

caritas

# Trauma und Sekundäre Traumatisierung

## Auswirkungen – Stabilisierung – Selbstfürsorge

### Basisinformationen

für Betreuungskräfte der Geflüchtetenhilfe

Petra Franken

(Dipl. Soz. Arbeiterin / B. Sc. Psychologie)



# Inhalt

caritas

- I. Begriffe und Definitionen
- II. Biologische Zusammenhänge
- III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen
- IV. Regulations- und Stabilisierungsmöglichkeiten
- V. Selbstfürsorge: Schutz vor Sekundärer Traumatisierung



## I. Begriffe und Definitionen

### **Begriff: "Trauma"**

caritas

- Wörtlich (griech.): „Wunde“



I. Begriffe und Definitionen  
**Psychisches Trauma**

caritas

Definition:

„Ein vitales Diskrepanzerleben zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit dem Gefühl von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“. (Fischer und Riedesser, 2009, S. 84)

## I. Begriffe und Definitionen

### Trauma im ICD 10 (F43.1)

(ICD: Internationales Klassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Krankheiten und verwandte Gesundheitsprobleme; engl.: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems.)

caritas

### Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

„... ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längere Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die/das bei fast jedem Menschen eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde“.

(Delling et al., 2008, S. 173)

I. Begriffe und Definitionen

**Traumatische Ereignisse und extrem belastende Situationen**

caritas

Welche könnten das sein?



## I. Begriffe und Definitionen

### **Unterschiede von traumatischen Ereignissen**

caritas

- **Non-man-made** (kein direkter Kontakt; ohne Absicht)
  - Naturkatastrophen: z.B. Erdbeben, Brand, Flut, Dürre, Hungersnot
  - schwere Unfälle, lebensbedrohliche Erkrankungen (z.B. Krebs, Aids u.a.)
- **Man-made** (direkter zwischenmenschlicher Kontakt)
  - schwere Vernachlässigung
  - Vergewaltigung
  - Misshandlung
  - Folter
  - Krieg
  - Geiselnahme u.a.

## I. Begriffe und Definitionen

### **Resilienz**

caritas

- Begriff „Resilienz“:  
Spannkraft/Schwung/Beweglichkeit, die man benötigt, um nach einer Verbiegung wieder in die ursprüngliche Form zu gelangen
- Nicht jede belastende Situation ist für alle Personen traumatisierend
- Menschen verfügen über individuelle Verarbeitungsmöglichkeiten
- Selbstheilungskräfte: 6 Monate Zeit für den Organismus

# I. Begriffe und Definitionen

## Traumatische Folgeerkrankung

caritas

- **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**

Nach ICD-10 (F 43.1) werden zur Definition von psychischen Traumata mehrere Kriterien beschrieben:

**A:** Belastendes Ereignis o. Situation mit außergewöhnlicher Bedrohung o. katastrophalen Ausmaßes

**B:** Zeitweilige u. spontan auftretende Erinnerungen an die traumatische Erfahrung mit Wirklichkeitscharakter.

**C:** Extreme Einschränkung von Lebensraum u. -qualität durch Angstausbreitung, da oftmals Umstände u. Situationen, die der traumatischen Begebenheit ähneln, vermieden werden.

**D1:** Traumatische Amnesie (teilweise o. vollständige Unfähigkeit, sich an wichtige Aspekte der Belastung zu erinnern).

**D2:** Phänomene, die oftmals nicht von den Betroffenen mit der traumatischen Erfahrung in Verbindung gebracht werden (Schlafstörungen; Reizbarkeit u. Wutausbrüche; Überwachheit (Hypervigilanz; Schreckhaftigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten).

**E:** Auftreten von B, C u. D-Kriterien: 6 Monate nach Belastungsereignis o. nach Ende der Belastungsperiode

## I. Begriffe und Definitionen

### **Einfache Posttraumatische Belastungsstörung (PTSB)**

caritas

#### Häufigste Beschwerden:

- **Intrusion:** fragmentierte Erinnerung, Wiedererleben, Alpträume
- **Vermeidung:** Rückzug, Teilnahmelosigkeit, Depressive Phasen, bestimmte Orte und Aktivitäten werden vermieden
- **Übererregung:** innere Anspannung, erhöhte Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Aggressivität, Konzentrationsstörungen, körperliche Reaktionen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörung, u.a.
- **Amnesie:** Teilweise o. vollständige Unfähigkeit, sich an wichtige Aspekte der Belastung zu erinnern

