

Trauma und Abgrenzung



Welche Assoziationen haben
sie zum Thema

Trauma?

Definition von Trauma, WHO 1991

- „...kurz- oder langanhaltendes Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß...“, WHO 1991

Eine Situation die bei fast jedem Menschen eine tiefe Verstörung hervorrufen würde! Keine Möglichkeit von Flucht oder Verteidigung – Furcht, Hilflosigkeit, Entsetzen, Ausgeliefert sein!

Definition Trauma

- „Ein Trauma ist eine normale körperliche und psychische Reaktion auf ein anormales Ereignis...außerhalb der täglichen Erfahrung.“
Dorn, C und Novoa, M
- Trauma = griechisch:
Wunde, verwundet sein

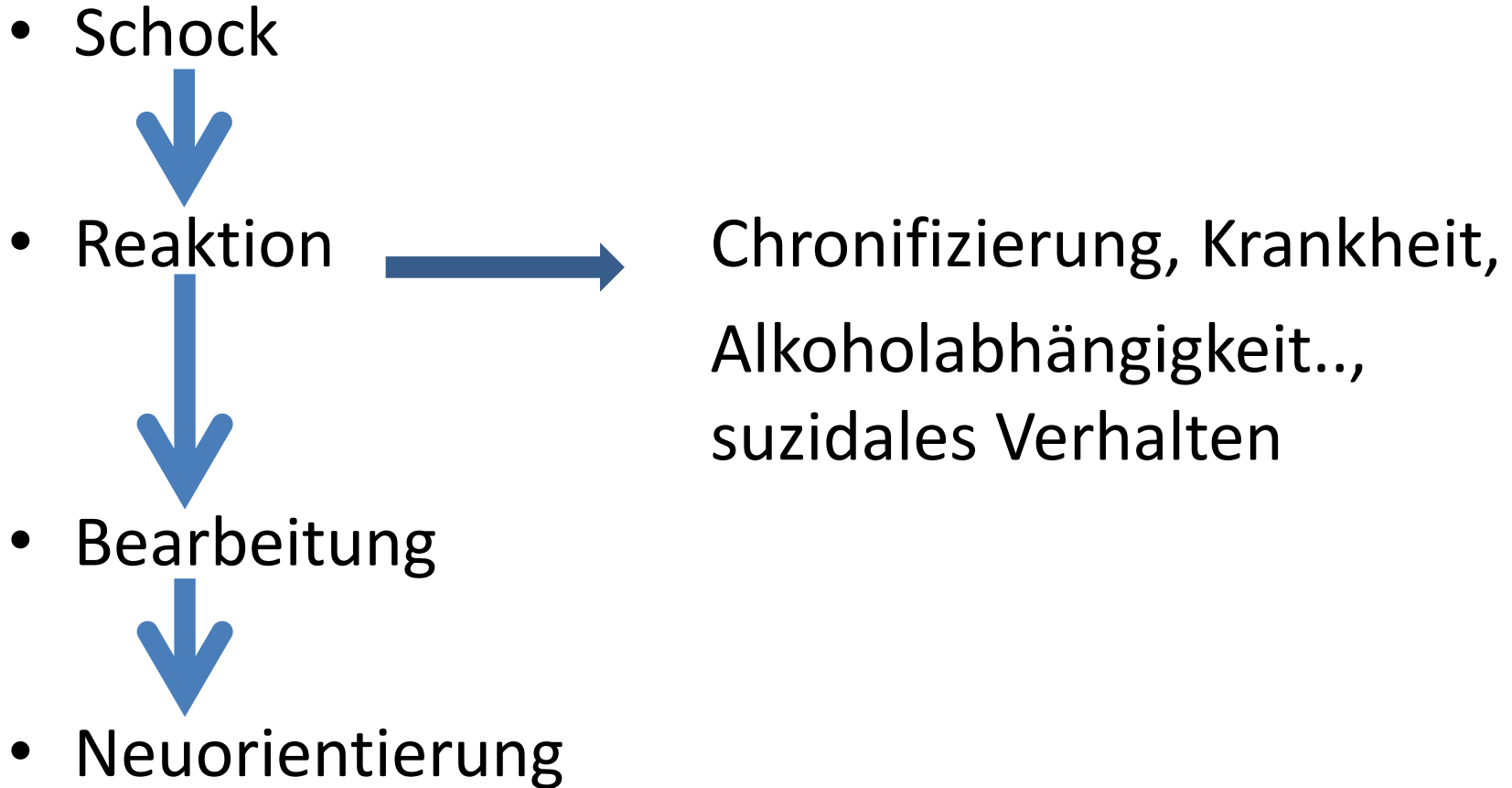


Beispiele für Traumata unserer Zielgruppe (Flüchtlinge)

- Vergewaltigungen
- Feuer/ Explosionen
- Terroranschläge
- Kriegserlebnisse
- Politische Verfolgung
- Geiselnahmen/ Folter
