezifische Relevanz

- Ko-Traumatisierung
- Lernen am Modell Eltern
- Parentifizierung
- Krankheitsgewinn für die Familie

Fluchtspezifische Relevanz

Stabilisieren **Stabilisieren** **Stabilisieren**

- Psychoedukation (Krankheit verstehen, um einschätzen zu können, ob ich die Krankheit brauche)
- Physische Gesundheit und Aktivität – Sport – gute Beziehung zum eigenen Körper
- „positives“ Wohnumfeld
- Beziehung und Freundschaft
- …

Beziehung

- Sei präsent.
- Sei klar und berechenbar. Mache keine falschen Versprechen. Sei Freund, Nachbar, Kollege, LehrerIn, aber nicht Therapeut.
- Sei ein guter Zuhörer, dann brauchst Du keine Antworten geben.
- Hab Geduld und komme nicht selbst „auf das Thema“.
- Kenne Netzwerke und Fachleute.
- Lass Dich nicht ko-traumatisieren.
- Keinen Erfolgskontrakt!!!!!!!!!!!!!!