

TRAUMAPÄDAGOGIK

Dipl. Päd.
Peter Hockamp

ABLAUFPLAN

HO
PE

1. Definition, Prävalenz
2. Das traumatische Ereignis, Resilienz
3. Die menschliche Stressreaktion (traumatische Zange)
4. PTBS-Symptome und Folgestörungen
5. Erfahrungen aus der Praxis
6. Der physiologische Kontext
7. Täterintrojekte und selbstverletzendes Verhalten
8. Der „sichere Ort“
9. Das Konzept der Selbstbemächtigung

ho-pe.info

3

HO
PE

TRAUMA - WAS IST DAS?

„Trauma ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.“ (Dilling et.al., 2000)

Ein traumatisches Erlebnis überwältigt das Opfer, bringt intensive Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Kontrollverlust mit sich, bedroht massiv die körperliche Unversehrtheit und das Leben des Opfers und zerstört das Zugehörigkeitsgefühl zu sozialen Netzen.“ (Bialek, 2005)

ho-pe.info

HO
PE

TRAUMA – WAS IST DAS?

Die Posttraumatische Belastungsstörung

- 1. Erlebnis eines Traumas
- 2. Intrusionen (unwillkürliche und belastende Erinnerungen an das Trauma)
- 3. Vermeidungsverhalten und allgemeiner emotionaler Taubheitszustand
- 4. Anhaltendes physiologisches Hyperarousal (Übererregung)
- 5. Die Symptome dauern länger als einen Monat

(Maercker, 2013)

4
ho-pe.info

PRÄVALENZHO
PE

- Studie von 2017 in 24 Ländern zeigt:
- Lebenszeitprävalenz PTBS 3,9%
- Nach Erleben eines traumatisches Ereignisses: **5,6%**
(Koenen 2017 zit. n. Riffer 2017)

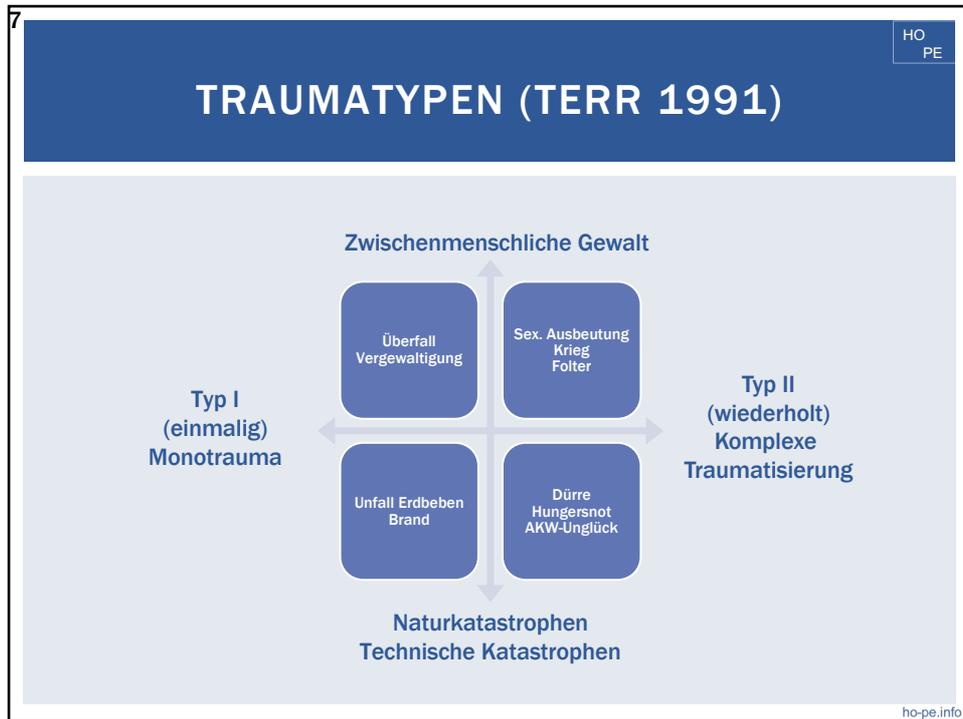
- PTBS unter Geflüchteten: **20%**
(Gierlichs 2003 zit. n. Schouler-Oak 2017)

- PTBS unter G. aus Bürgerkriegsregionen: **ca. 40%**
(Lersner et al. 2008 zit. n. Schouler-Oak 2017)

