Psychologie-Workshop: Informierter und reflexiver Umgang mit Traumafolgestörungen

Auszüge eines Inhouse-Seminars für Mitarbeiter*innen der stationären Kinder- und Jugendhilfe
ASB RV Barnim e.V. (2021)

Dozentin: Sabine G. Richter

(Diplom-Psychologin)

Überblick

- **Definition Psycho-Trauma / traumatisches Ereignis**
  - Theorien, Konzepte, Modelle
- **Symptome & Diagnosen**
  - Strukturelle Dissoziation, posttraumatisches Stresssyndrom (PTSD), Komplexe posttraumatische Belastungsstörung (K-PTBS), reaktive BS des Kindesalters
- **Ursachen von dissoziativen Stress- und Bindungsstörungen**
  - emotionaler Missbrauch, sexualisierte Gewalt uvm.: Familie als „gefährlicher Ort“
- **Neuropsychologie von Traumatisierung**
  - Hausmodell des Nervensystems & Modell Homunculus
    - Selbsterfahrung & kollegialer Austausch
- **Interventionen**
  - Trauma-pädagogisches Konzept „sicherer Ort“
  - Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten bzgl. Sexualität
    - Selbsterfahrung & kollegialer Austausch

Psycho-Trauma / traumatisches Ereignis

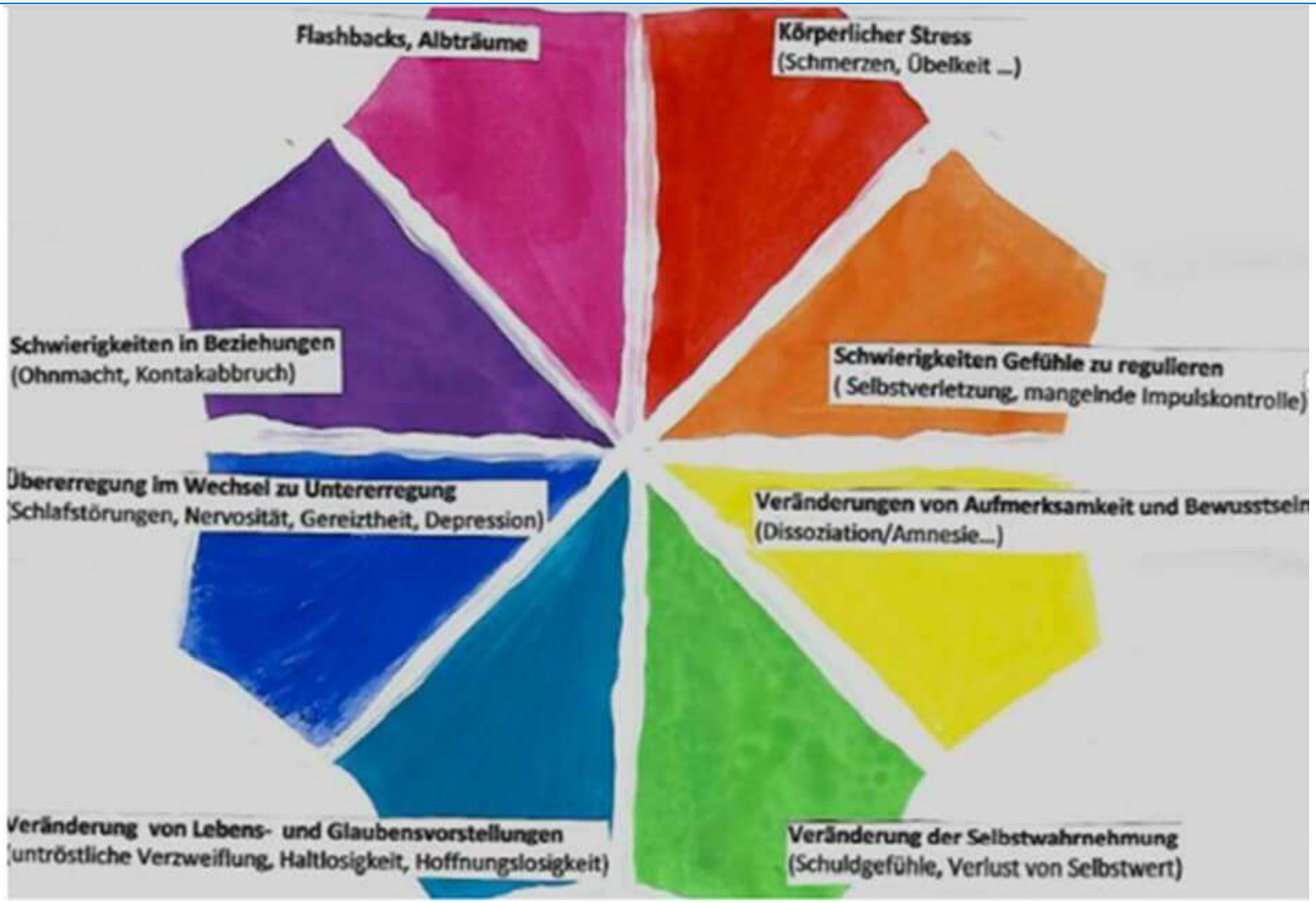
Psychotrauma als seelische Wunde, inneres Leiden und körperliche **Reaktion auf überwältigende Ereignisse** führt zu biochemischen, neuronalen und mentalen Veränderungen, die das menschliche Denken und Handeln beeinflussen.

