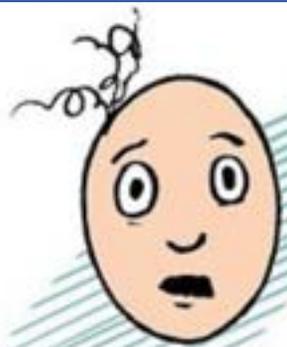


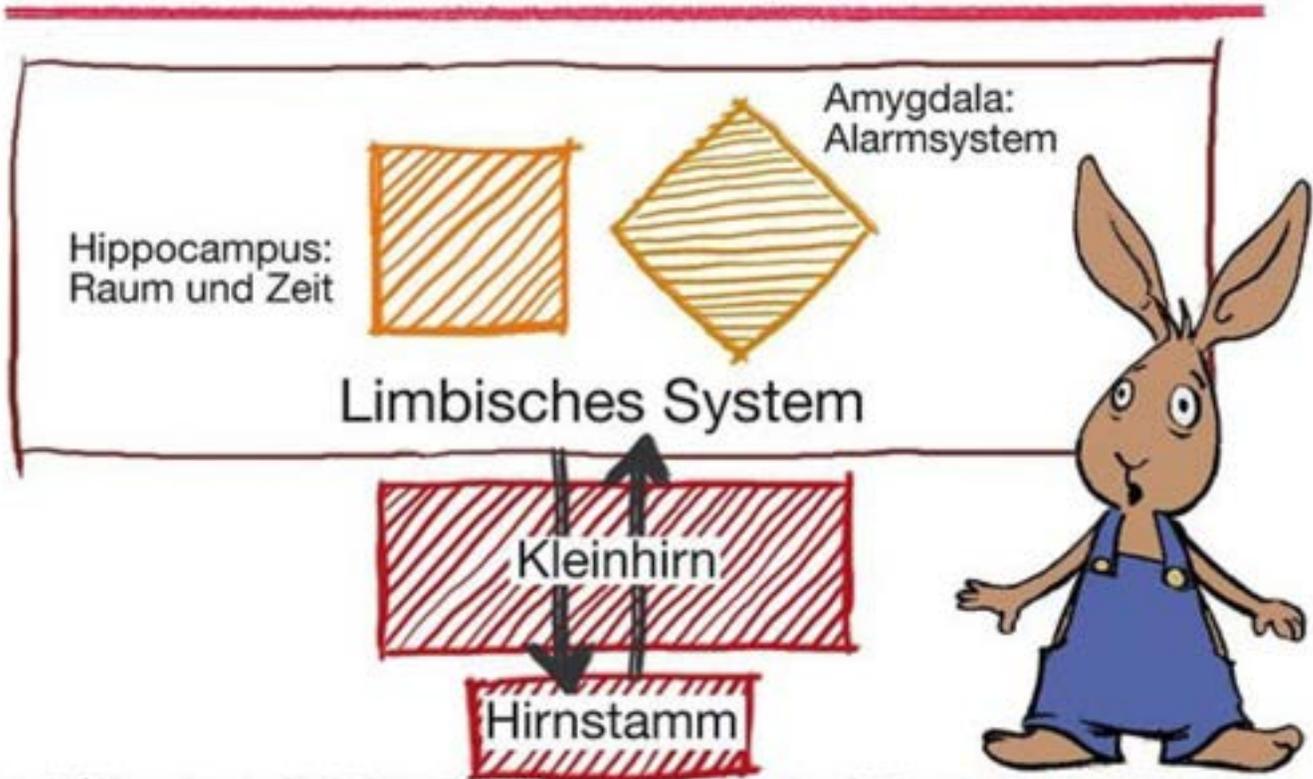
Trauma & Beratung

- Verarbeitung
- Definition
- Traumafolgen
- Erste Schritte der Begleitung



Großhirnrinde

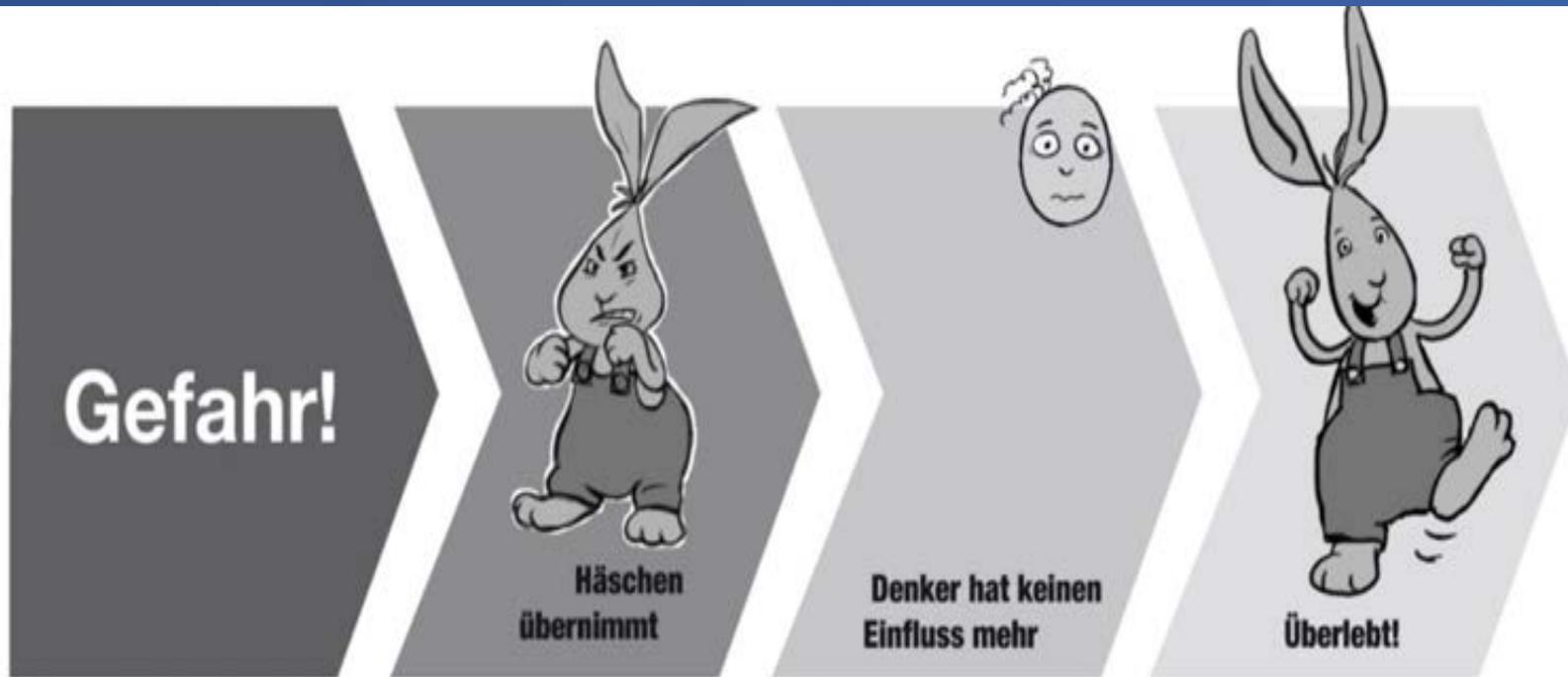
Bewußtes Wahrnehmen
und Entscheiden, Ich-Erleben,
sprachliche Verarbeitung



Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann. Grafiken von Kai Pannen, mit freundlicher Genehmigung des Junfermann-Verlages

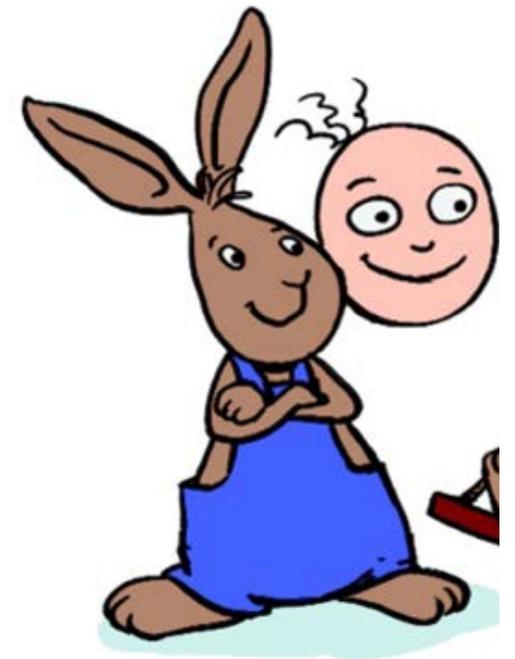
Überleben

automatisiert
die Reaktion



Ressourcen- barometer

- Stellen Sie Ihre Füße auf den Boden, nehmen Sie diese wahr und entscheiden Sie sich für eine Stelle, die Sie gerade besonders spüren
- Skala von 1(ziemlich vage)- 10 (sehr deutlich)
- Wo sollte der Wert für Sie im Moment sein?
- Beschreiben Sie für sich, wie sich die Stelle anfühlt
- Wo ist der Wert jetzt?
- Was können Sie machen, dass Sie den Punkt weniger spüren?



Trauma Definition

- „Vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten,
- das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und
- so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“

(Fischer & Riedesser, 2009)

Definition von Michaela Huber

- Ein Trauma ist überwältigend, lebensgefährlich, über alle Maßen erschreckend,
- etwas, das man eigentlich nicht verkraften kann,
- verbunden mit der Überzeugung, dass man es nie verwindet,
- so schlimm, dass man nachher denkt, es könne nicht passiert sein,
- mit enormen seelischen und/oder körperlichen Schmerzen verbunden,
- etwas, das von unserem Gehirn aufgesplittert oder ganz verdrängt wird.

Ein Mensch
ist
traumatisiert,
wenn....

- das Erlebnis des Traumas die Bewältigungsmöglichkeiten dieser Person überstiegen hat;
- die Person das Trauma nicht verarbeiten konnte.
- Erinnerungen, Gefühle oder innere Bereiche abgespalten sind, die Person wenig oder keinen Zugang dazu hat.
- Verarbeitung nicht stattfinden konnte!