- Metaanalyse (149 Studien)
- PTBS Geflüchtete **40%** im Vergleich zu Migranten **20%**
(Steel et al. 2009 zit. n. Schouler-Oak 2017)

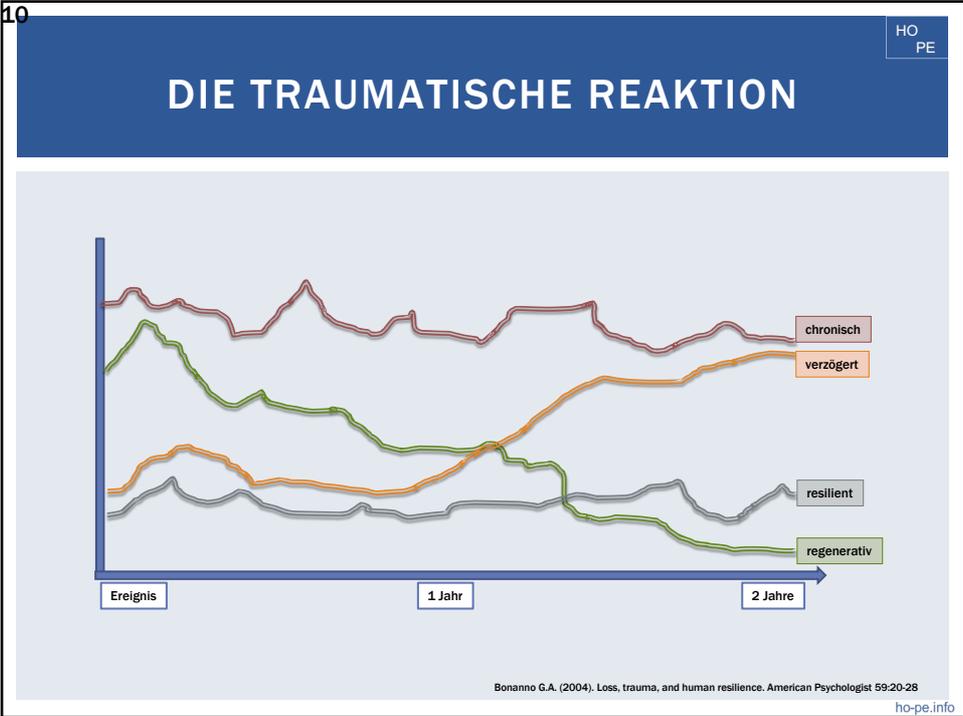
ho-pe.info

TRAUMATYPEN UND
URSACHENHO
PE



HO
PE

DIE TRAUMATISCHE REAKTION



11

HO
PE

PHASEN DER TRAUMATISIERUNG

Aktute Belastungsreaktion (4-8 T.)

- 1. Schockphase**
Bis zu einer Woche
Verwirrung, Erinnerungslücken
- 2. Einwirkungsphase**
Bis zu 2 Wochen nach Schockphase
Individuelle Symptomatik entwickelt sich, viele Reaktionen sind möglich
- 3. Erholungsphase**
Beginnt zwei bis vier Wochen nach dem Trauma
Normalität tritt wieder ein, wenngleich das Ereignis noch von zentraler Bedeutung ist

Posttraumatische Belastungsstörung

Wenn sich die Symptome auch nach Monaten (8 Wochen bis 6 Monate) nicht zurückbilden ist therapeutische Bearbeitung notwendig

Folgestörungen

Unbehandelt können auch weitere Störungsbilder entstehen:
Depression, Angststörung, Borderline, Dissoziative Störung, Zwangsstörung

ho-pe.info

HO
PE

DIE TRAUMATISCHE REAKTION

- Die traumatische Reaktion ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis
- Nicht jedes traumatische Ereignis führt auch zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung
- Neben der Schwere, Häufigkeit und Dauer der traumatischen Ereignisse ist auch die Resilienz des Betroffenen von Bedeutung

ho-pe.info

HO
PE

RESILIENZ

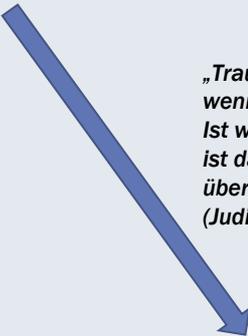
- Die Anfälligkeit für die Krankheit Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist abhängig von Risiko- und Schutzfaktoren
 - Risikofaktoren:
 - soziale Benachteiligung (Ozer et al. 2008)
 - Junges Alter zum Zeitpunkt der Traumaexposition (Brewin et al. 2000)
 - Schutzfaktoren:
 - Männliches Geschlecht, höheres Alter, bessere Ausbildung (Bonanno et al 2007)
 - Höherer sozioökonomischer Status (Norris 2002)
 - Soziale Unterstützung (Pietrzak et al. 2010)