Bild: anabaptistdisabilitiesnetwork.org

Die **durch Extremstress veränderte Wahrnehmung, Biochemie und neuronale Vernetzung im Zentralen und Autonomen Nervensystem** der Betroffenen wird auf der Verhaltensebene als **generelle Übererregung und Impulsivität** *(ADHS-Symptomatik)*, **Aggressivität und Angstreaktionen** *(Fight or Flight)* beobachtbar

>>>>> Trauma-Gedächtnis & neuronales Furcht-Netzwerk

Kernmerkmale des komplexen posttraumatischen Stresssyndroms (Complex PTSD)

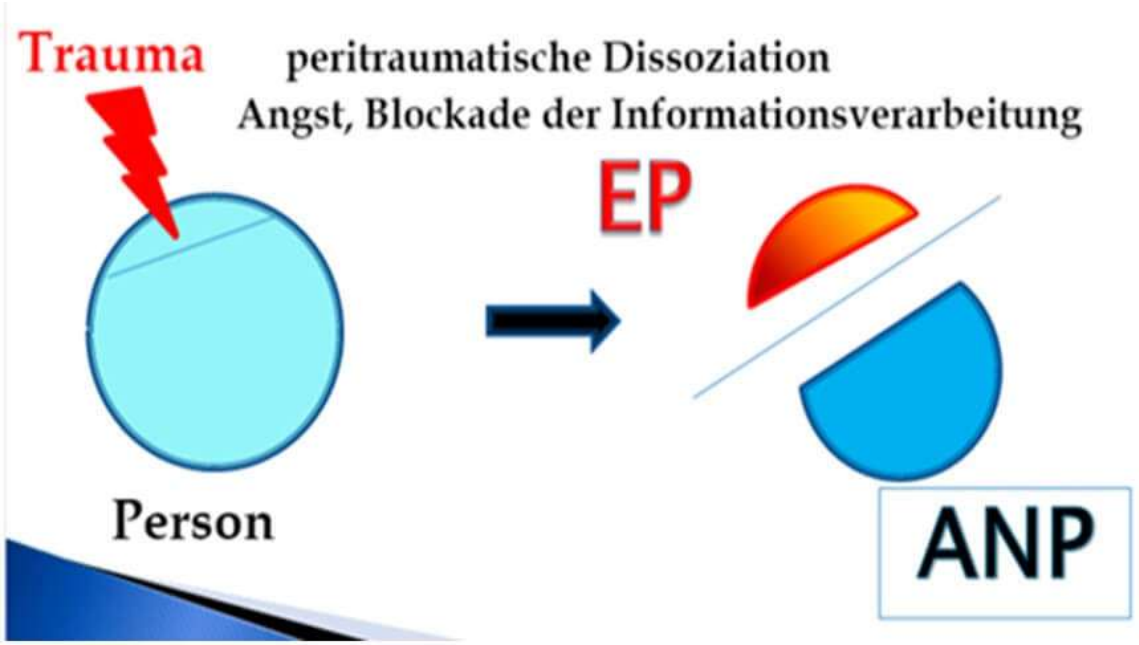


Quelle: Michaela Huber nach Judith Herrman (1992)