Traumafolgen

Je früher

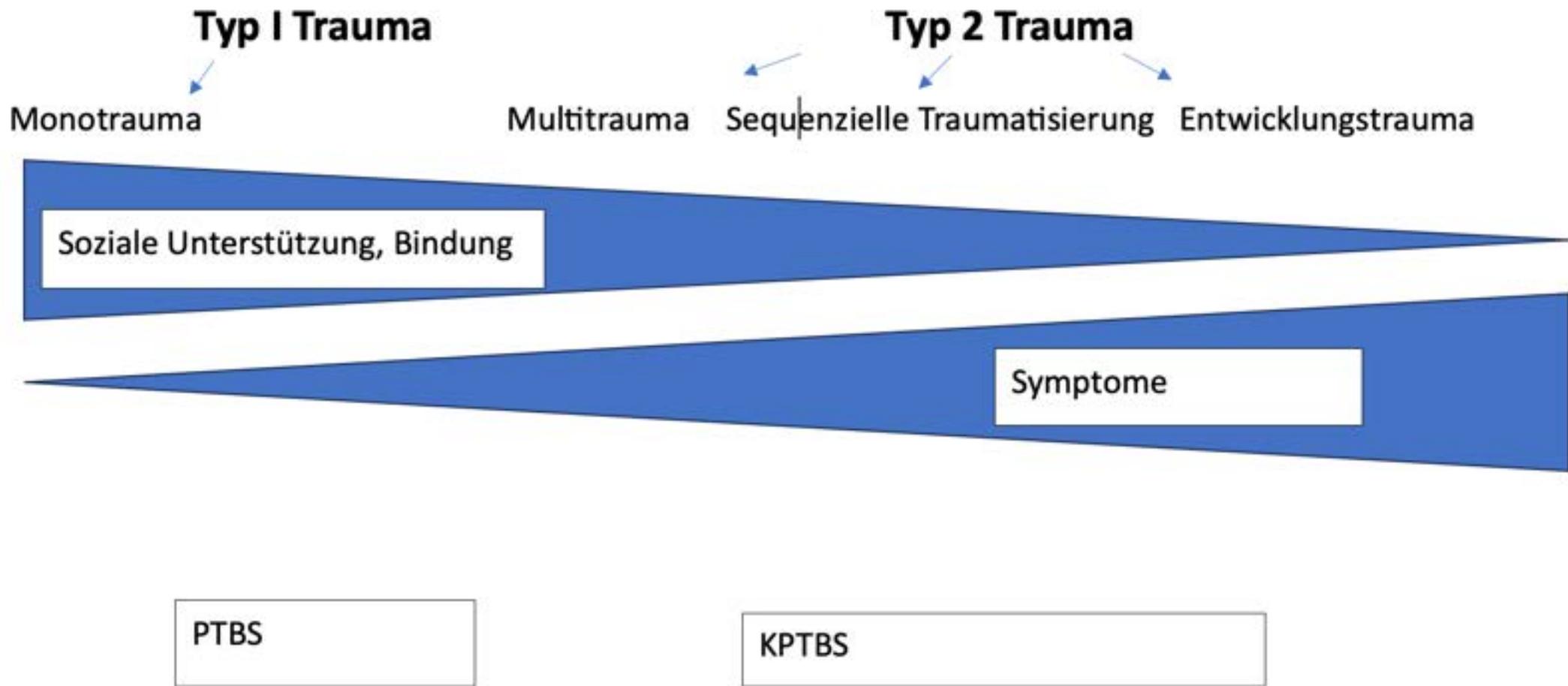
Je näher

Je öfter

Je länger

Je gewaltvoller

Je mehr alleine



	Akzidentielle Traumata (Beispiele)	Interpersonelle Traumata (Beispiele)
Typ I	Unfälle, Naturkatastrophen	Überfälle, Terrorangriff, Vergewaltigung, Entführung
Typ II	Technische Katastrophen, langandauernde Naturkatastrophe	Kriegserlebnisse, Folter, andauernde Gewalt in der Kindheit (emotional, körperlich, sexualisiert)

Einteilung nach Terr

PTBS (ICD-11)

- Wiedererleben
- Vermeidung
- Wahrnehmung erhöhter gegenwärtiger Gefahr

KPTBS (ICD-11)

- Symptome der PTBS +
- schwere und tiefgreifende Probleme der **Affektregulation**
- andauernde Ansichten über sich selbst unterlegen und **wertlos** zu sein, verbunden
 - mit schweren und tiefgreifenden Gefühlen von Scham, Schuld oder Versagen in Verbindung mit dem traumatischen Ereignis
- andauernde Schwierigkeiten in tragenden Beziehungen oder im Gefühl der Nähe zu anderen

Hinweise auf
Traumatisierung

Beziehungsprobleme: es ist mir
viel zu nah-ich bin so alleine

Ich bin anders

Depressive Stimmung, Rückzug

Hinweise auf
Traumatisierung

Bin ein Versager, bin
dumm, schäme mich so

Bin ein Niemand, bin
chancenlos

Hinweise auf Traumatisierung

Alpträume, Flashbacks,
Gefühlsüberflutungen

Gerät schnell “out of order”

Immer wieder unanagemessene
Reaktionen (wütend, verletzt, panisch..)

Wirken oft wie nicht ganz da- “Fühle
mich wie im Nebel, spüre mich nicht”

Hinweise auf
Traumatisierung

Schreckhaftigkeit,
Unruhe, Schlafprobleme

Selbstverletzung, Süchte,
Suizidalität,
Konzentrationsprobleme

Hinweise auf
Traumatisierung

Große Angst vor
Autoritäten, fühlen sich
klein und hilflos

Schuld, Scham, Angst

Hinweise auf
Traumatisierung

Ungewollte
Verhaltensweisen sind
“unveränderbar”

Haben Angst verrückt zu
sein

Verstehen
lernen!

Nicht Sie sind
verrückt –

sondern was
Ihnen geschehen
ist, ist verrückt!