I. Begriffe und Definitionen  
**Komplexe Posttraumatische  
Belastungsstörung (PTSB)**

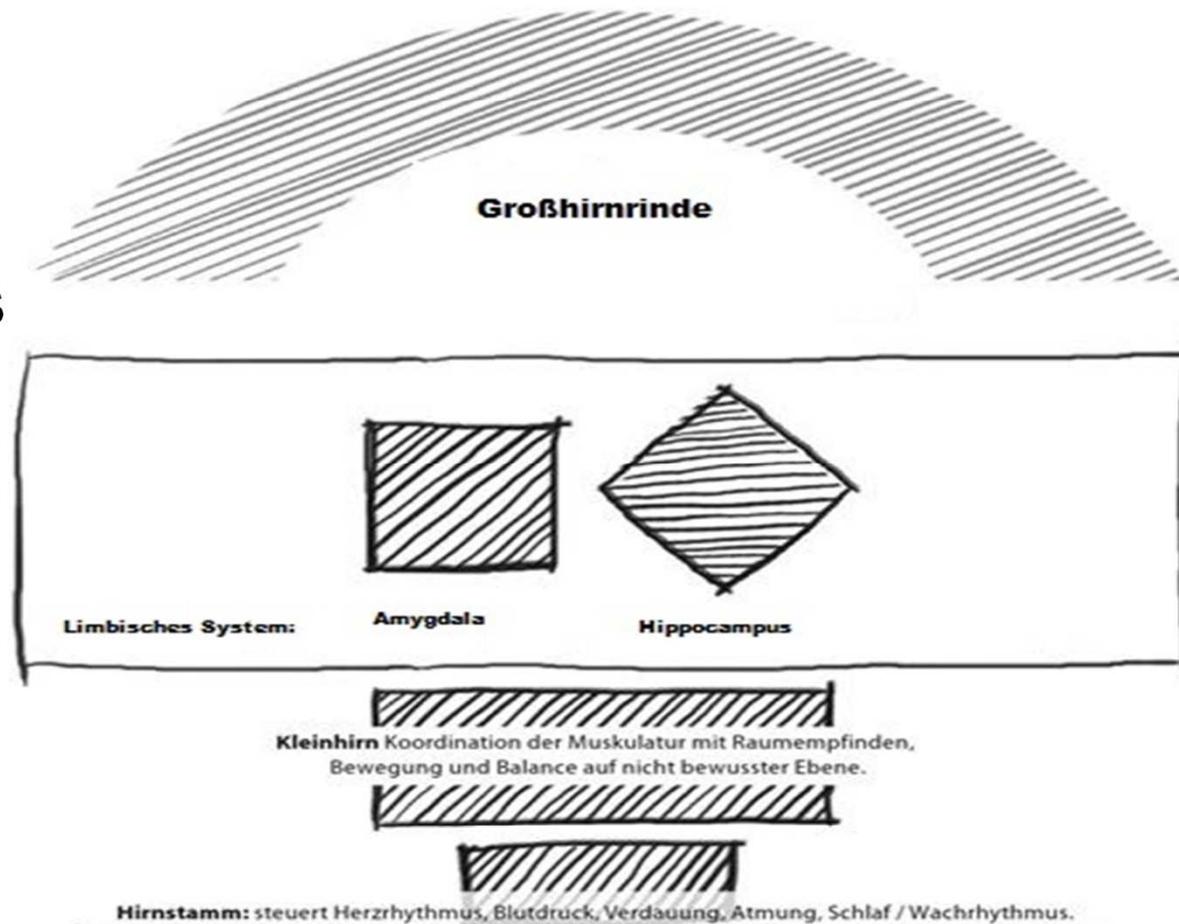
caritas

- **Beziehungsstörungen:** Bindungs- und Anpassungsstörung
- **Affektive Störung:** Persönlichkeits-, Ess-, Angst- und Zwangsstörungen
- **Probleme mit traumatischen Erinnerungen:** Depression, Suizidalität

## II. Biologische Zusammenhänge

caritas

### Aufbau des Gehirns



© Hantke/Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann, mit freundlicher Genehmigung des Verlages

## II. Biologische Zusammenhänge

caritas

### „Denker und Häschen“ - Modell (institut-berlin)

Wahrnehmung von

- Körper
- Raum
- Zeit
- Alter

...



Atem

Muskelspannung

Herzschlag und

Blutdruck

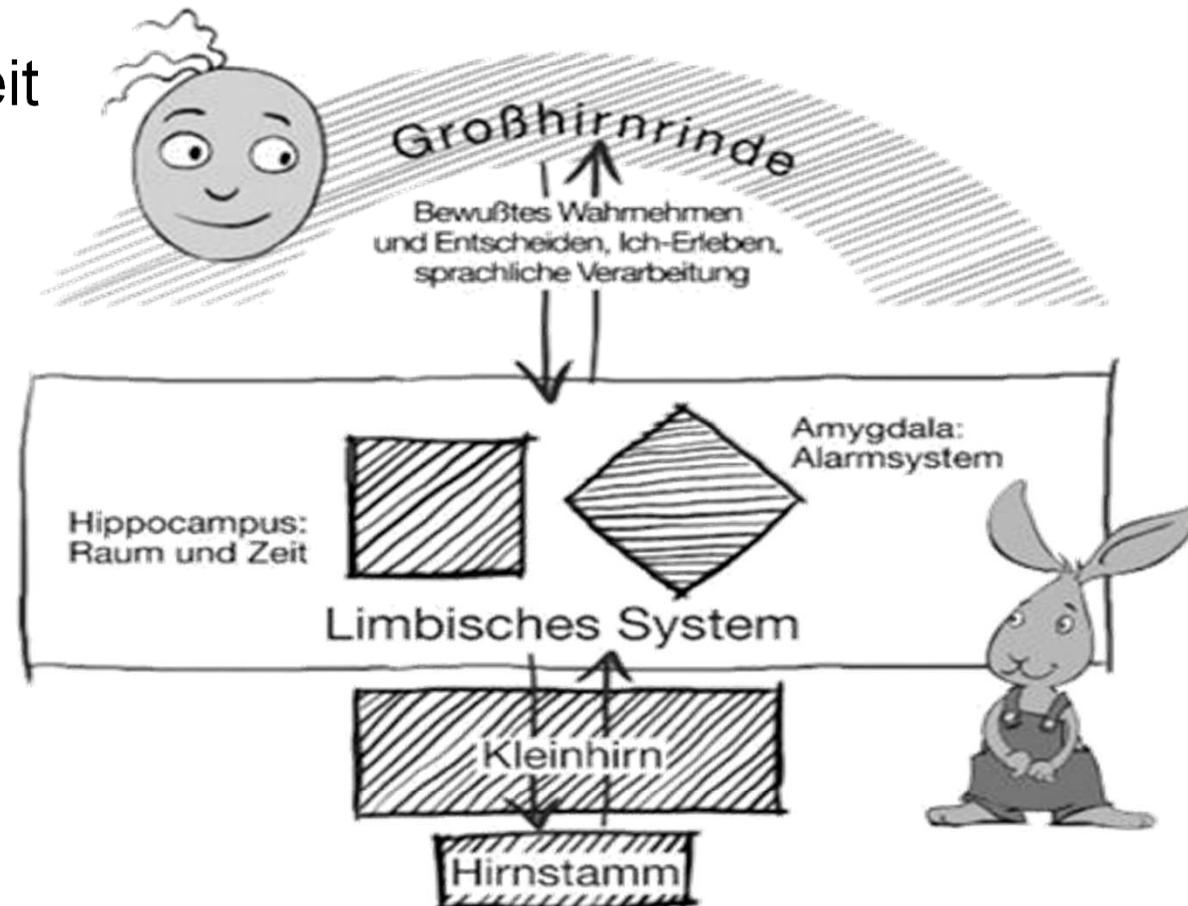
...