Komplextrauma bei struktureller Dissoziation

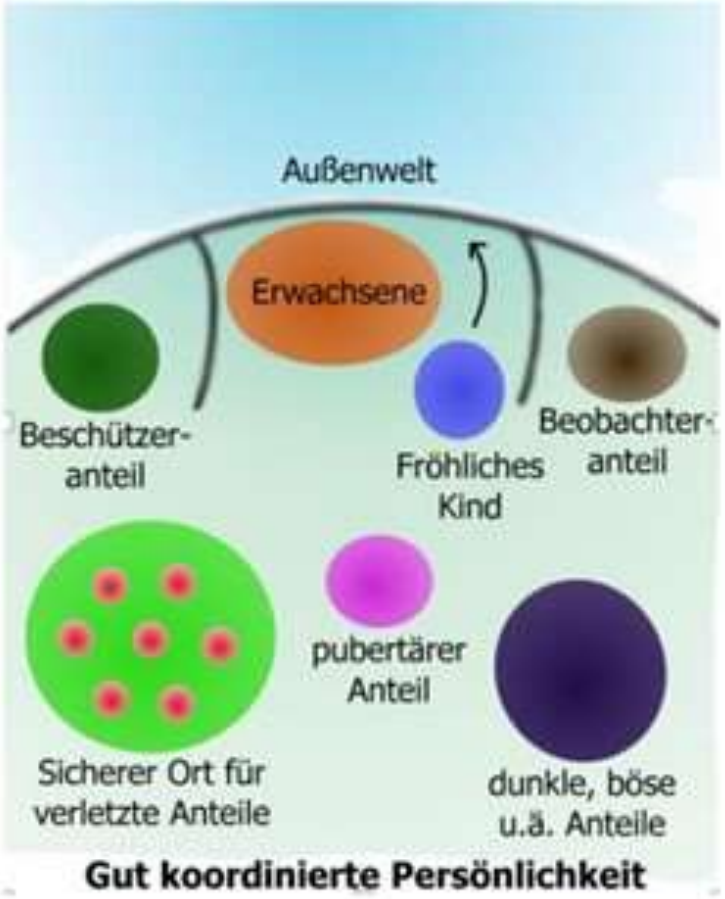
- Emotionale Persönlichkeitsanteile (EPs) bzw. Affekt-States, Ego-States („Leute innen“) wachsen durch (frühen) Langzeit-Stress nicht mit den Anscheinend Normalen Persönlichkeitsanteilen (ANPs) bzw. Alltags-Ichs zusammen
- EPs agieren im Hintergrund *(„blinde Flecke“)*
- ANPs haben Amnesien für Traumainhalte (Trigger) und sind emotional eingeengt *(„Seelen-taub“)*
- Ängste vor Nähe und Traumainhalten werden durch Symptome und Süchte überdeckt

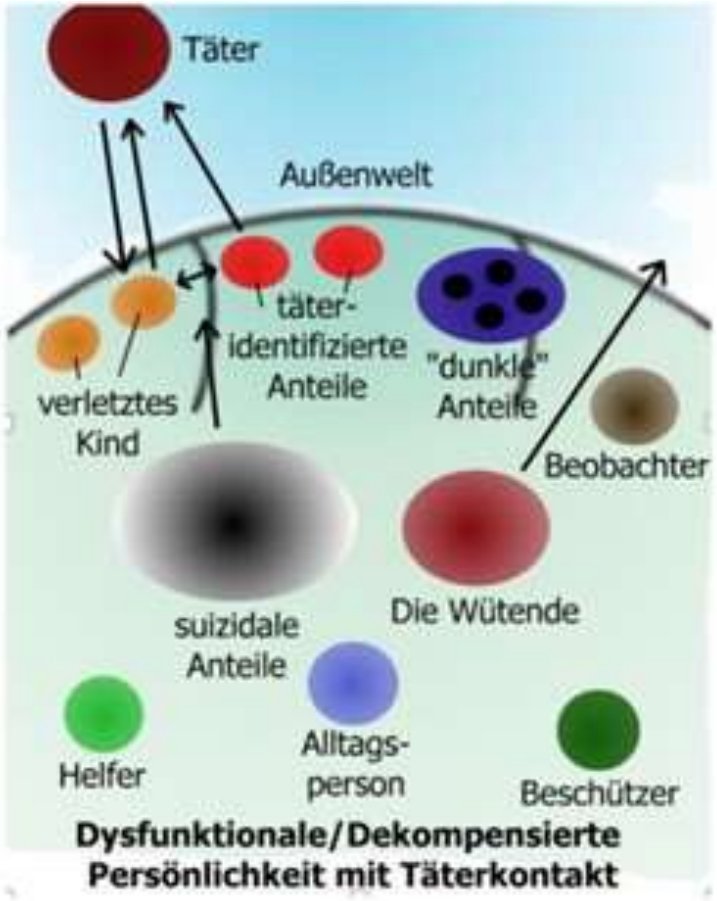
Angelehnt an: Michaela Huber (2011)