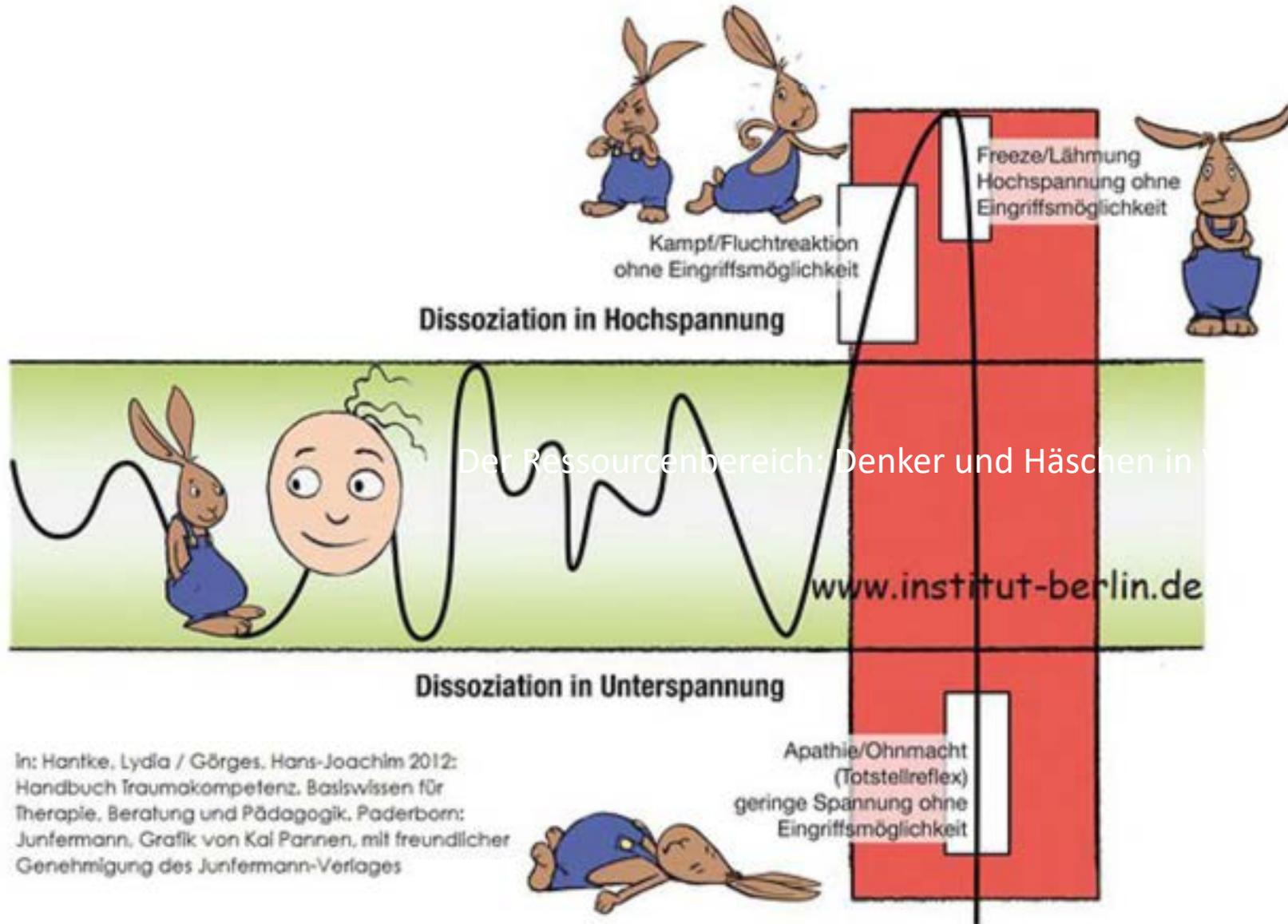
5,4,3,2,1 ÜBUNG

- 5 rote Sachen im Raum
- 4 grüne Sachen im Raum
- 3 weiße Sachen im Raum
- 2 gelbe Sachen im Raum
- 1 lila Sache im Raum

Physiologischer Alarmzustand

- Anstieg der Stresshormone: der Körper wird fit gemacht für Flucht oder Kampf (Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol)
- Verbindung zum Frontalhirn wird unterbrochen, Frontalhirn wird „abgeschaltet“
- Trennung der rechten und linken Hemisphäre – Rechte Amygdala ist aktiv
- Aktivität in der linken Hirnhälfte mit Hippocampus und Broca-Sprachzentrum nimmt ab, bzw. fällt fast aus.
- Überfluten des Körpers mit Angst, Herzrasen, Zittern, Schwindel
- Ausschüttung körpereigener Opiate -> Umschalten auf die Aktivierung des Parasympathikus, ein „slow-down“ der Übererregung

Notfallreaktion:



Denker und Häschen
sind kaum
bis gar nicht mehr
miteinander
in Kontakt

In: Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim 2012:
Handbuch Traumakompetenz. Basiskwissen für
Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn:
Junfermann, Grafik von Kai Pannen, mit freundlicher
Genehmigung des Junfermann-Verlages

Dissoziation

- Versuch ein unerträgliches Erleben dadurch erträglicher zu machen, indem man das Ereignis sowie die innere Reaktion abspaltet und zerteilt (fragmentiert)
- Es ist somit ein Lösungsversuch, ein unkontrollierbares Ereignis leichter zu ertragen
- Dissoziation ist somit peritraumatisch sehr sinnvoll, führt jedoch langfristig zur Traumasymptomatik

Dissoziation

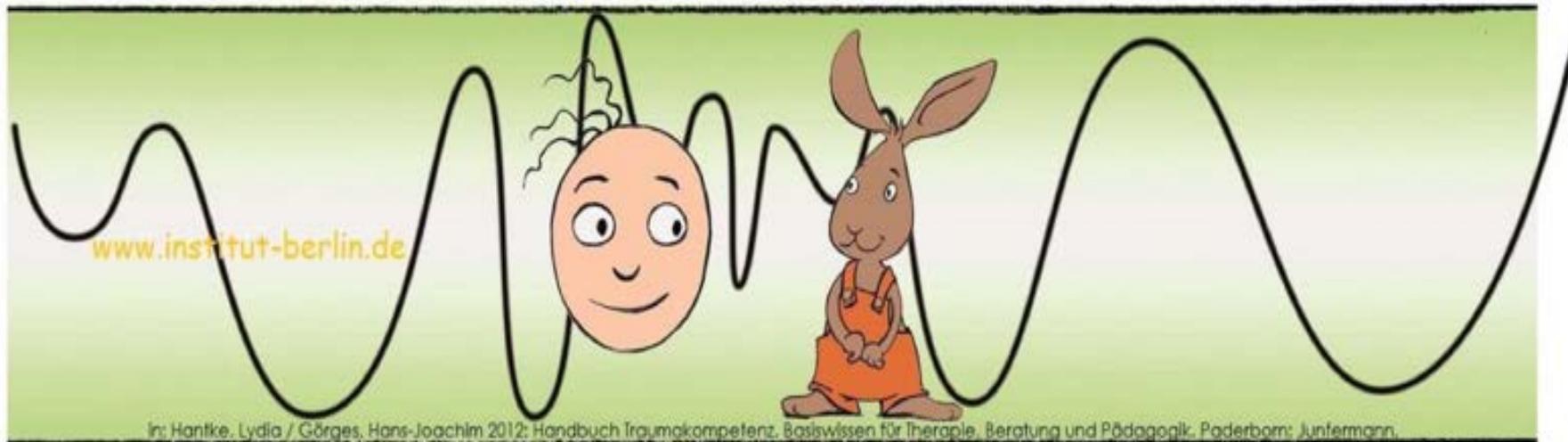
- Ist ein Abwehr- und Bewältigungsmechanismus, der Schutz vor überwältigenden Gefühlsenerfahrungen bietet.
- Der Zugang zum Neokortex ist heruntergefahren oder unterbrochen.
- Das Erlebte wird gespeichert, aber nicht eingeordnet.
- Der Hippocampus vermag die Integration von Zeit und Raum nicht zu erledigen
- So kommt es zu keinem: „Das war einmal und ist jetzt vorbei!“