- Lebensbedrohliche Verletzungen
- Lebensbedrohliche Situationen bei der Flucht



Die „traumatische“ Krise



Seelische Probleme durch Traumata

- Flashbacks (Personen fühlen sich plötzlich wieder in die traumatisierende Situation versetzt – sie verlieren kurzzeitig den Kontakt zur aktuellen Umgebung)
- Sinneseindrücke (Bilder, Geräusche, Gerüche, Empfindungen des Traumas werden unerwartet wieder wahrgenommen)
- Albträume



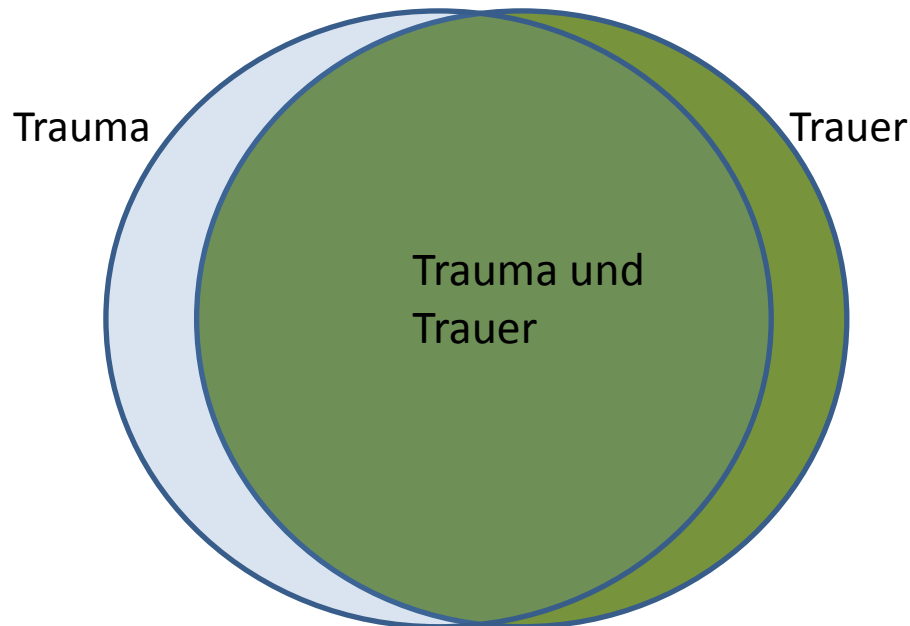
Seelische Probleme durch Traumata

- Erinnerungslücken
- Vermeidungsverhalten
- Interessensverlust, Gefühlstaubheit, Entfremdung
- Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit, Ärger
- Schreckhaftigkeit (Alarmbereitschaft)



Komplizierte Trauer

- Überschneidung von Trauma und Trauer



Trauer ist eine normale Reaktion auf Verluste. Achtung Trauervermeidung!

