HERZLICH WILLKOMMEN !

Basiswissen Traumatologie

für die Beratung Geflüchteter

Diplom-Psychologin

Frauke Petras

Systemische Therapeutin SG
Traumatologin DeGPT
Sexualtherapeutin

pro familia Berlin

Agenda

I Was ist ein Trauma?

II Was geschieht bei Traumatisierung?

III Posttraumatische Symptome

IV Umgang mit Traumatisierten

V Selbstfürsorge

Geflüchtete - Wozu Traumatologie?

25 bis 50 % der Geflüchteten leiden unter Symptomen in Folge von Traumatisierung.

Der Zugang zu Therapie ist aus verschiedenen Gründen erheblich eingeschränkt.

I Was ist ein Trauma?

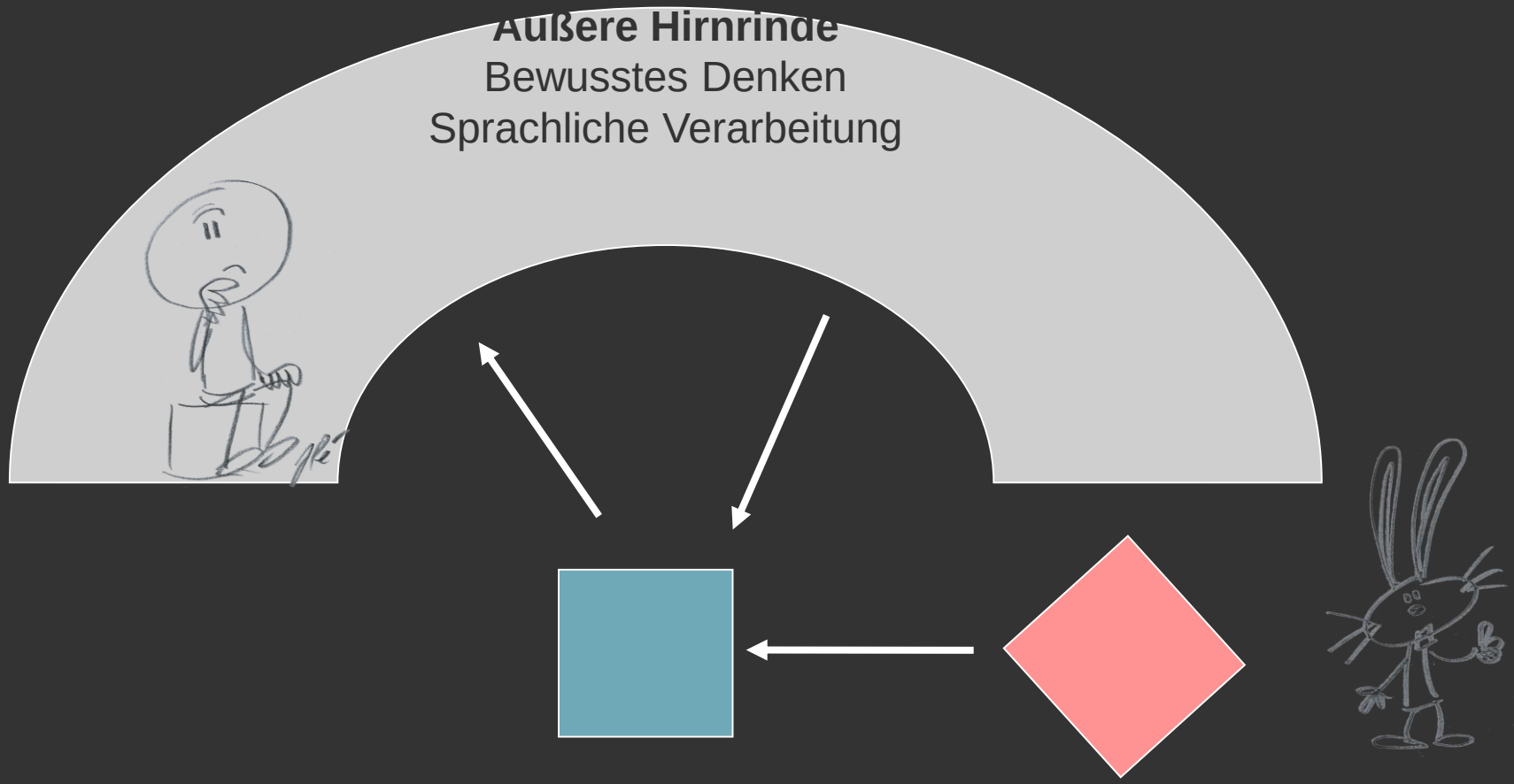
Eine Person ist einem „belastenden Ereignis oder einer Situation mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß ausgesetzt …, die bei fast jedem eine tiefe Verstörung hervorrufen würde. “

(ICD10, F43.1)