Reorientierung

- Ziel ist es, den anderen wieder im Hier und Jetzt zu ankern
- Freundlich, klar, deutlich
- Keine Fragen, sondern Anleitungen (sag mir , welcher Tag heute ist, schau dich um, beschreibe was du siehst...., mach die Augen auf, schau dich um)
- In 7 er Schritten rückwärts zählen
- 5,4,3,2,1 Übung (5 weiße Sachen, 4 grüne Sachen...)
- Stampfen, Wasser trinken, Igelball, Gerüche/Geschmack
- Achtung mit Berührung
- Wenig Pausen

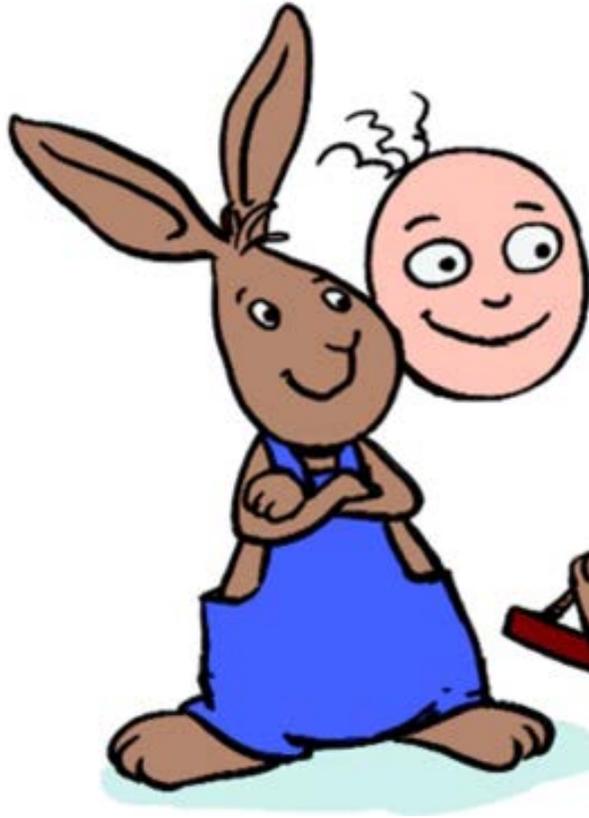
Der Ressourcenbereich:

Denker und Häschen in Verbindung



In: Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim 2012: Handbuch Traumakompetenz, Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann.

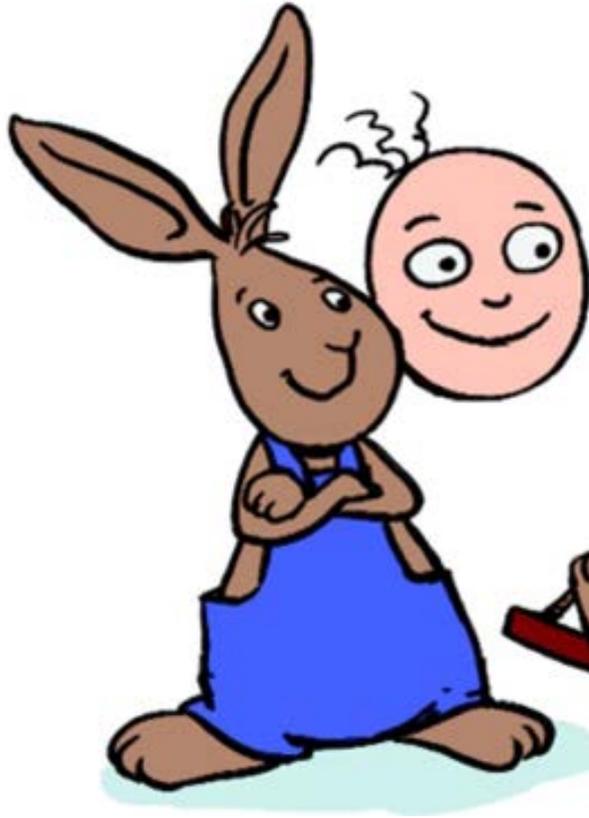
Grafik von Kai Pannen, mit freundlicher Genehmigung des Junfermann-Verlages



<https://www.be-here-now.eu/was-passiert>

Spannungsregulation um Dissoziation zu vermeiden

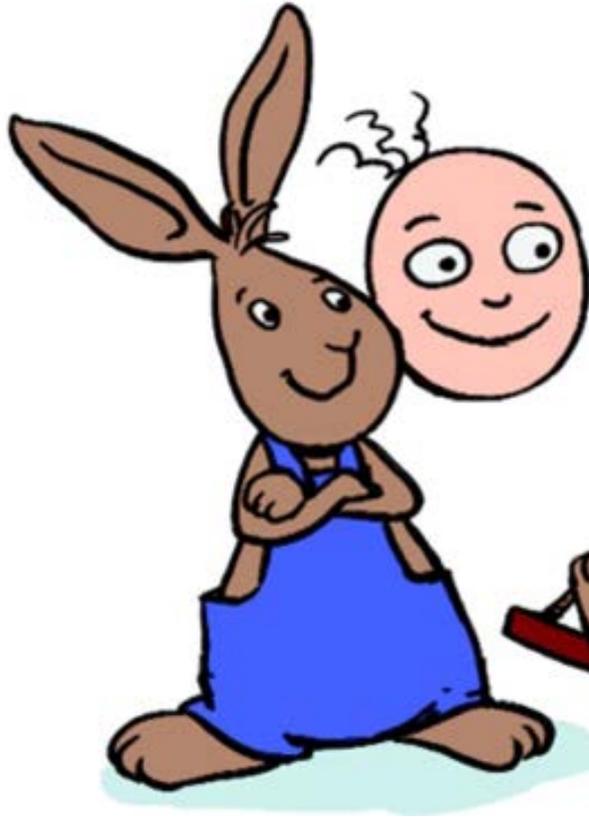
- Woran merken Sie, dass Sie angespannt oder schlapp sind?
- Was merken Sie da in Ihrem Körper?
- Was tun Sie dann?
- Welche Strategien haben Sie entwickelt, um Ihre Spannung zu regulieren?
- Notieren Sie 5 dieser Strategien