© Hantke/Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.  
Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

## II. Biologische Zusammenhänge

caritas

### Zusammenarbeit der Hirnteile



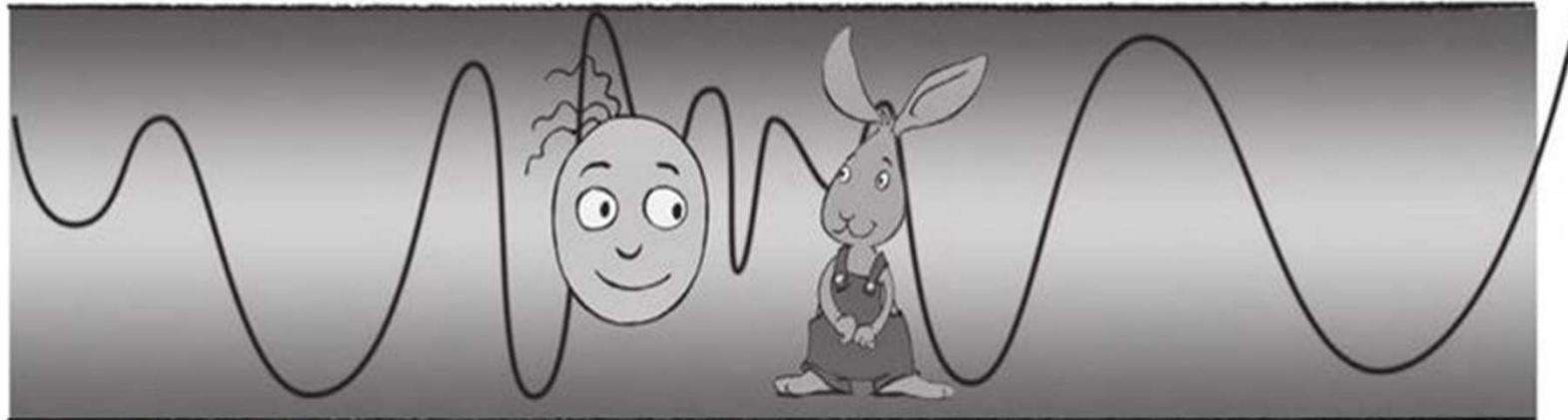
© Hantke/Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

## II. Biologische Zusammenhänge

caritas

### Neuronale Netzwerke:

### *Ressourcenbereich und Spannungskurve*



© Hantke/Görge 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.  
Paderborn: Junfermann, mit freundlicher Genehmigung des Verlages