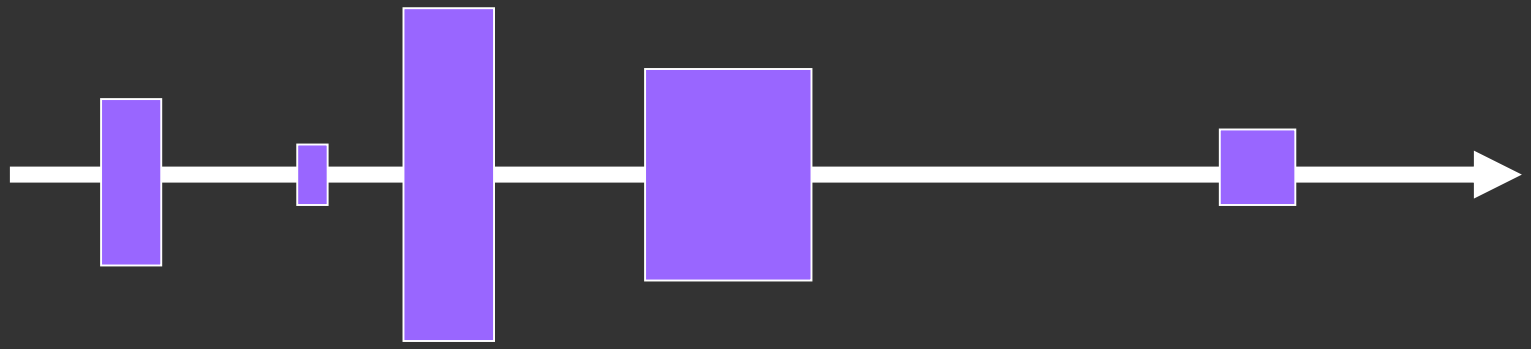
II Was geschieht bei Traumatisierung

- Wie funktioniert das Gehirn im Alltag?
- Was geschieht bei Traumatisierung?

Wie funktioniert das Gehirn im Alltag?



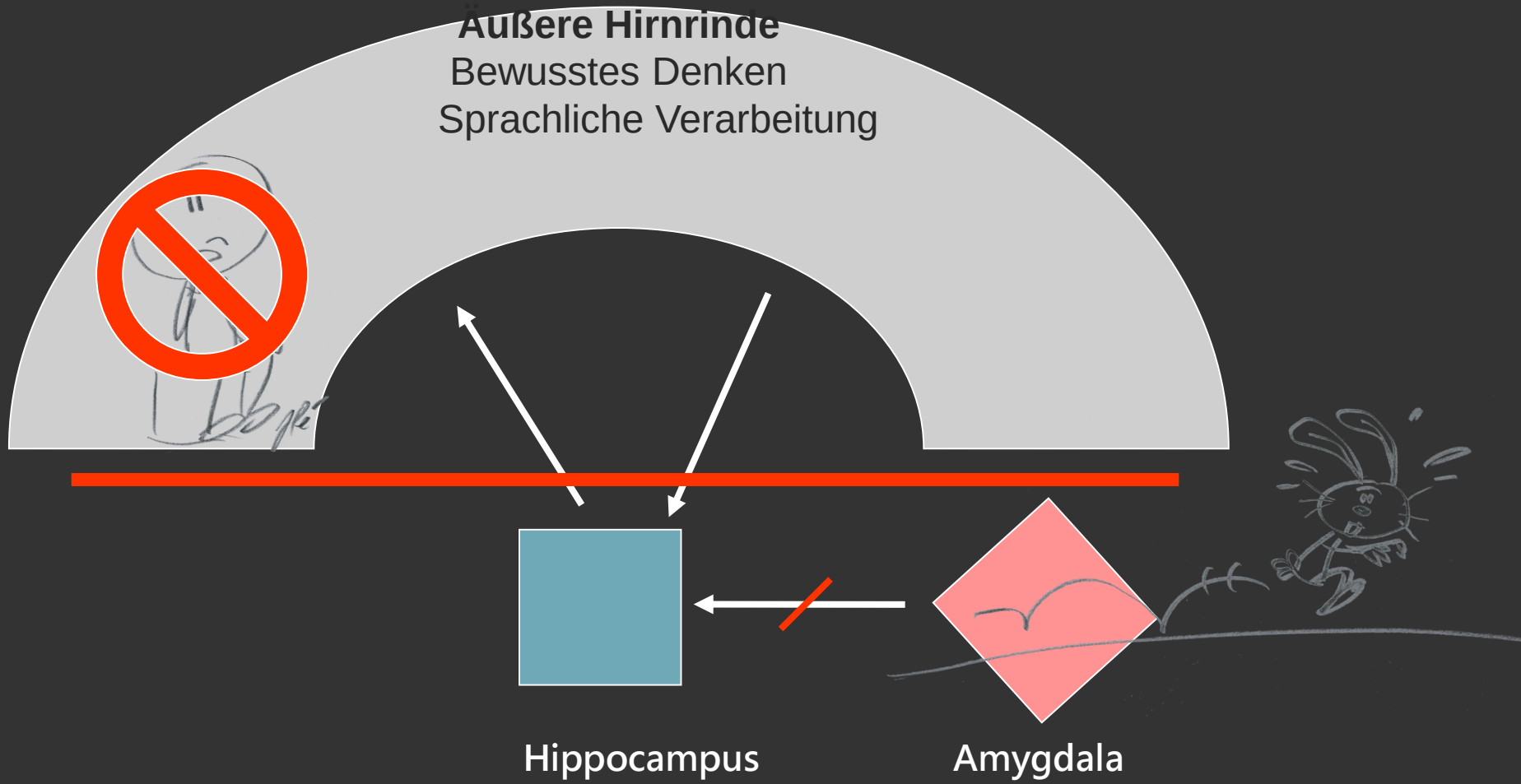
So bilden wir eine zusammenhängende Identität aus:



damals *heute* *morgen*

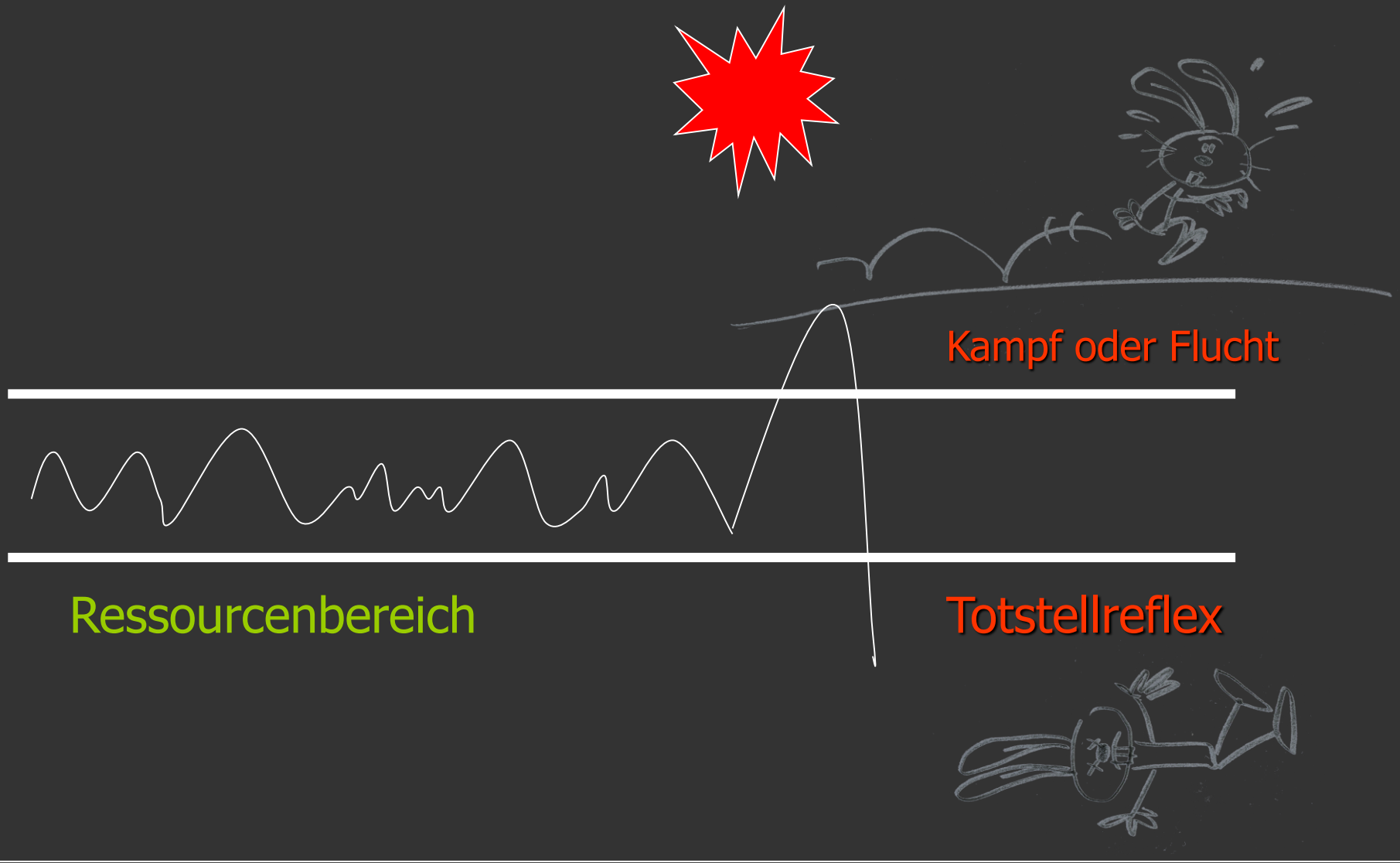
Wir integrieren Erfahrung.

Was geschieht bei Traumatisierung?