<https://www.be-here-now.eu/was-passiert>

Spannungsregulation um Dissoziation zu vermeiden

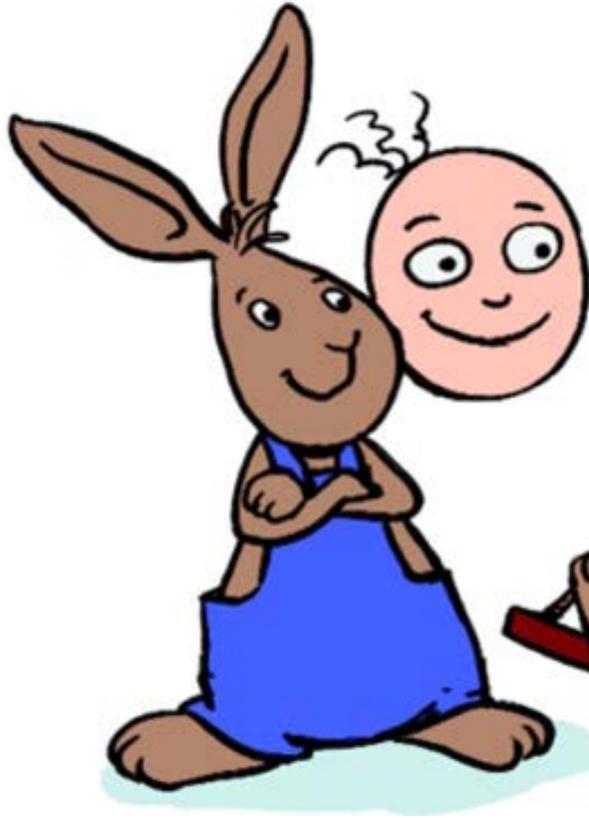
- Welcher dieser Strategien sind tatsächlich hilfreich?
- Welcher der Strategien, wäre gut zu verändern?
- Wie können Sie wieder dafür sorgen in eine „ausweglose Situation“ zu geraten?



<https://www.be-here-now.eu/was-passiert>

Spannungsreduktion

- Bewegen/Aufstehen
- Trinken
- Ausatmen
- Summen
- Sich auf etwas Beruhigendes konzentrieren



<https://www.be-here-now.eu/was-passiert>

Spannungssteigerung

- Bewegen/Aufstehen
- Gleichgewichtsübungen (auf einem Bein stehen)
- Kaffee trinken
- Summen
- Sich auf etwas angenehm Aufregendes konzentrieren

Im Hier und Jetzt
zu sein

schafft Verbindung.

Dadurch gelingt
Verarbeitung.

