

Hintergrundwissen Trauma

E. L. Iskenius, Rostock

Wichtig!!!

- Zunächst den Menschen mit all seinen Fähigkeiten, auch zum Überleben, seinen Ressourcen und seinen Stärken begegnen.
- Reaktionen auf das Trauma sind normale Reaktionen auf eine anormale Situation.
- Die Menschen wollen meist nicht als Opfer, schon gar nicht als krank angesehen und behandelt werden.

Definition des Traumas

- Stark belastendes Ereignis oder Situation von katastrophalen Ausmaß
- Außergewöhnliche Bedrohung
- Die fast bei jedem eine tiefe Verzweiflung oder dauerhafte Erschütterung hervorrufen kann
- Die normalen Anpassungsstrategien überfordern einen Menschen

Neue Traumadefinition

Vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und deren **individuellen Bewältigungsmöglichkeiten**, das mit Gefühlen von **Hilflosigkeit** und **schutzloser Preisgabe** einhergeht und so eine dauerhafte **Erschütterung** von Selbst und Selbstverständnis bedeutet.

Häufigkeit

- Fast 40 % aller Flüchtlinge, aus Kriegsgebieten bis fast 70%
- Vergleich: deutsche Normalbevölkerung heute 1-2 %
- 40% der Flüchtlingskinder sind wegen der psychischen Belastungen im schulischen Lernen und den zwischenmenschlichen Beziehungen eingeschränkt
- Besonderheit: von Menschenhand verursachte Erschütterungen

Konsequenzen für das Individuum

- Fühlen sich ständig von jedem und allem bedroht
- Ziehen sich von ihrer Umwelt zurück
- Sind schnell gekränkt
- Haben Angst vor anderen Menschen
- Sind misstrauisch anderen gegenüber
- Sind häufig erregt und wütend (manchmal ohne Kontrolle)
- Resignieren schneller als andere
- Haben zu viele Erwartungen an die Helferinnen und DolmetscherInnen
- Vergessen ihre eigenen Ressourcen
- Sehen alles nur negativ
- Haben Angst, als verrückt zu gelten

Typen von Trauma

- Typ I
- Typ II

Geflüchtete empfinden ihr Umfeld unsicher

- Wegen schwierigen Wohnsituation/Unterbringung
- Unsicherer rechtlicher Status
- Schwieriger Alltag
- Erschwerter Zugang zu Arbeit und Bildung
- Erschwerte Behandlung von körperlichen und seelischen Zuständen

Die fragmentarische Speicherung traumatischer Erlebnisse

- Verschiedene Sinne wie Geruch, Gehör, Bilder als Fetzen in Erinnerung
- Emotionen passen dazu häufig nicht
- Körperliches Empfinden ist davon losgelöst
- Gedanken bekommen sie nicht mehr zusammen

Wir nennen das dann Dissoziation

Was ist beschädigt?

- **Gesundes Ich:** kann vertrauen, empfindet Sicherheit
- **Gesundes Weltbild:** die Welt ist im Prinzip gut, es ist nicht gefährlich, die Welt hält mich heil
- **Gesundes Menschenbild:** Die Menschen sind gut, ich kann vertrauen
- **Beschädigtes Ich:** bin hilflos, jede Minute kann etwas passieren
- **Beschädigtes Weltbild:** die Welt ist schlecht, ich muss ständig aufpassen
- **Beschädigtes Menschenbild.** Die Menschen sind schlecht, ich kann nicht vertrauen, keiner hilft

Trauma nach Gewalterfahrung

- Erschütterung der Grundüberzeugungen
- Erschütterung bisheriger sozialer Positionen
- Verlust von Ressourcenerkennung
- Unrealistische Heilserwartung
- Sinnverlust und Grübeln
- Ständiges Bedrohungsgefühl, ausgelöst durch eher harmlose Momente, Gegenstände und Personen (Trigger)
- Flash backs, Intrusionen, Dissoziationen
- Unkontrollierte Emotionen

Erkrankungen

- PTBS
- Depression
- Angsterkrankungen
- Suizidalität
- Persönlichkeitsstörung
- Zwangsstörungen
- Psychosomatische Erkrankungen

Komplikationen im Umgang mit traumatisierten Menschen

Wegen traumabedingter Persönlichkeitsveränderungen

Nämlich

- Misstrauen
- Plötzliche Wutausbrüche
- Rückzug
- Aggressionen
- Realitätsverluste
- Bedrohungsgefühl
- Plötzliche Übererregung

Weitere Komplikationen

wegen aktueller Symptomatik

nämlich

- Wiedererleben der Situation
- Realität ausblenden
- Schuld- und Schamgefühle
- Vermeidungsverhalten
- Aktueller Erregungsausbruch
- Schmerzzustände

Erkennen von Traumata

- Eine Person flippt überproportional aus oder ändert ganz plötzlich seinen Gemütszustand.
- Eine Person ist häufiger, und sei es nur für Augenblicke weggetreten.
- Eine Person kann sich überhaupt nicht konzentrieren
- Eine Person gilt als besonders „schwierig“
- Eine Person zeigt dauernd auf bestimmte Reize Angst
- Eine Person fängt plötzlich unmotiviert an zu weinen
- Eine Person leidet an einer Vielzahl von verschiedenen Schmerzsymptomen in verschiedenen Körperregionen.

Diese sind Hinweise, keine Diagnosen!

Wichtige Hilfen

- Selbstwertgefühl stärken
- Nützliche Informationen geben
- Normalität finden lassen durch Tagesstrukturierung
- Zuhören können
- Gemeinsam Rituale vollziehen
- Geduld haben
- Kreativität beim traumatisierten Person erkennen
- An ihrer Seite stehen

Maßnahmen zur Sicherheit

- Gesellschaftliche Integration
- Gesellschaftliche Teilnahme
- Berufliche Integration
- Sprachliche Bildung
- Informationen
- Fortkommen der Kinder
- Übungen
- Finanzielle Absicherungen

Sicherheit durch Vertrauen

- Verlässlichkeit
- Konstanz der Beziehung
- Person ernst nehmen
- Gemeinsames Tun
- Zuhören, nicht drängen
- Gemeinsam rausgehen
- Kreatives tun lassen
- Kompetenz ausstrahlen
- Trösten ohne falsche Versprechungen
- Ressourcen nutzen

Wann zur Behandlung?

- Alltag dysfunktional
- Sich selbst überfordert fühlen
- Schlafstörungen
- Offensichtliches Leiden
- Nicht einzuordnendes Benehmen