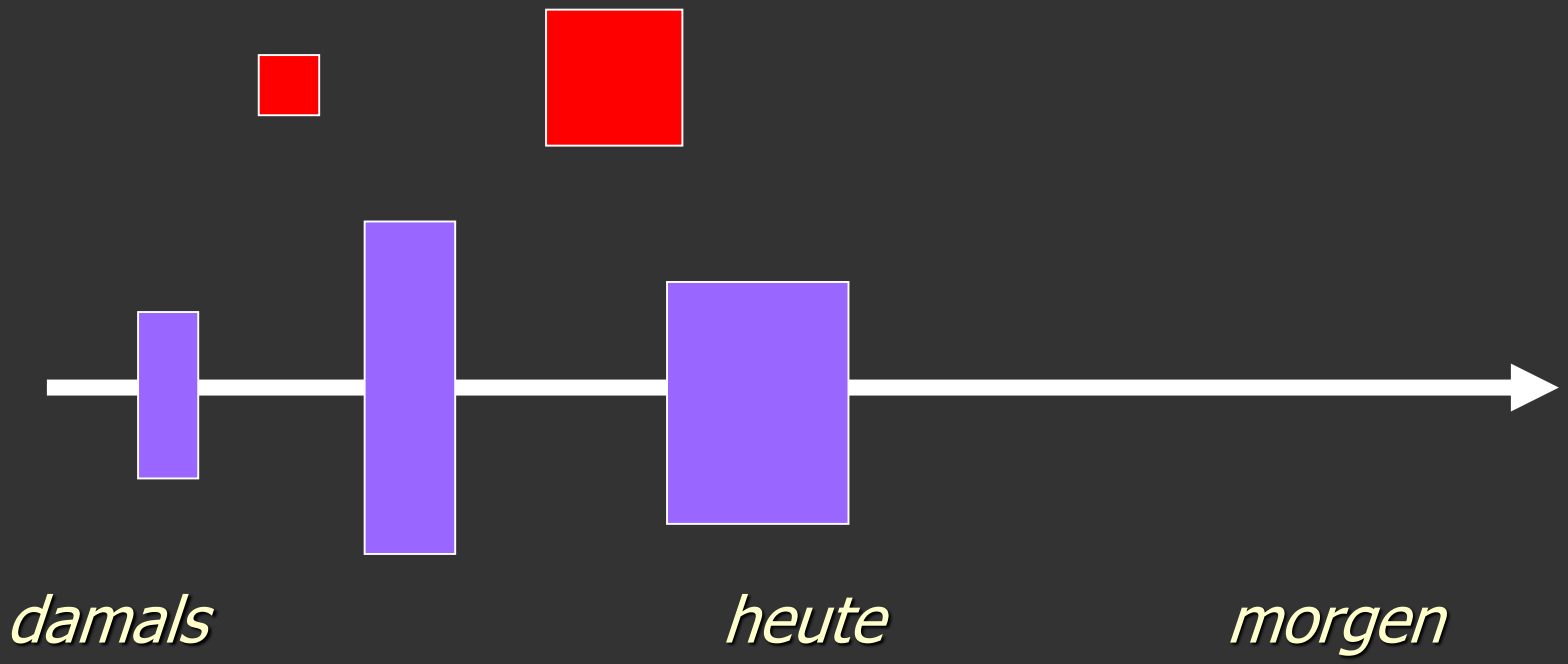


NOTFALLREAKTION

Was geschieht bei Traumatisierung?



Trauma-Erfahrungen werden nicht integriert



Traumatisierung erfolgt, wenn

- Kampf oder Flucht erfolglos
- Hilflosigkeit überwiegt
- Situation nicht aktiv abgeschlossen
- Körper speichert Anspannung, Angst, Erstarrung
- Verstand kann nicht einordnen
- Integration fehlt

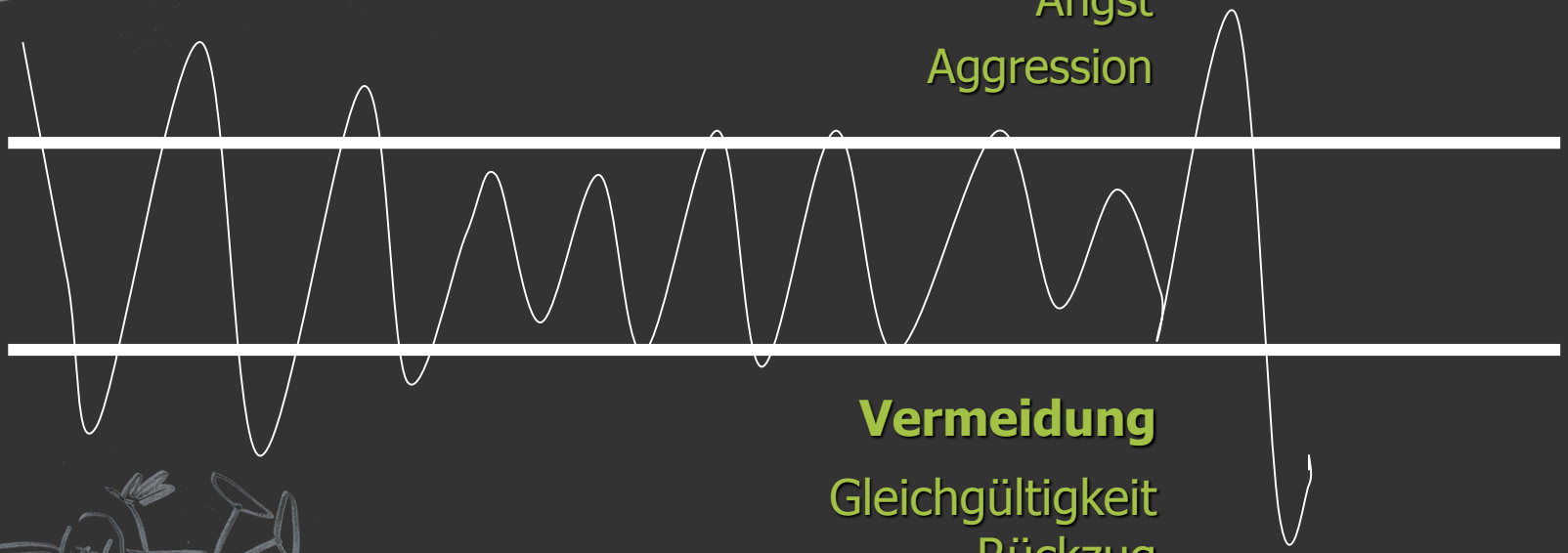
III Posttraumatische Symptome (PTBS)

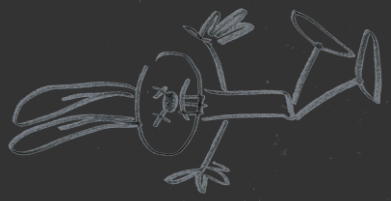
- Übererregung
- Vermeidungsverhalten
- Wiedererleben