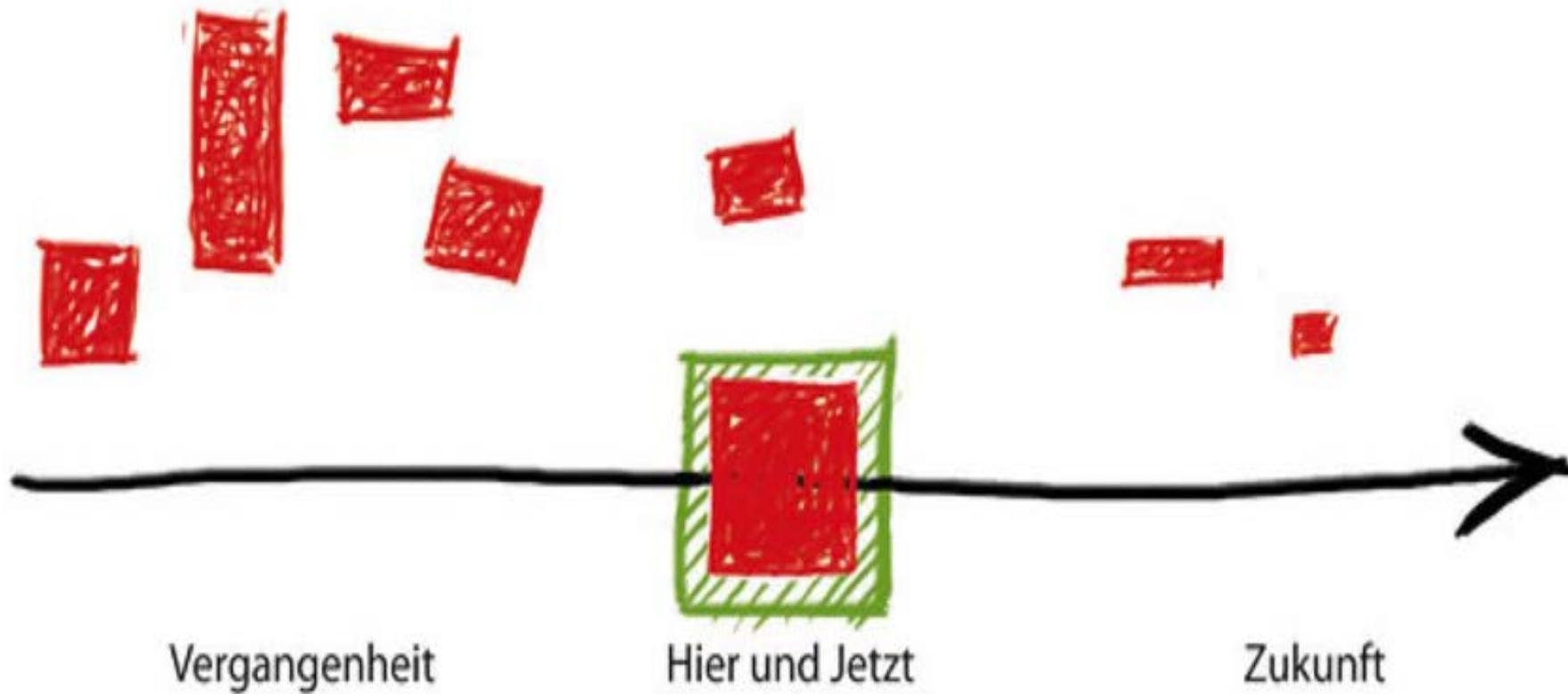


Trigger

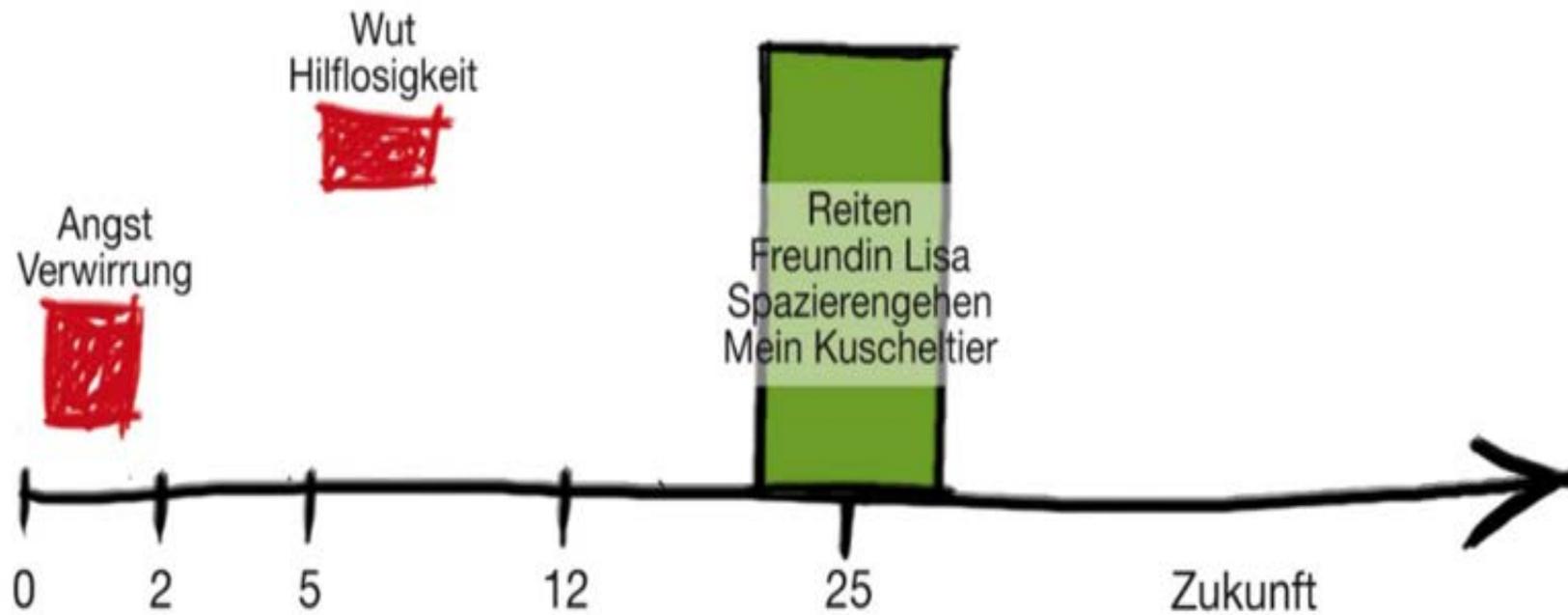
- Trigger bewirken die Auslösung traumatischer Reaktionsmuster
- Erleben und Verhalten werden dadurch beeinflusst und verzerrt - meist ohne dass die Person den Zusammenhang ihrer Wahrnehmungen oder Reaktionen versteht oder einordnen kann!
- Dies bleibt so, bis diese eingefrorenen Traumafragmente oder -muster dem Traumahintergrund zugeordnet und die traumatischen Erlebnisse verstanden, einsortiert und nachverarbeitet werden können.
- Gute Bindung bewirkt ein gutes Lernfenster, d.h. Stress wirft einen nicht gleich aus der Bahn, man kann sich auch den Affekten von Angst oder Verzweiflung stellen, ohne dass gleich der ganze Schacht getriggert

Erlebensfragmente

werden zu
Reaktionsmuster



Übung: Ein sicheres Heute schaffen



Erste Schritte der Begleitung

Kernbedürfnis:
Sicherheit

- **Überblick und Orientierung geben:**
- WAS IST IHR AUFTRAG AN MICH?
- Klares Setting, klarer Rahmen (Grenzen und Möglichkeiten)
- Psychoedukation
- Umgang bei Dissoziation

Erste Schritte der Begleitung

Kernbedürfnis:
Kontakt und
Beziehung

- Kontinuierliches, verlässliches Gegenüber sein
- Zuversicht, Humor und Leichtigkeit versus Problemtrance
- Würdigung des Leids
- Unabdingbare Wertschätzung
- Haltung des empathischen Zeugen

Erste Schritte der Begleitung

Kernbedürfnis:
Autonomie und
Selbstwirksamkeit

- Beharrliche Ressourcenaktivierung
 - Selbstregulation
 - Selbstfürsorge
 - Feiern!
 - Distanzierungsübungen
 - Zukunftsperspektiven entwickeln
 - Beziehungsnetzwerk
-
- WIE BRINGEN SIE DAS JETZT ERARBEITETE
IN DEN ALLTAG?
-
- WAS KONNTEN SIE UMSTZEN?

Achtung!

- Direkt und zielsicher das Trauma ansteuern (NO GO!)
- Traumakonfrontation ist IMMER Bereich der Therapie!
- Grenzenlosigkeit- zum Retter werden
- Eigene Themen bearbeiten
- Supervision in Anspruch nehmen

Ressourcen im System suchen - Lebensfluss

- Ev. anfangs Widerstand, dann „pos. Sog“
- Erfahrung von persönlicher Kraftquelle – Bewusstmachung vom Guten!
- Positive Beziehungen, persönliche Stärken, stärkende Umgebung, Spiritualität, Hobbys, gemeisterte Herausforderungen, glückliche Momente....
- Liste anlegen
- PTBS/KPTBS: es kann gut sein gehört zu werden, es kann aber auch zu viel werden daher
 - Nur Überschriften
 - Hubschrauberperspektive
 - Achtsames, ressourcenorientiertes Vorgehen

