

Trauma und Traumafolgen verstehen I



Referentin: Dr. med. Brigitte Bosse
Limburg 28.Mai 2020

dr.bosse@traumainstitutmainz.de

Trauma und Belastung

Gliederung

- I. Trauma Definition
- II. Symptome Traumatisierung:
 - ASB - akute Belastungsstörung
 - PTSD – chronische Belastungsstörung
- III. Resilienz
- IV. Sekundäre Traumatisierung
- V. Burn-Out-Prophylaxe

Belastung oder Trauma ?

- Trennung
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Mobbing
- Brand
- Vernachlässigung eines Kindes
- Prüfung nicht bestanden
- Verkehrsunfall
- (Bank-)Überfall
- Vergewaltigung
- Stalking
- Sexueller Kindesmissbrauch

I. Trauma

Ein Trauma ist eine Situation,

- ▶ die die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt
- ▶ mit Ohnmacht und Hilflosigkeit verbunden ist
- ▶ eine nachhaltige Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses nach sich zieht

Was ist ein Trauma

- Wenn weder kämpfen noch flüchten, dann „freeze or fragment“
- Ein Trauma übersteigt die normalen Verarbeitungskapazitäten: Was nicht sein darf, kann nicht gespeichert werden
- Was nicht auszuhalten ist, wird wegdissoziiert: Wenn der Tiger mich frisst, muss ich es nicht merken
- Je stärker die Dissoziation während der Traumatisierung, desto ausgeprägter die Folgen (PEDQ-Test)

Trauma

- Typ I: T-Trauma
- Typ II: t-t-t- Trauma – sequentielle Traumatisierung
- Man-made
- Naturgewalt

- Es wirkt sich um so nachhaltiger aus, je früher, je länger, je sadistischer die Tat ist und je vertrauter Täter und Opfer sind; am nachhaltigsten bei frühkindlicher Misshandlung

- Typ II – Traumata sind mit stärkerer Dissoziationstendenz verbunden

Trauma – Physiologische Prozesse

Übererregung : Fight or Flight

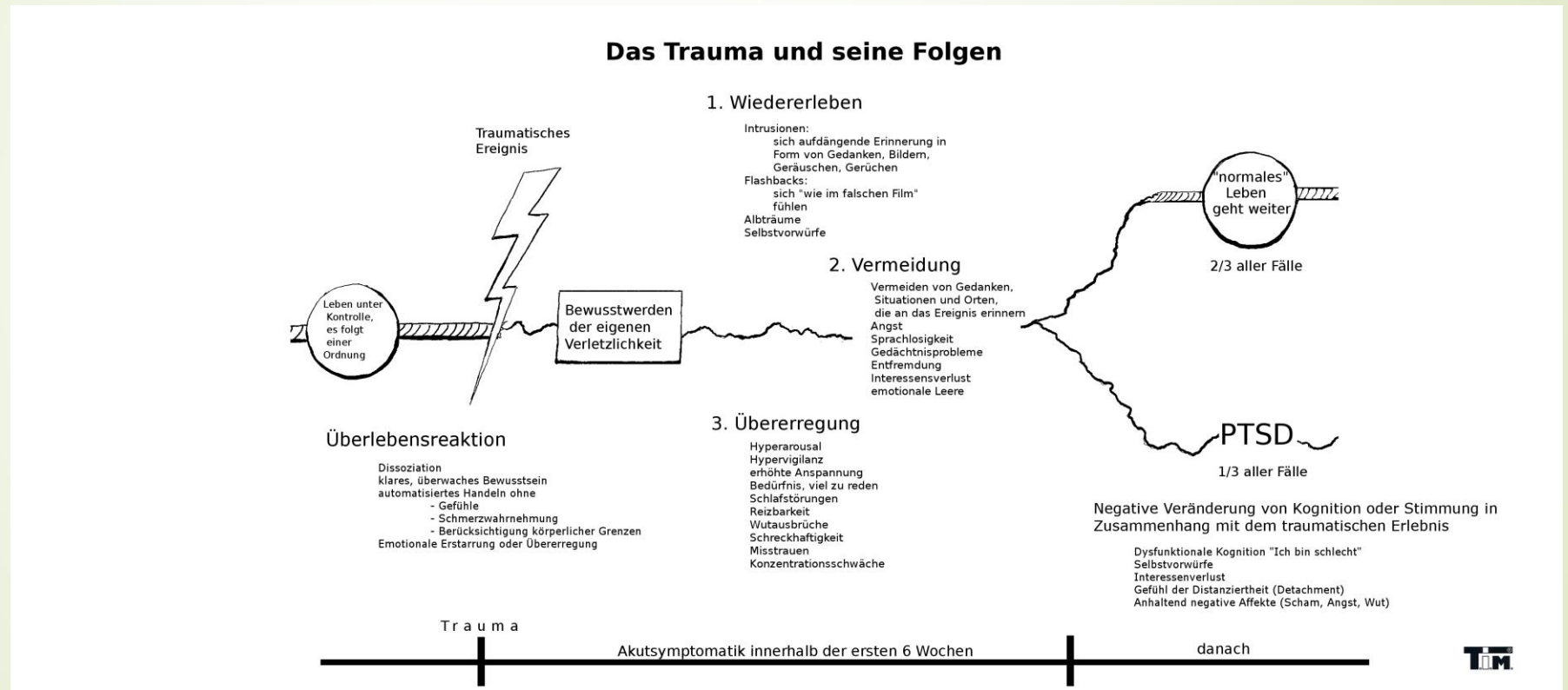
- Alarmzustand
- Angst / Schrecken
- Adrenalin/Noradrenalin : Blutdruck , Puls, Atmung, Muskeltonus
- Serotonerge Veränderung : Impulsivität, Aggressivität, Affekte
- Schmerzwahrnehmung verringert (Endorphine)