Quelle: K. Hauger / M. Enderle (2011): Ich will leben, nicht nur funktionieren. Umgang mit Traumafolgen in der stationären Behandlung.

Innere Landkarten helfen verstehen





Quelle: Michaela Huber (2011)

Klinische Diagnostik – DSM-5

… laut **DSM-5** (**D**iagnostic and **S**tatistical **M**anual of Mental Disorders) ist eine **psychische Störung** „definiert als Syndrom, welches durch klinisch signifikante Störungen in den **Kognitionen**, in der **Emotionsregulation** und im **Verhalten** einer Person charakterisiert ist. …

… typischerweise verbunden mit bedeutsamen **Leiden** oder **Beeinträchtigungen** in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen“

>>>>> Traumatisierte Menschen haben große Probleme, sich zu entspannen, ihre negativen Erfahrungen in ihr Leben zu integrieren und anderen Menschen zu vertrauen

Quelle: Ellen Forney (2014)

F4 Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen

F43 Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen

- F43.0 akute Belastungsreaktion
- F43.1 posttraumatische Belastungsstörung (PTB)

F44 dissoziative Störungen (Konversionsstörungen)

- F44.0 dissoziative Amnesie
- F44.81 multiple Persönlichkeitsstörung

F9 Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in Kindheit und Jugend

F94 Störungen sozialer Funktionen mit Beginn in Kindheit und Jugend

- F94.1 reaktive Bindungsstörung des Kindesalters

Reaktive Bindungsstörung des Kindesalters

Kinder mit reaktiver Bindungsstörung überrennen Andere mit derselben Rücksichtslosigkeit, die sie selbst erfahren haben, verwickeln ihre Bindungspersonen in stundenlange, ausweglos erscheinende Konflikte und machen dramatische Szenen, in denen es nicht um Klärung von Sachverhalten geht, sondern um Kontaktversuche, die misslingen müssen, weil sie dabei oft dissoziieren, d.h. nicht im Kontakt mit der Situation und den Menschen im Hier und Jetzt sind.

Angelehnt an: Ute Benz (2013)

- **widersprüchliche soziale Reaktionen** zwischen Annäherung, Vermeidung und Widerstand
- **soziales Spielen** ist durch negative emotionale Reaktionen **beeinträchtigt**
- **mangelndes Grundvertrauen** gegenüber Menschen und sich selbst
- **Einsamkeit**, Furchtsamkeit, Übervorsichtigkeit, **erhöhte innere „gefrorene" Wachsamkeit**

Quelle: ICD-10 (2015)

Ursachen von Trauma-Folgestörungen

- extreme Vernachlässigung
- körperliche Misshandlung
- sexueller Missbrauch / sexualisierte Gewalt
- Vergewaltigung
- emotionaler Missbrauch
- Verlust / Trennung
- Überfall / Terroranschlag
- Kriegsereignisse
- Unfall
- Naturkatastrophen
- Diagnose einer tödlichen Erkrankung

emotionaler (narzisstischer) Missbrauch

Ausnutzen/Ausbeuten von Abhängigkeitsbeziehungen aus Eigen-Interesse; seelisch grausame, erniedrigende Behandlung und Abwertung, damit das Kind „klein“ und „kontrollierbar“ bleibt.