Übererregung und Vermeidung

Übererregung

Schlafstörungen
Reizbarkeit
Überaktivität
Schreckhaftigkeit
Angst
Aggression





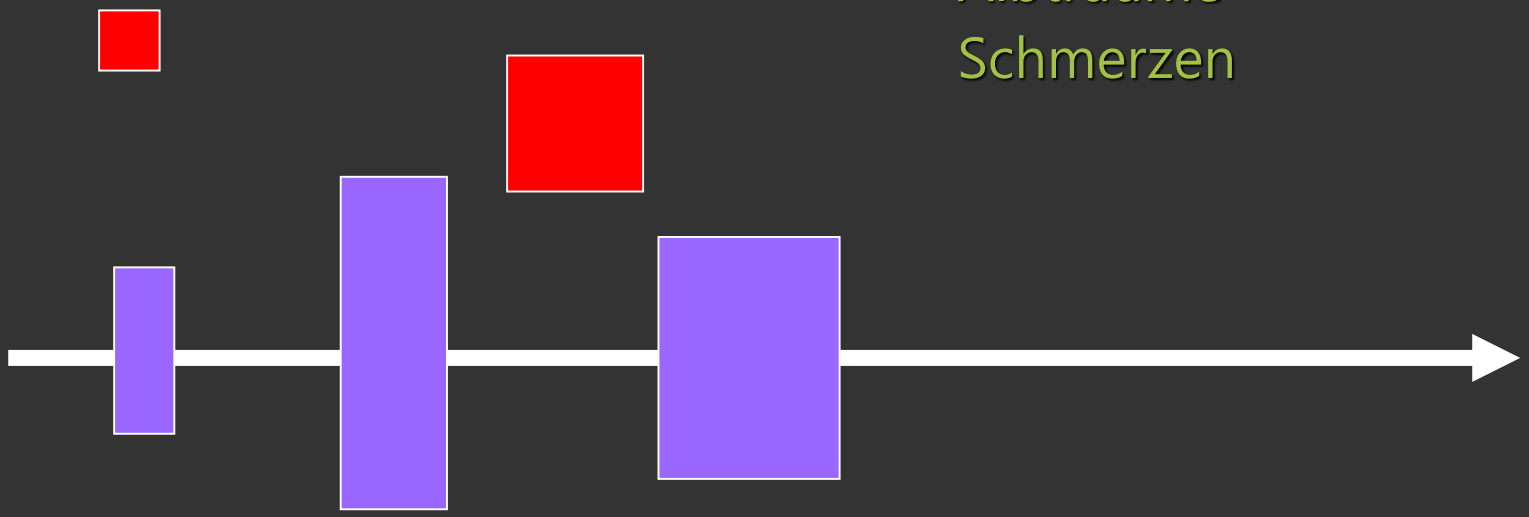
Vermeidung

Gleichgültigkeit
Rückzug
Depression

Wiedererleben

Wiedererleben Die alte Erfahrung bestimmt das Jetzt.
Die Unterscheidung damals – heute funktioniert nicht.

Flashbacks
Albträume
Schmerzen



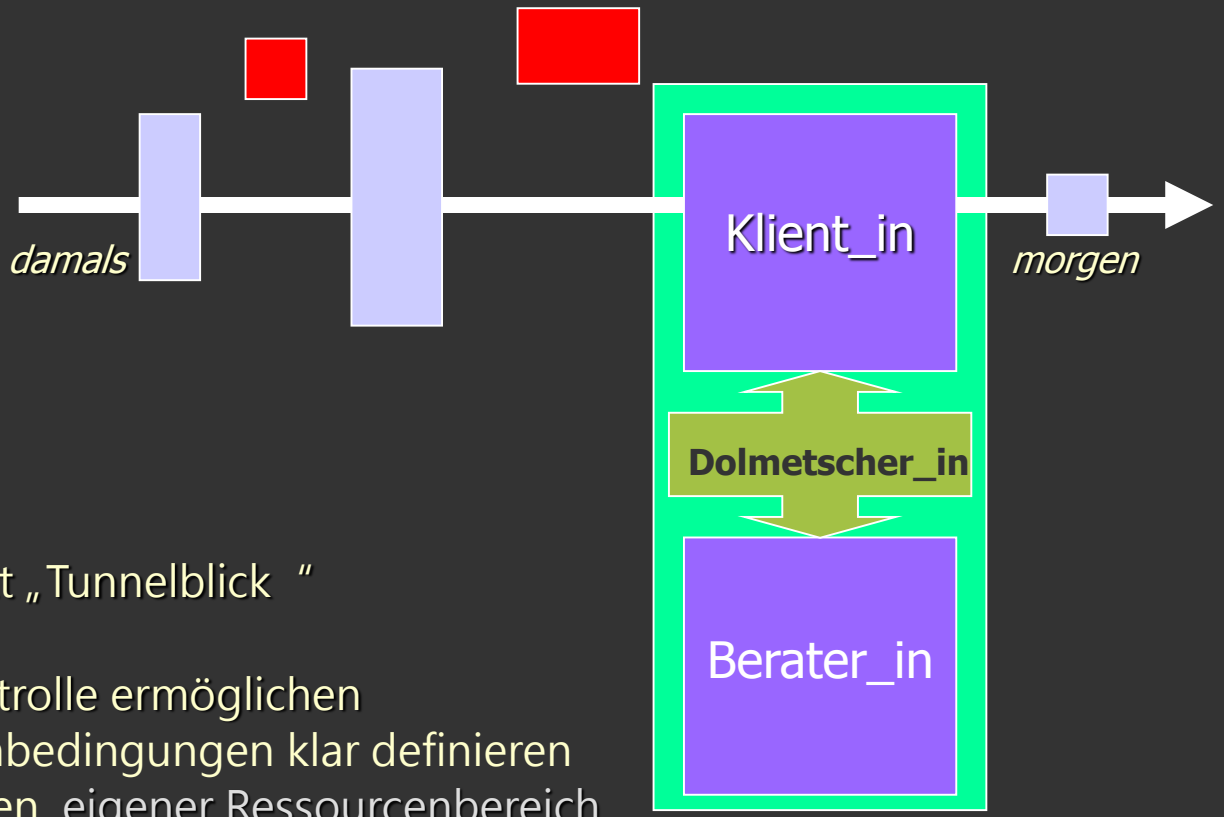
IV Umgang mit Traumatisierten

- 1. Beziehungsgestaltung
- 2. Stabilisierende Maßnahmen und Normalisierung
- 3. Umgang mit Flashbacks - Reorientierung