Komplizierte Trauer

Vier Phasen der Trauer nach J. Bowlby

- Phase der Betäubung
- Phase der Sehnsucht und Suche
- Phase der Desorganisation und
Verzweiflung
- Phase der Reorganisation



Komplizierte Trauer

Aufgabenmodell nach W. Worden

- Verlust als Realität akzeptieren
- Schmerz (zulassen und) verarbeiten
- Sich an eine Welt ohne den verlorenen Menschen anpassen
- Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person im neuen Leben finden

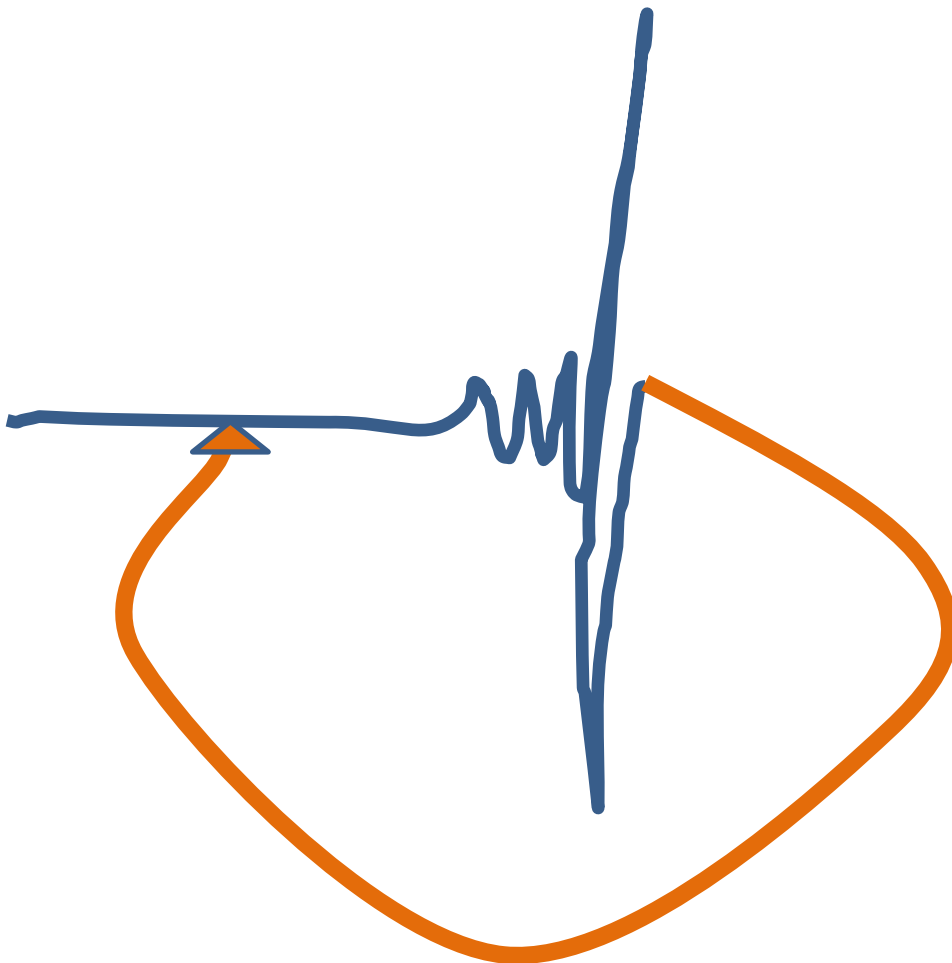


Wie verhalte ich mich als Pate/Patin?

- Soziale Unterstützung in gesamten Prozess enorm wichtig
- Rituale möglich?
- Keine Trostfloskeln!!!
- Nur zuhören, evt. „Ich weiß auch nicht was ich sagen soll.“ Da sein!!
- Tränen und Trauer aushalten, Zeit und Raum
- Lügen und Übertreibungen zulassen
- Im späteren Prozess Zukunft ansprechbar

Hilfreich...

- Weg zurück zu positiven Erinnerungen finden



- Namen und positive Erinnerungen erfragen
- Schlechter Moment ist vorbei
- Zeitform übernehmen

Posttraumatische Belastungsstörung, F43.1

- Die posttraumatische Störung ist eine Störung der seelischen Erholung von einem traumatischen Ereignis!