Seelische Grausamkeit ohne körperliche Gewalt löst bei Betroffenen ähnlich schwere psychische Langzeitfolgen aus wie körperliche Misshandlungen und **ist mit hohen finanziellen und emotionalen Schäden verbunden**, die fast nie zur Anzeige gebracht werden (strafrechtliche Relevanz?) und zu wenig im öffentlichen und individuellen Bewusstsein sind.

Aufklärung und mutiges Engagement sind notwendig!

Ausbalancieren von Kinderschutz und Schutz familiärer Privatsphäre im Interesse von Kindern oder Erwachsenen?

Zwischenfazit: Umgang mit Trauma-Folgestörungen

- **Bleiben Sie gelassen und reduzieren Sie Stress, wo immer Sie können.**
- **Besonders wichtig sind die Förderung von Entspannung, Selbstwirksamkeitserleben und Selbstwertgefühl.**
- **Passen Sie Ihre Erwartungen an Ihre Klientel an: Erwarten Sie keine Empathie, Dankbarkeit oder prosoziale Impulse. Freuen Sie sich einfach, wenn Sie positiv überrascht werden.**
- **Lassen Sie sich von der „inneren Leere“, Aufregung, Unsicherheit und Negativität nicht „anstecken“.**
- **Schützen Sie sich selbst und gemeinsam im Team aktiv vor distanzlosen „Beziehungsspielen“ und rücksichtslosen Forderungen.**
- **Gehen Sie nicht in Resonanz mit Kämpfen um Anerkennung und Schuldzuweisungen, sondern streben Sie nach liebevoller Zusammenarbeit.**
- **Behalten Sie Ihren Humor!**
- **Leben Sie ein „gutes Leben“ (vs. Überleben) in Verbundenheit mit sich und Anderen und mit ihren Instinkten, Emotionen, Vorstellungen und Werten.**

Erste Hilfe für Kinder

1) Lassen Sie das Kind über die Geschwindigkeit des Spiels entscheiden
2) Erkennen Sie den Unterschied zwischen Angst, Schrecken und (positiver) Erregung
3) Gehen Sie in kleinen Schritten vor
4) Seien Sie geduldig
5) Sollten Sie das Gefühl haben, dass das Kind nicht von Ihren Interventionen profitiert, sollten Sie damit aufhören

Quelle: Levine / Frederick (1997)

Trauma-pädagogisches Konzept „sicherer Ort“

- ✓ sichere, einschätzbare, feinfühlige Bindungsangebote
- ✓ geschütztes Zimmer, Privatsphäre
- ✓ Klima von Akzeptanz und Sicherheit
- ✓ Verzicht auf Sanktionen & Repressionen
- ✓ durchschaubare Strukturen, Rituale, Regeln
- ✓ unterstützende, institutionelle Arbeitsbedingungen: pädagogische Fachkräfte werden von Team und Leitung entlastet, wertgeschätzt und „gut versorgt“ durch Auszeiten, Supervision, Coaching u.a. Möglichkeiten, ihre „Batterien aufzuladen“

Quelle: Schirmer/Carla Otterbach (2014)