Ziel: Stabilisierung

im Ressourcenbereich halten oder in ihn hineinbringen

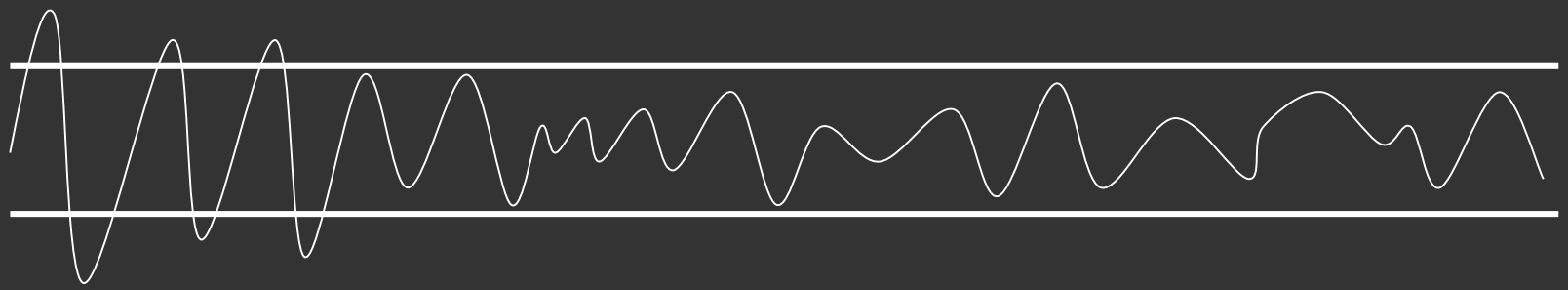
1. Beziehungsgestaltung



Prinzipien

Arbeit im Hier und Jetzt
Blick auf Ressourcen statt „Tunnelblick "
Autonomie stärken
Grenzen setzen und Kontrolle ermöglichen
Rollen / Macht / Rahmenbedingungen klar definieren
Modelllernen ermöglichen eigener Ressourcenbereich