(innerhalb von 6 Monaten nach Trauma,
Symptome mindestens 1 Monat: Flashbacks,
Wiedererleben, Gefühlstaubheit, Übererregung,
starke Einschränkung im Alltag)

Häufigkeit

- Bereits 2011 (Flatten et al, 2011) ging man von einer Prävalenz zu posttraumatischen Belastungsstörungen von 50 Prozent der Kriegsflüchtlinge aus!
- **ERSCHWEREND:**
Psychosoziale Belastungen durch unsicheren Aufenthalt, Sorgen, beengte Lebenssituation,...



Weitere Probleme

- Depression, Trauer, Suizidgedanken
- Alkohol, Drogen, Medikamente
- Phobien, Panikanfälle
- Zwischenmenschliche Beziehungen
- Selbstbild, Gefühle
- Borderline/Störung
- Körperliche Einschränkungen
- Psychosomatische Beschwerden
- ...



© Can Stock Photo

Veränderungen im Verhalten

- Unterdrückung der Traumaerinnerungen
- Vermeidung und übertriebene Vorsicht
- Sozialer Rückzug
- Grübeln
- Vertrauen in menschliche Beziehungen gestört
- Aggressive Tendenzen im Wechsel mit Überanpassung
- ...



Pause



Behandlung

- Trauma-adaptierte Psychotherapie wäre die optimale Behandlung (Flatten et al, 2011) – Plätze rar Psychopharmaka alleine nicht zu empfehlen

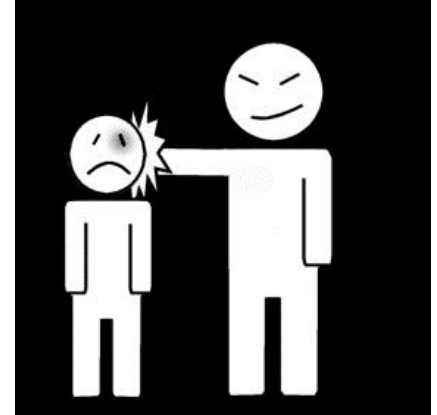


- Reduktion von Stressfaktoren
- Sozialer Rückhalt/ Unterstützung
(Heilsame Beziehungen)
- Achtung Nachrichtenfixierung!
(Bilder)

Ab wann zu Fachleuten?

- Starke Depressionen
- Gewalt
- Körperliche Beschwerden..
- Wahrnehmungs- und Wahnzustände
- Anhaltende Nervosität und Unruhe

- Freiwillig! Verhalten in Belastungsstörung begründen...(evt. Benennung als Heiler besser)



INTERKULTURELLE PSYCHOTHERAPIE, Zebra

- Ein Angebot für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die aus ihrer Heimat flüchten mussten, durch Folter, Krieg, Verfolgung und Flucht extremtraumatisiert wurden und psychotherapeutische Behandlung in ihrer Erstsprache benötigen.
- Psychotherapie mit Schwerpunkt **Traumatherapie**
- Die Behandlungen werden mit speziell geschulten DolmetscherInnen durchgeführt.

Victoria Tarasova, BA

Granatengasse 4, 8020 Graz
0316/ 83 56 30 – 27

victoria.tarasova@zebra.or.at



zebra

OMEGA - Transkulturelles Zentrum für psychische und physische Gesundheit und Integration

- Schwerpunkte der Betreuungsarbeit sind die medizinische, psychologische und psychotherapeutische Behandlung von (schwer) traumatisierten Menschen in einem familienorientierten Betreuungsansatz; ihre Rehabilitation und Integration durch psychosoziale Projekte; muttersprachliche Begleitung von Flüchtlingen und AsylwerberInnen.

8020 Graz , Albert-Schweitzer-Gasse 22

0316/773554-0

office@omega-graz.at



Was glauben Sie, wünschen sich
traumatisierte Personen von
ihren Mitmenschen?

Unterschied -Familie/
Freunde/ Bekannte???



Go/ No go!!

Was kann ich als Pate/ Patin tun?

(Quelle: Refugio)

- Selbstwertgefühl stärken
- Erklären und Informieren (Trauma, Alltag..)
- Engagement für bessere Rahmenbedingungen (Mitgehen zu Ämtern, gemeinsam machen..)
- Normalität wieder finden (Hobbys, Vereine..)