Trauma – Physiologische Prozesse

Dissoziation: Freeze or Fragment

- Dissoziatives Kontinuum
- Freeze - Ohnmacht
- Gefühllosigkeit, „Nachgeben“, Aufgeben
- Opiod-System – Endorphin: Betäubung, Euphorie
- Veränderte Wahrnehmung; veränderte Speicherung der Sinnesreize; Trennung von Raum, Zeit, Ort
- Im Freeze-Zustand: Absinken von Blutdruck , Puls, Atmung, Muskeltonus, Schmerzwahrnehmung

II. Folgen der Traumatisierung



II. Folgen der Traumatisierung

- Akute Belastungsreaktion
- Akute Belastungsstörung
- Posttraumatische Stressbelastung
- Psychische Erkrankungen
- Körperliche Erkrankungen; Schwächung des Immunsystems

Typische Symptomatik nach Traumatisierung

1. Wiedererleben

- Intrusionen: sich aufdrängende Erinnerungen in Form von
 - Gedanken und Bildern
 - Geräuschen
 - Gerüchen
 - Haptischem Erleben
- Flashback: Wiedererleben; sich fühlen „wie im falschen Film“
- Alpträume

Typische Symptomatik nach Traumatisierung

2. Vermeiden und emotionales Abstumpfen

- Vermeidungsverhalten in Bezug auf
 - Orte
 - Situationen
 - Gedanken, die an das traumatische Ereignis erinnern
- Gedächtnisschwierigkeiten
- Entfremdungsgefühl
- Interessensverlust

Typische Symptomatik nach Traumatisierung

3. Erhöhte Anspannung (Hyperarousal)

- Hypervigilanz (= Zustand einer überhöhten Wachsamkeit und dauernder Anspannung)
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit und Wutausbrüche
- Konzentrationsschwierigkeiten

Typische Symptomatik nach Traumatisierung

4. Negative Veränderung von Kognitionen/kognitive Verzerrungen

- Anhaltende negative Stimmung
- Deutlich reduziertes Interesse an wichtigen Aktivitäten
- Gefühle der Distanziertheit (Detachment)
- Anhaltende Unfähigkeit, positive Gefühle zu erleben

Psychische Folgen und Erkrankungen nach Traumatisierung

- Depression
 - Angststörung und Phobien
 - Zwangsstörung
 - Sucht
 - Ess-Störung
 - Persönlichkeitsstörungen (BPS; DID)
 - Psychosen
- 97% der psychiatrisch erkrankten Menschen haben Traumatisches erlebt.