### III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen Einordnung im Gedächtnis

caritas

#### *Zeitstrahl*

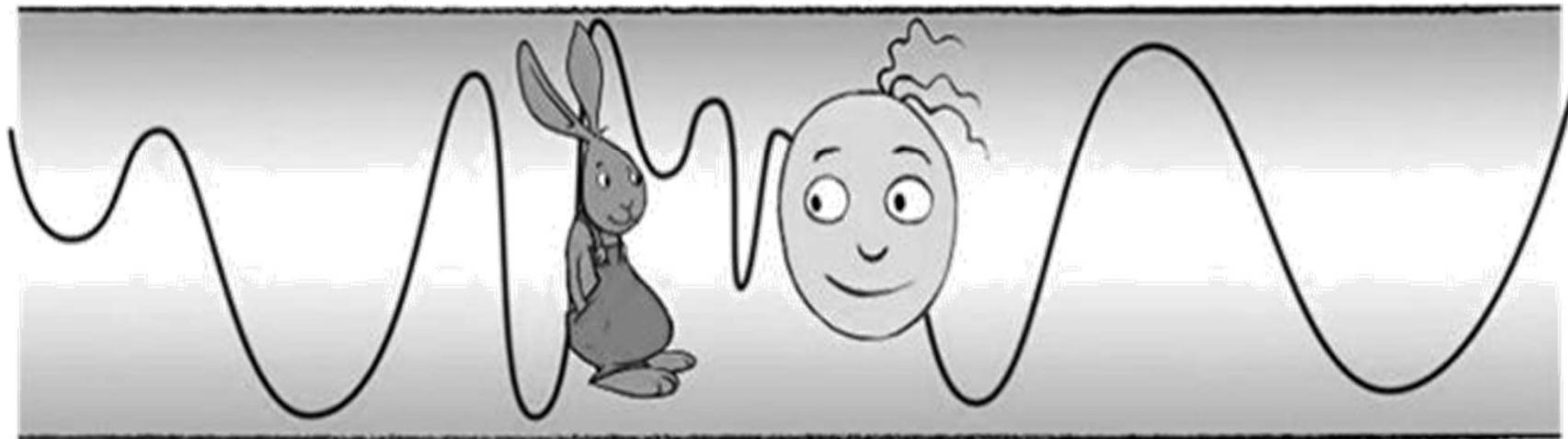


© Hantke/Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.  
Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

### III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen **Ausprägungen des Ressourcenbereiches**

caritas

#### *Flexibler Spannungswechsel*

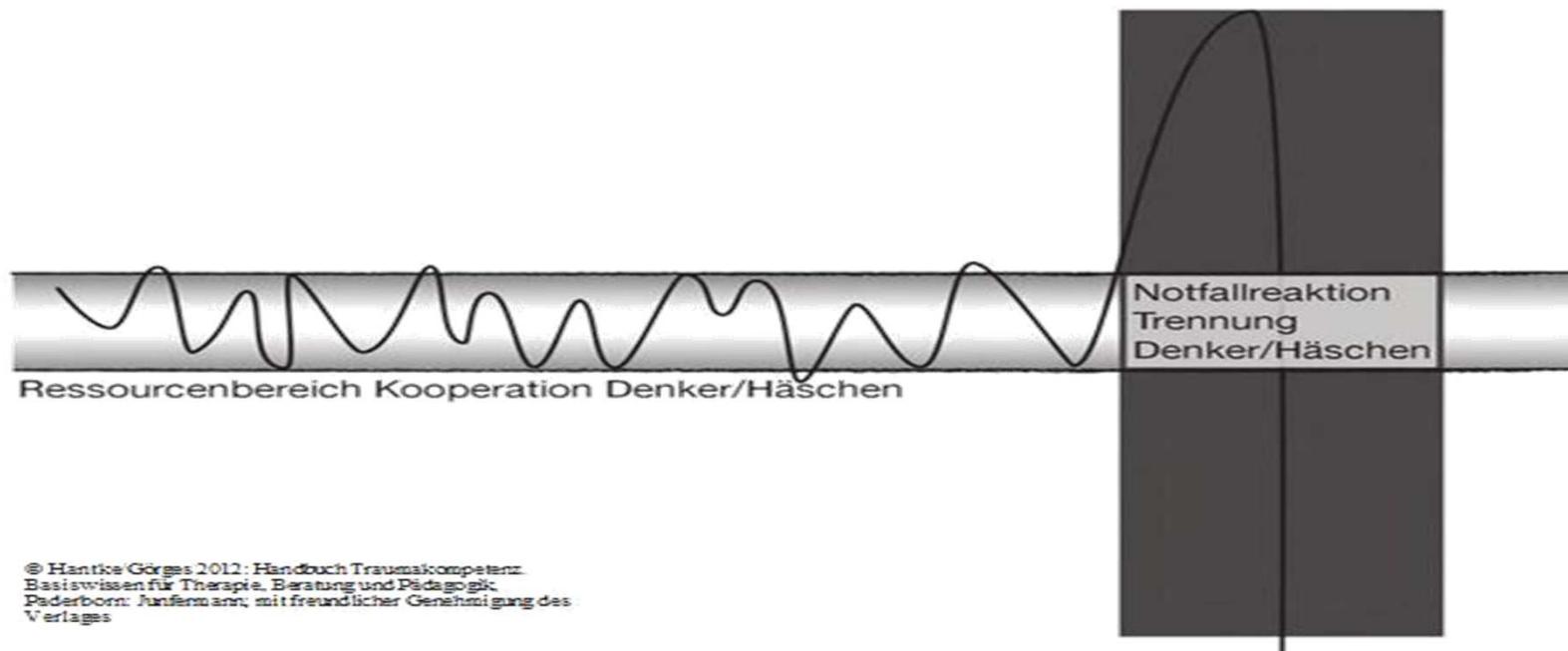


© Hantke/Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.  
Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

### III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen **Eingeschränkter Ressourcenbereich**

caritas

## Notfallreaktion



III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen  
**Notfälle im Alltag**