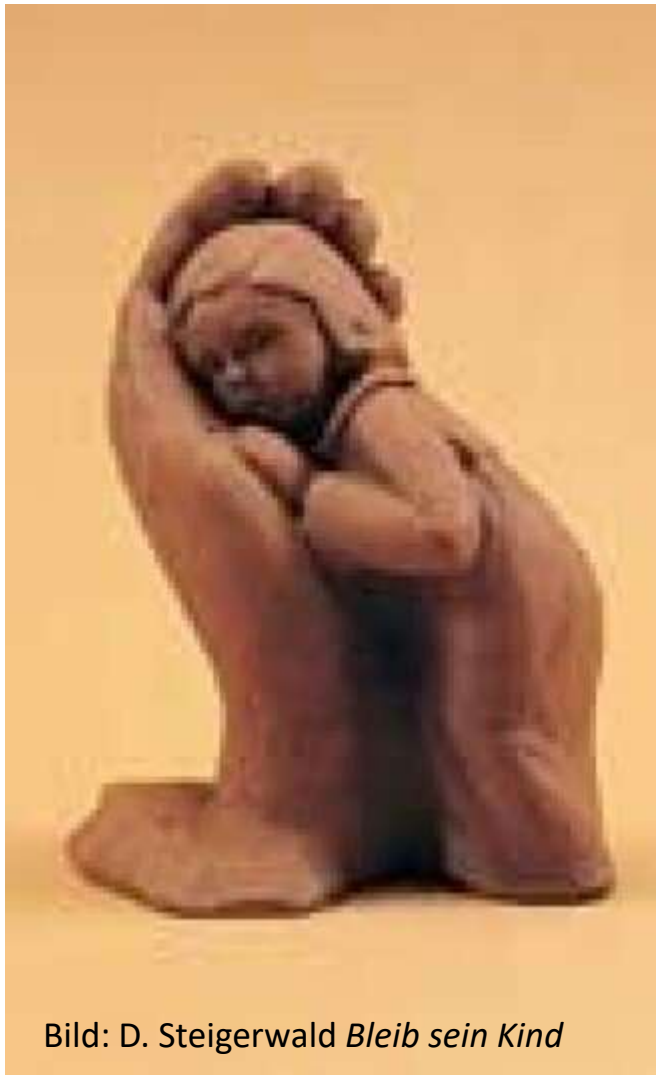


Bild: D. Steigerwald *Bleib sein Kind*

Literatur & Informationsquellen

Ute Benz et al. (2013): Festhaltetherapien – Ein Plädoyer gegen umstrittene Therapieverfahren. Psychosozial-Verlag.

Eric Berne (1986): Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen. Rowohlt.

Vera F. Birkenbihl (2019): Finde deinen Fixstern. Die eigenen Lebensziele erkennen und erreichen. mvg.

Ellen Forney (2014): Meine Tassen im Schrank. Depressionen, Michelangelo & Ich. Graphic Novel. Egmont.

Thomas A. Harris (1990): Ich bin o.k. - Du bist o.k.- Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. Rororo.

Judith L. Herrman (1992):Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. Basic Books.

Mathias Hirsch (2004): Psychoanalytische Traumatologie - Das Trauma in der Familie. Schattauer.

Michaela Huber (2011): Viele sein – ein Handbuch: Komplextrauma und dissoziative Identität – verstehen, verändern, behandeln. Junfermann.

Gopal Norbert Klein (2019): Heilung von Beziehungen II. Das FLOATING-Handbuch. BoD.

Bessel van der Kolk (2014): The body keeps the score. Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Probst.

Peter A. Levine / Ann Frederick (1997): Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren. Synthesis.

Andreas Maerker (Hrsg.) (2019): Traumafolgestörungen. Springer.

Claudia Schirmer/Carla Otterbach (2014): Kinder stärken an einem sicheren Ort. Ev. Jugendhilfe Menden.

Onno van der Hart/Ellert R.S. Nijenhuis/Kathy Steele (2008): Das verfolgte Selbst: Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung. Junfermann.

Irmela Wiemann/Birgit Lattschar (2019): Schwierige Lebensthemen für Kinder in leicht verständliche Worte fassen. Beltz-Juventa.

Literatur & Informationsquellen

Vera F. Birkenbihl (1986): Erfolgspsychologie. https://www.youtube.com/watch?v=ZyZXc_MCgmA (11/2008)

Erich Fromm (2001): Die Kunst des Liebens (Hörbuch) - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=USPL-qM2JPU (06/2019)

Michaela Huber Bundesverband für Traumatologie und Dissoziation Amnesie www.dgtd.de www.michaela-huber.com

K.Hauger/Monika Enderle (2011): Ich will leben, nicht nur funktionieren. Umgang mit Traumafolgen in der stationären Therapie. DVD - *Symposium Bindung, Beziehung und Gesundheit.* Ostalb-Klinikum Aalen.

Dr. Gerhard Huhn (2002): Management der persönlichen Informationsverarbeitung. Seminar-Reader FU Berlin.

Maike M. Nowak (2016): Trauma und unser Nervensystem – YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=NzrrPXK_zAo (08/2018)

Luise Reddemann: Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin des Ev. Johannes-Krankenhauses Bielefeld www.luise-reddemann.de (09/2021)

Sarah J. Barton (2019): Considering the Intersections of Trauma and Disability. Considering the Intersections of Trauma and Disability (anabaptistdisabilitiesnetwork.org) (10/2021)