Gedächtnisverarbeitung nach Trauma

- Amygdala
- Hippocampus



Wie wird ein Trauma verarbeitet?

- ▶ durch kognitive und emotionale Auseinandersetzung. Voraussetzung ist, dass die erste Symptomatik (ABR, ABS) abgeklungen ist / der Betroffene sich sicher fühlt

Gedächtnis - Amygdala

- Amygdala – implizites Gedächtnis - „Schaltstelle für das Überleben“
- Vergisst nie
 - wo Gefahr ist
 - wo das gute Futter zu finden ist
 - wo der beste Sexualpartner anzutreffen ist
- Misst den Sinneseindrücken die emotionale Bedeutung bei („Rauchmelder“). Konditionierung von Angstreaktionen
- Emotionales Gedächtnis speichert in extremen Situationen affektive Zustände nur in Bildern oder somatischen Sensationen
 - zeitlos – nur gegenwärtig
 - ohne Kontext – fragmentiert
 - nicht versprachlicht
- keine kognitive Bewertung von Situationen, aber impulshafte Sofortreaktion

Gedächtnis - Hippocampus

- Hippocampus – der „Archivar“ des Gedächtnisses
- Explizites Gedächtnis – Überleitung in den Cortex
- Deklarativ
- Biographisch , episodisch
- Faktisch
- Zuordnung von
 - Raum
 - Zeit
 - Kontext

III. Resilienz

- Gute und fürsorgliche Bezugsperson
- Gute Intelligenz
- Gute körperliche Gesundheit
- Hohe Sozialkompetenz
- Hohe Selbstwirksamkeit
- Realistische Kontrollüberzeugungen
- Sinnhaftigkeit des Lebens
- Um Hilfe bitten können, Hilfe annehmen können.
- Aus Erfahrungen lernen können, Veränderungen als Möglichkeit für Neues wahrnehmen

Resilienz nutzen und fördern

- Achtsamkeit
- Dankbarkeit
- Mitgefühl
- Wertschätzung
- Lob
- Psychoimaginative Techniken
- Kreativität
- Meditation

IV. Sekundäre Traumatisierung - Selbstschutz

- Sekundäre Traumatisierung
- Vicarious Traumatization
- Compassion Fatigue (Figley 1995)

- Selbsttest: <http://nwdrugtaskforce.ie/wp-content/uploads/2013/01/Compassion-Fatigue-Handout-6.pdf>

V. Burn-Out

- Wer ausbrennt, muss gebrannt haben.
- Burn-Out ist das Ritterkreuz für die im Beruf besonders engagierten und Erfolgreichen.
- Burn –Out (Freudenberger 1976) bezieht sich stets auf einen beruflich bedingten Konflikt zwischen Leitungsfähigkeit und Leistungsmöglichkeit
- Maslach Burn-Out Inventory (MBI) bezieht sich auf helfende Berufe

IV. Sekundäre Traumatisierung und Burn-Out-Prophylaxe

- Professionell Unterstützung – Supervision, Intervention
- Unterstützung durch das soziale Umfeld
- Anerkennung des Problems
- Unterstützung durch die Familie, durch Freunde
- Glaube, Religion, gefestigtes Weltbild
- Selbstschutz Abgrenzung
- Kreativität
- Sport
- Ernährung

Selbstfürsorge

- Bewegung
- Pausen
- Lebensweise: Ernährung
- Schlafhygiene
- Ressourcen stärken
- Stress reduzieren

- Selbstfürsorgeprojekt

Hilfreiche Übungen

- Grounding – Erdung durch: (Ver-) Bindung ;(Be-) Merken; Denken
- Tresortechnik
- Schubladentechnik
- Imaginationsübungen
- Die Abgrenzungs -Acht
- Sicherer Ort