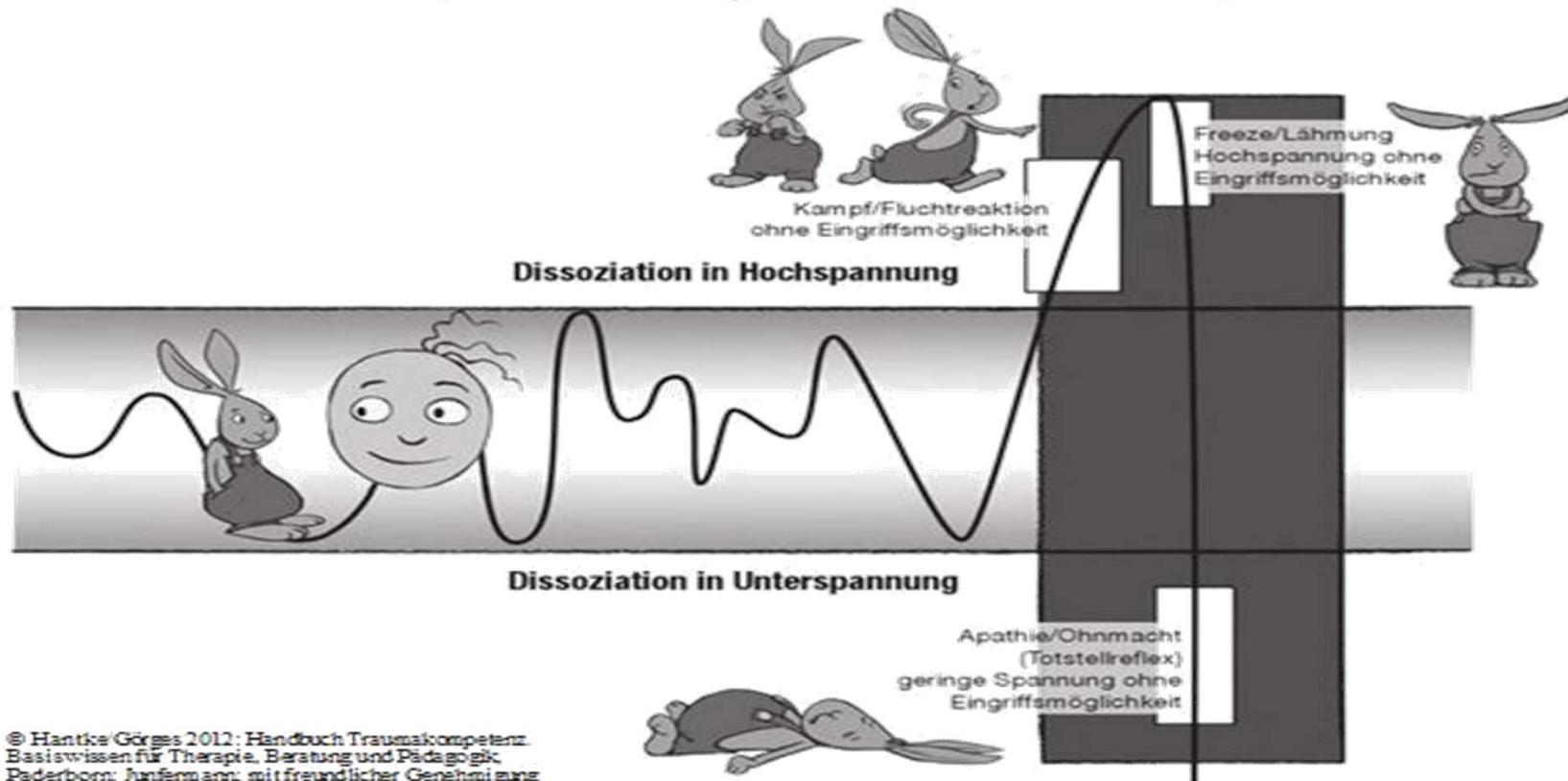
caritas

Welche passieren uns?  
Beispiele...



### III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen **Hochspannung und Unterspannung**

## Dissoziation (Abspaltung von Bewusstheit)



© Hantke/Görtes 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann, mit freundlicher Genehmigung des Verlages

### III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen **Posttraumatische Symptomatik:** Abtrennung der Großhirnrinde

caritas

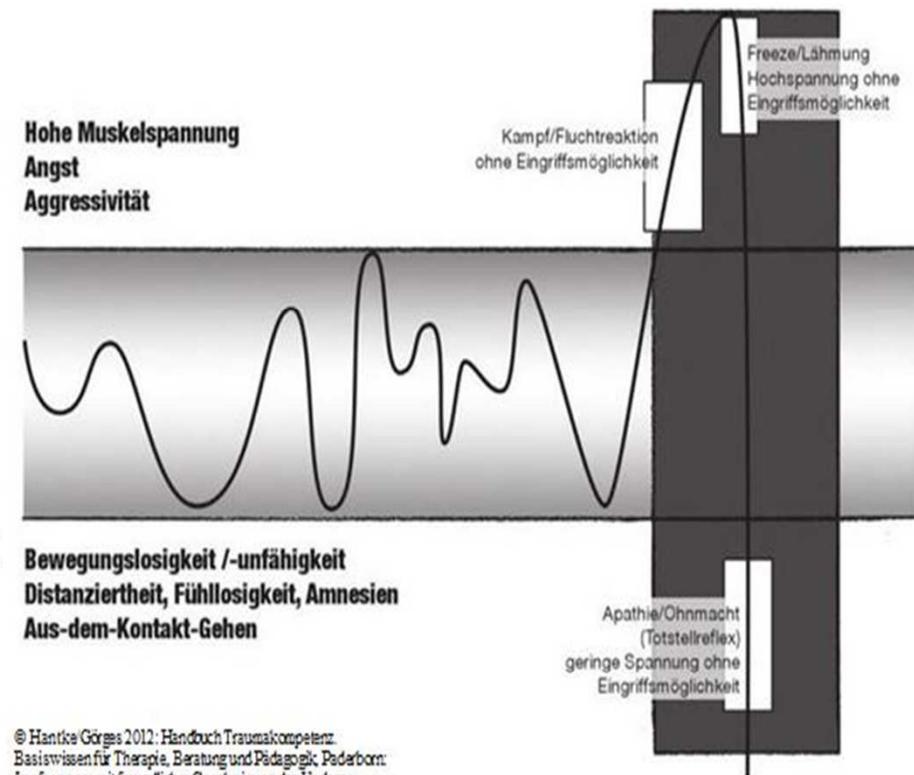
#### Reaktion bei Überspannung:

- Kampf-/Fluchtreaktion
- Freeze/Lähmung
- Hochspannung



#### Reaktion bei Unterspannung:

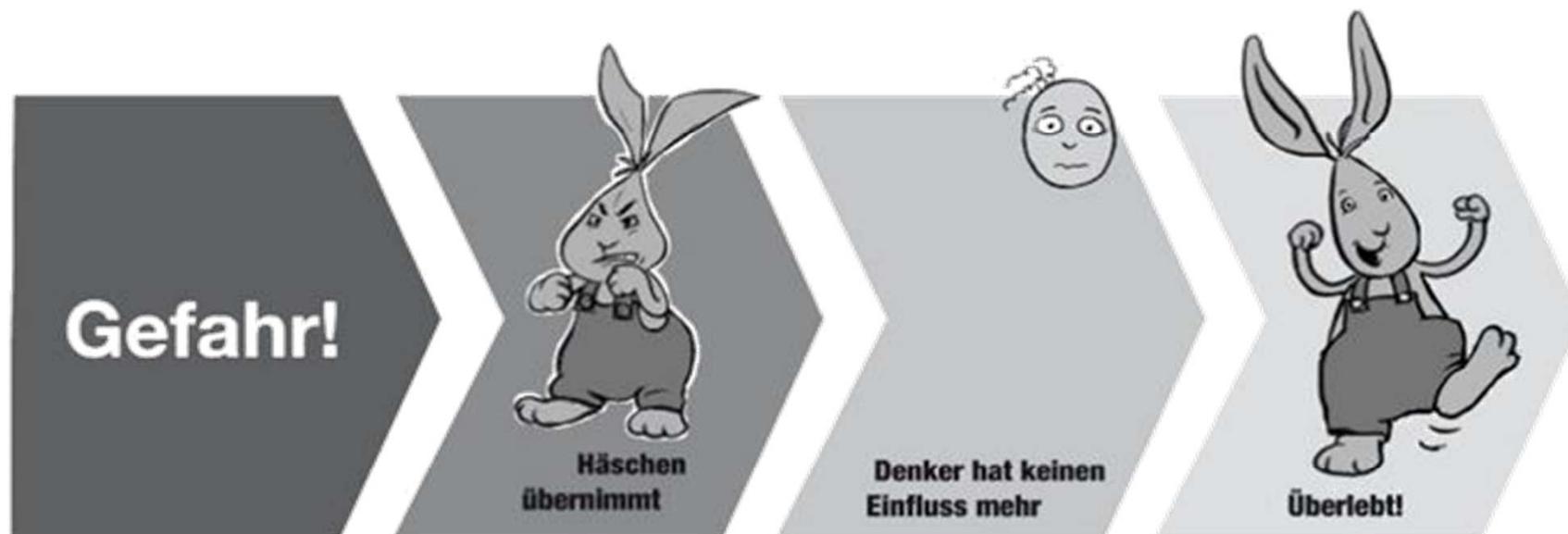
- Totstellreflex (Apathie/Ohnmacht)
- Geringe Spannung



### III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen **Überlebensreaktion**

caritas

## Lernen des Körpers in der Traumatisierung



© Hantke/Görge 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.  
Paderborn: Junfermann, mit freundlicher Genehmigung des Verlages

### III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen Nicht eingeordnete Erfahrungen

caritas

Erlebnisse aus der Vergangenheit drängen immer wieder in die Gegenwart.



© Hantke/Görge 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.  
Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

### III. Reaktionen, Auswirkungen, Folgen

#### **Trigger und Flash-backs**

Auslösereize und Intrusionen

caritas

Trigger im Hier und Jetzt können Flash-backs auslösen:

- *Farben*
- *Gerüche*
- *Geräusche*
- *Äußere Ähnlichkeiten, z.B. Uniformen*
- *...*

Bei einem Flash-back wird die belastenden Situation wiedererlebt.

Achtung: Es kann zu einer sofortigen Unterspannungsreaktion kommen, ohne vorherigen Kampf- oder Fluchtreflex!