2. Stabilisierende Maßnahmen

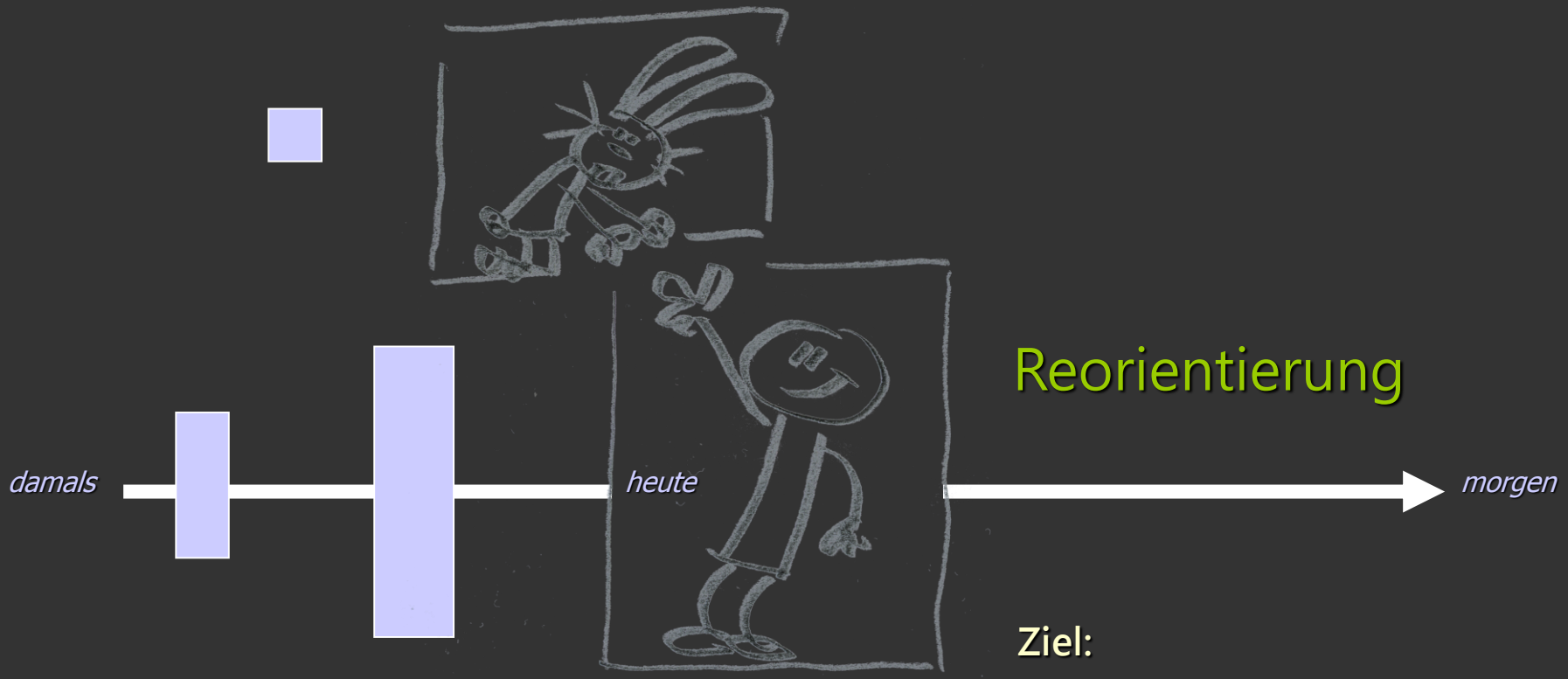


- **Keine psychische Stabilisierung ohne soziale Stabilisierung!**
- **Besteht noch Gefahr der Retraumatisierung?**
- Soziale Ressourcen klären und erweitern: Wohnen, Beziehungen, Finanzen
- Zuhören
- Ressourcen aktivieren: (s. Handout)
- Informationen über Symptome
- Bei belastenden Inhalten:

  Wie kommen Sie in die Unterkunft, was machen Sie heute noch?

  Gibt es Ansprechpartner_innen?
- Symbole,, Rituale, „Wegschließen “ belastender Inhalte

3. Umgang mit Flashbacks



Reorientierung

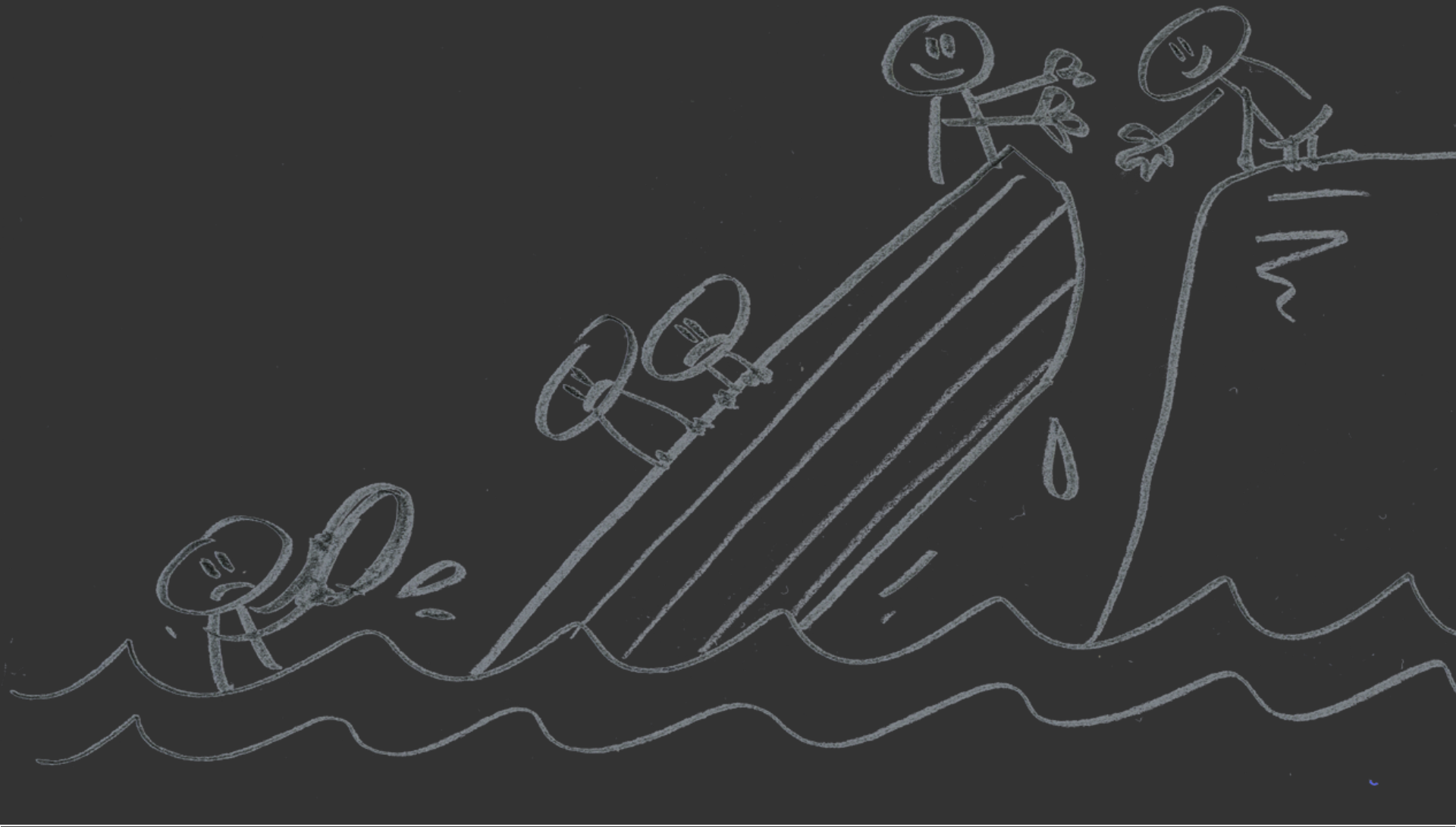
Ziel:

Herstellung des
Arbeitskontaktes

Mittel zur Reorientierung

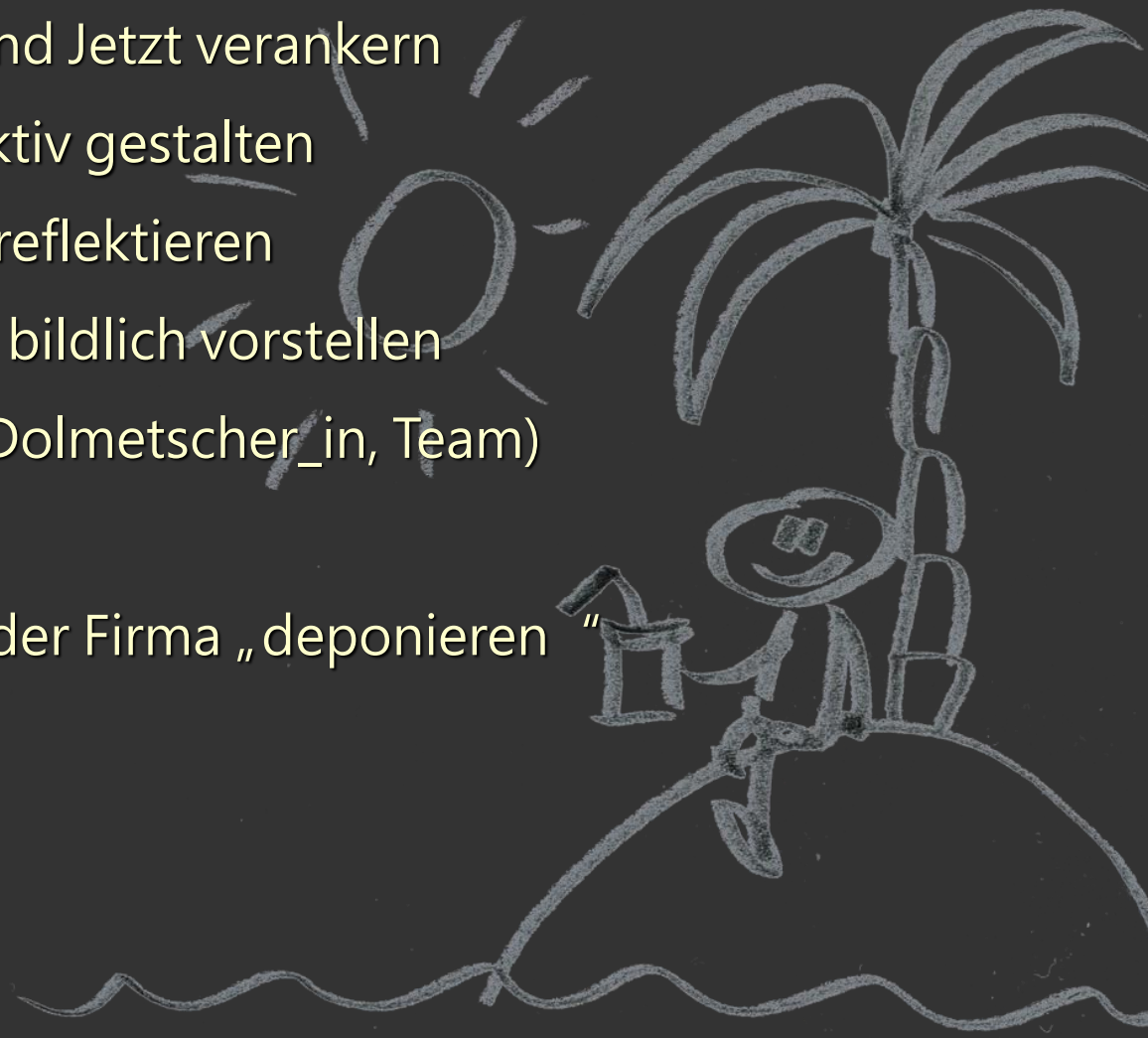
- Blickkontakt
- gezieltes Ansprechen der Person im Hier und Jetzt
- Ausatmen lassen („Seufzen Sie ruhig “)
- Klient_in in Bewegung gehen lassen, andere Haltung
- Kognitive und haptische Reorientierung: wir sind jetzt hier … Fühlen sie mal die Lehne, den Boden …
- Fenster öffnen, Kaffee holen etc. als Musterunterbrechung
- Igelbälle, Riechfläschchen
- Verzichten Sie auf Körperkontakt!

V Selbstfürsorge



Selbstfürsorge

- sich selbst gut im Hier und Jetzt verankern
- Rahmenbedingungen aktiv gestalten
- Zielstellung, Ansprüche reflektieren
- belastende Inhalte nicht bildlich vorstellen
- gute Zusammenarbeit (Dolmetscher_in, Team)
- Supervision
- Belastendes bewusst in der Firma „deponieren“
- Work–Life-Balance



Für Ihre Aufmerksamkeit.

pro familia Berlin

Quellen / Literatur

- Hantke, L.; Görges, H.J.: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn 2012
- Liedl, A.; Schäfer, U.; Knaevelsrud, C.: Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Stuttgart 2010
- Bamberger, G.: Lösungsorientierte Beratung. Praxishandbuch. Weinheim 2005
- Hudnall Stamm, H.: Sekundäre Traumastörungen. Wie Kliniker, Forscher und Erzieher sich von traumatischen Auswirkungen ihrer Arbeit schützen können. Paderborn 2002
- Rabe, H.: Effektiver Schutz vor geschlechtsspezifischer Gewalt – auch in Flüchtlingsunterkünften. Deutsches Institut für Menschenrechte, 2015
- Hallas, P. et al. Length of stay in asylum centres and mental health in asylum seekers: a retrospective study from Denmark. BMC 2007
- http://www.vielfalt-mediathek.de/data/artikel_ida_geflchtete_traumafolgestrungen.pdf