Lebensfluss



- Hubschrauberperspektive
- Malen/kreativ gestalten als HA oder miteinander
- Fluss mit Quelle (Geburt) bis jetziger Lebenszeitpunkt
- Schwieriges mit Symbol kennzeichnen
- Ressource, das was Kraft gegeben hat/durchgetragen hat/geholfen hat/was es in dieser Zeit Gutes gab/was man daraus gelernt hat mit Symbol kennzeichnen
- Berichten lassen: Schwierigem eine Überschrift geben, 2 Sätze dazu sagen aber nicht in Schwieriges hineintauchen. Würdigen! Dann Ressourcen zu diesem Zeitraum erfragen, diese vertiefen und mit Fragen wieder lebendig werden lassen

Regentagebrief

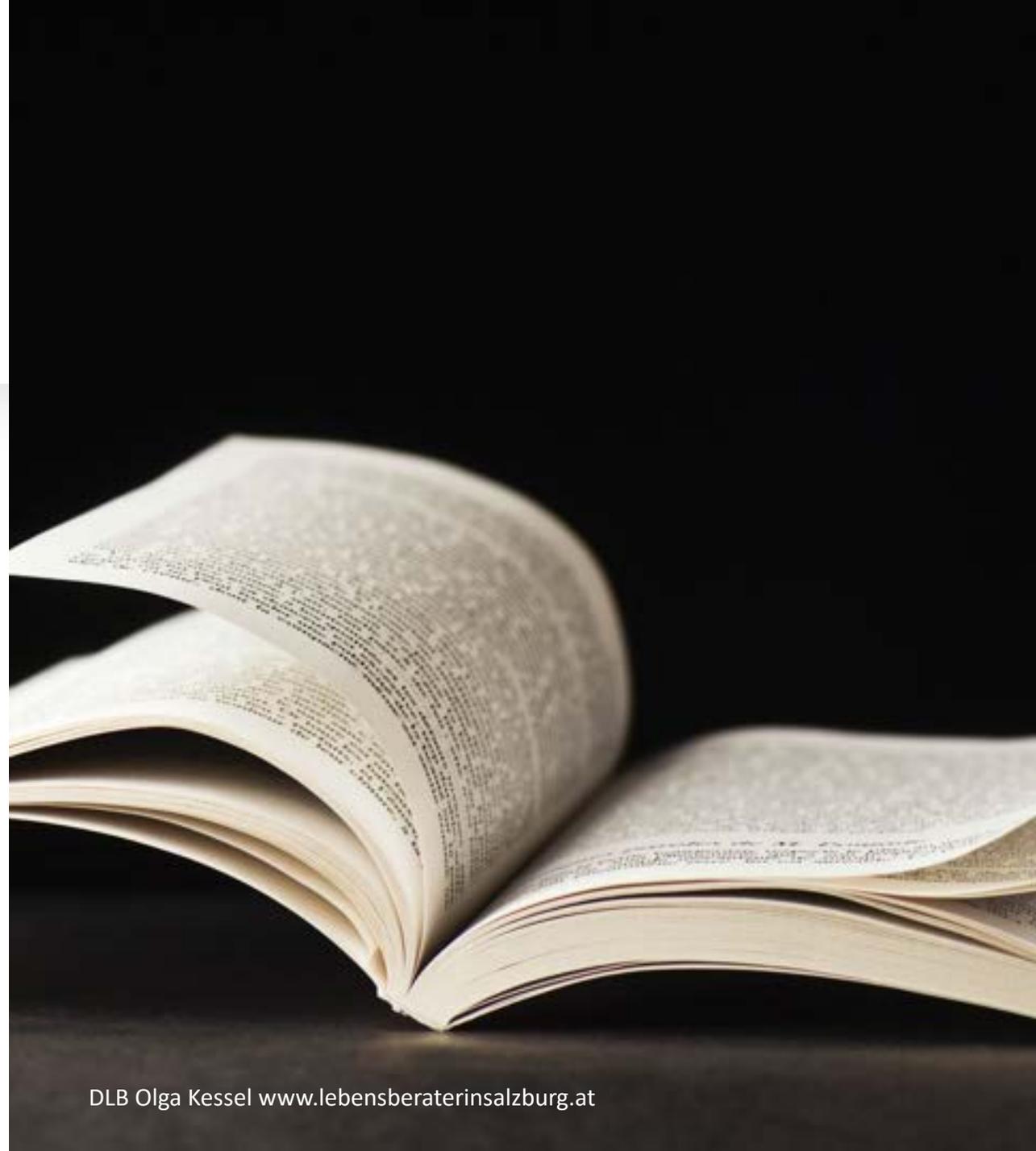
- Ist eine Versicherungspolice für schlechte Tage
- Ein Brief an sich selbst
- Menschen, die einem lieb sind
- Liste, aller Dinge, die Sie an sich selbst gut oder schön finden
- Werte, die Kraft geben,
- Alles was sie tun können, um sich wohl zu fühlen
- Alles was sie künftig gerne erleben möchten
- Liste mit Telefonnummern , die real angerufen werden können (inkl. Beratungsstellen)
- Aufbewahrung dort, wo dieser leicht gefunden werden kann

Zuversichtlich Begleiten

- Die Neuroplastizität ist wichtige Grundlage unserer Arbeit!
- Alte Reaktionsweisen sind wie eine Nervenbahn- Autobahn!
- Wichtig sind neue Wahrnehmungen, Impulse, gute Vorbilder, eigene neue Erfahrungen
- So können sich neue Neuronenverbindungen verknüpfen.
- Je nach Häufigkeit, Dauer und Intensität der Nutzung werden daraus
 - Kümmerliche Pfade – Wege
 - Straßen
 - Neue Autobahnen
- Deshalb ist es so wichtig, das Neue zu üben, üben, üben....

Eine kleine Auswahl an Literatur

- Bessel van der Kolk: Verkörperter Schrecken, Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann, 2. Auflage 2016, G.P. Probst Verlag
- Hantke, Gorges: Handbuch Traumakompetenz, 1. Auflage, Junfermann 2012
- Reddemann Luise, Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, 9. Auflage 2017, Klett Cotta
- Internet:
- DeGPT: <https://www.degpt.de/startseite/>
- Institut Berlin: <https://www.be-here-now.eu/downloads>



Gute Nacht
&
verarbeiten
Sie gut!