Was kann ich als Pate/ Patin tun?

- Zuhören können (nicht forcieren, selber kommen lassen, Wichtigkeit des Sprechens betonen, evt an Fachleute verweisen...)
- Rituale (kulturell, zur Entspannung...)
- Kreativität (Ressourcen und Fähigkeiten – Backen, Häkeln...)
- Geduld haben (längere Anlaufzeiten, depressive Phasen, keine hohen Erwartungen..)



Was kann ich als Pate/ Patin tun?

Kein Verstärken der

„erlernten“ Hilflosigkeit (Seligman, 1975):

Warten auf Aufenthaltstitel, Verordnete Untätigkeit,
kein Einfluss auf eigenes Leben, ...

Immer wieder zu erfahren, dass man selbst keine
Veränderung bewirken kann führt zu

Generalisierter Hilflosigkeitsüberzeugung!!!

Abgrenzung und Selbstschutz



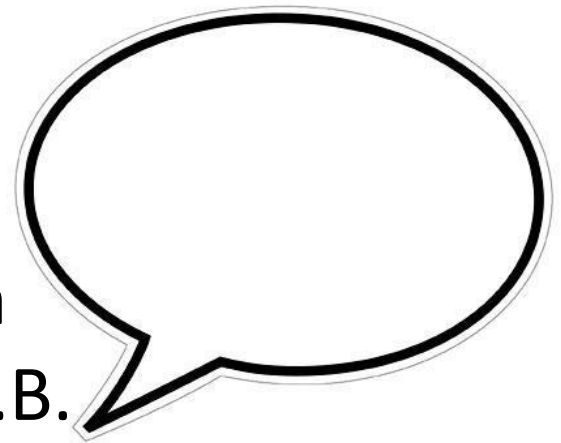
Sekundäre Traumatisierung

- Die Schilderungen von traumatisierenden Ereignissen durch „ihre“ Flüchtlinge, kann unter Umständen eine große Belastung für ihre eigene Seele und ihr Wohlbefinden darstellen –

Gefühle des Flüchtlings übertragen sich auf sie:
Hilfslosigkeit, Traurigkeit, Ärger, Ängstlichkeit

Wie helfe ich mir selbst?

- Auch für Sie gelten die bereits beschriebenen Hilfestellungen: Normalität, Rituale, Selbstwert stärken, Kreativität, darüber reden, wichtige Bezugspersonen
- Sie sollten auch dem Flüchtling ihre Gefühle schildern und evt. an Fachpersonen weiter verweisen z.B.
„Es macht mich sehr traurig, was sie mir erzählen. Leider weiß ich noch nicht, wie ich sie unterstützen kann.“



Wie schütze ich mich selbst?

- Keine voreiligen Versprechungen
- Sie können sich immer an uns wenden
- Zeitlich: Vereinbaren Sie im Vorhinein wie lange sie Zeit haben (auch bei Telefonaten)
- Machen sie nach einem belastendem Gespräch etwas entspannendes



Allgemein gilt...

...passt auf Euch auf und genießt weiterhin Eure gemeinsame Zeit!!!

Danke für Eure tolle und wertvolle Unterstützung!!!

Literatur u.a.:

- Flatten G, Gast U, Hofmann A, Knaevelsrud C, Lampe A, Liebermann P, Maercher A, Reddemann L, Wöller W (2011), „S3-Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung ICD 10: F43.1“ in Trauma und Gewalt, Jahrgang 5, Heft 3, August 2011.
- Hantke L, Görges H (2012), Handbuch Traumakompetenz, Junfermann Verlag
- Psychosoziales Zentrum für ausländische Flüchtlinge Köln, Broschüre „Refugio, Villingen-Schwenningen, Kontaktstelle für traumatisierte Flüchtlinge: Zuhören hilft... Ratgeber für ehrenamtliche HelferInnen und DolmetscherInnen...“
- Bowlby, J. (1983). Verlust. Trauer und Depression. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Preitler, B. (2006). Ohne jede Spur. Gießen: psychosozial-Verlag
- Worden, W. (2006). Beratung und Therapie in Trauerfällen: Ein Handbuch.