## IV. Regulations- und Stabilisierungsmöglichkeiten **Interventionen der Akutversorgung**

caritas

### **Reorientieren / Dissoziationsstopps: Aufmerksamkeit zum „Hier und Jetzt“ lenken:**

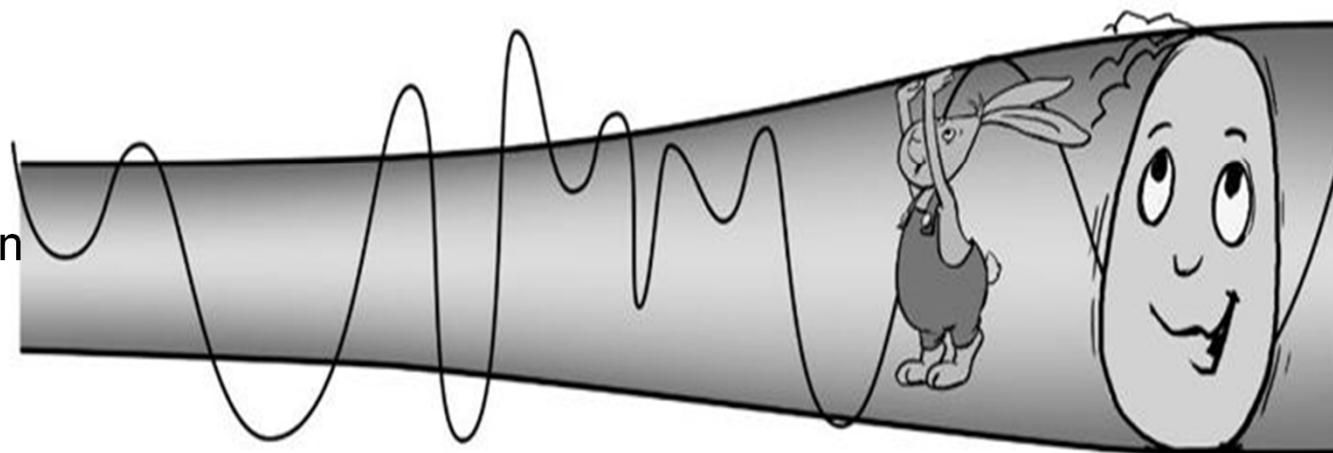
- Aufstehen lassen (FüÙe spüren)
- Ansprechen (ruhig/deutlich)
- Abklopfen lassen
- Bewusste Atemhilfe (Ausatmung betonen)
- Getränk anbieten
- Lüften
- Saure Bonbons
- Igelball u.v.m.

## IV. Regulations- und Stabilisierungsmöglichkeiten

caritas

### Ausdehnung des Ressourcenbereiches

Bei ca. 60 %  
der Betroffenen reichen  
Stabilisierungs-  
maßnahmen aus  
(Reddemann, L., 2005).



© Hantke Görge 2012: Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik  
Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

IV. Regulations- und  
Stabilisierungsmöglichkeiten  
**Notfallkoffer / Schatzkiste**

caritas

Für Zeiten, in denen keine helfenden Personen zur  
Verfügung stehen:

*In stressfreien und entspannten Situationen kann nach und nach eine  
Notfallliste erarbeitet oder es können auch hilfreiche Utensilien  
zusammengestellt werden, um Dissoziationen (Abspaltung der  
Bewusstheit) abzuschwächen oder abzuwenden.*

IV. Regulations- und  
Stabilisierungsmöglichkeiten  
**Notfallkoffer / Schatzkiste**

caritas

Wichtige Fragen dazu:

- Wo wird sie benötigt? (Zimmer, Schule, Auto, ...)
- Welche Art wird gewünscht? (Liste, Schachtel,...)
- Was hat bisher am besten geholfen?

Mögliche Inhalte:

- Bild
- CD
- Geschichte
- Tannenzapfen u.v.m.

IV. Regulations- und  
Stabilisierungsmöglichkeiten  
**Weitere Stabilisierungsmöglichkeiten**

caritas

Psychoedukation (Information und Aufklärung):

- *Informationen auf der intellektuellen Ebene über Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), zum besseren Verständnis eigener Symptome und deren Auswirkungen*
- *Informationen über Stabilisierungs-, Beratungs- u. ggfls. Therapiemöglichkeiten*

IV. Regulations- und  
Stabilisierungsmöglichkeiten  
**Weitere Stabilisierungsmöglichkeiten**

caritas

Imaginationen:

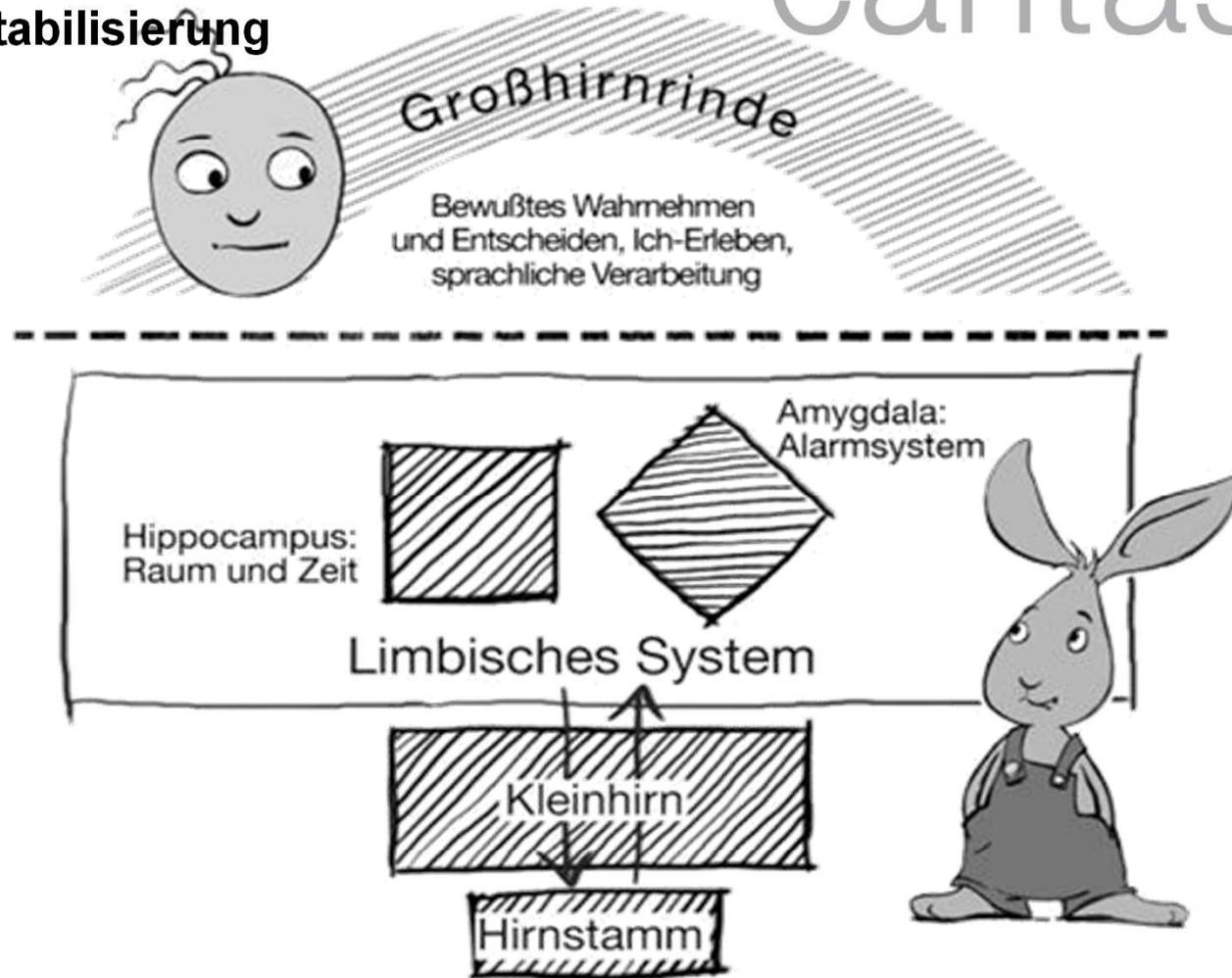
Nutzen von hypnotischen leichten Trancezuständen, wobei durch Kontrolle soweit im „Hier und Jetzt“ verblieben wird, dass jederzeit eine Reorientierung möglich ist.

- **Ressourcen-(Aufmerksamkeits-)barometer:** Im „Hier u. Jetzt“ bleiben
- **„Wohlfühlort „/ „Sicherer, innerer Ort“:** Für gute Gefühle; zur Affektregulation
- **„Zwischenlager“ / „Tresor“:** Bei Gedankenblockaden; gegen starkes Grübeln

IV. Regulations- und  
Stabilisierungsmöglichkeiten  
**Auswirkung von Stabilisierung**

caritas

**Zusammenarbeit  
der  
Gehirnbereiche**



© Hantke/Görge 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.  
Paderborn: Junfermann, mit freundlicher Genehmigung des Verlages



V. Selbstfürsorge:  
Schutz vor Sekundärer Traumatisierung

caritas

## Sekundärer Traumatisierung

### Entstehung:

Durch unzureichende Abgrenzung in der Arbeit mit traumatisierten Menschen oder als Zeuge eines traumatisierten Ereignisses kann eine sog. „Sekundäre Traumatisierung“ entstehen.

### Merkmale:

Posttraumatische Belastungsstörung (PTSB) s. Folie 9

### Risiken:

- Eigene frühere Traumaerfahrung
- Psychische Belastung / Stress
- Nicht ausreichender Zugang zu eigenen Ressourcen
- Nicht ausreichender Ausgleich (Freunde, Hobbys,...)

### Schutzmöglichkeiten vor Sekundärer Traumatisierung

- Kollegiale Beratung / Supervision
- Selbstreflexion (Verhältniswaage der persönlichen Energie)
- Entspannungsübungen (z.B. PME nach Jacobsen)
- Sport, Kultur, Musik,...
- Begegnungen, soziale Kontakte pflegen
- Imaginationsübungen, Meditation
- Glücksübungen (1 Min. lächeln; Daumen hoch) u.v.m.

V. Selbstfürsorge:  
Schutz vor Sekundärer Traumatisierung

caritas

### Übungen kennenlernen:

- **5-4-3-2-1 Methode** (hilft auch bei Einschlafschwierigkeiten)
- **Regentagebrief:** Brief an uns selber schreiben
- **Erbsenzählergeschichte**

Lassen Sie es sich gut gehen 😊



© Hantke/Görge 2012; Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik  
Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

- Hantke, L. & Görges, H.-J., (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.
- Huber, M. (2003): Trauma und die Folgen, Trauma und Traumabehandlung, Teil 1, 3. Auflage. Paderborn: Junfermann.
- Reddemann, L. (2005): Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. Freiburg: Herder Spektrum.
- Speziell für Helfende im Kontext Flucht: [www.be-here-now@institut-berlin.de](mailto:www.be-here-now@institut-berlin.de)