ho-pe.info

HO
PE

TRAUMATISCHE REAKTION

Traumatisches Ereignis



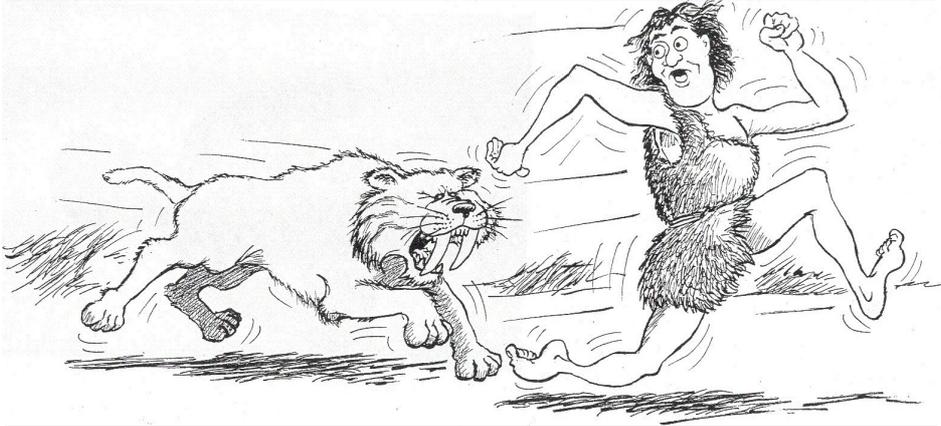
*„Traumatische Reaktionen treten auf, wenn Handeln keinen Sinn hat. Ist weder Widerstand noch Flucht möglich, ist das Selbstverteidigungssystem des Menschen überfordert und bricht im Chaos zusammen.“
 (Judith Lewis Herman: „Narben der Gewalt“)*

Traumatische Reaktion

ho-pe.info

HO
PE

DAS SELBSTVERTEIDIGUNGSSYSTEM



Was geschieht im Körper bei der Fight-Or-Flight Reaktion?

15
ho-pe.info

HO
PE

DIE TRAUMATISCHE ZANGE (MICHAELA HUBER)

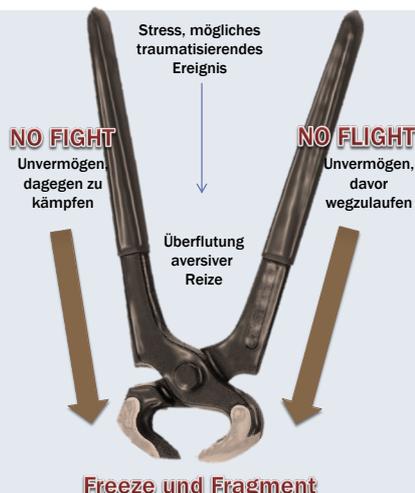
Freeze

Biologische Notfallreaktion erfolgt automatisch.

Beim Erstarren bereitet sich der Organismus darauf vor, verletzt zu werden. Die Herzfrequenz sinkt, um nicht zu stark zu bluten. Körpereigene Opiate werden ausgeschüttet, um den Schmerz zu verringern.

Die Wahrnehmung der Situation verändert sich („das geschieht nicht mir“, neben sich stehen...).

„Dissoziation ist ein Weg, Situationen mit nicht entrinnbarem schwerem Stress zu bewältigen.“ (van der Kolk, 1999)



Freeze und Fragment

18
ho-pe.info

DIE TRAUMATISCHE ZANGE (MICHAELA HUBER)

HO
PE

Fragment

Das Abspeichern der Sinneswahrnehmungen (visuell, auditiv, olfaktorisch, kinästhetisch) geschieht nicht im Zusammenhang, sondern getrennt voneinander.

Bei Intrusionen / Flashbacks werden diese fragmentierten Gedächtnisinhalte abgerufen.

Sogenannte Trigger können diese Inhalte hervorrufen.

Die mit der traumatischen Situation verbundenen Gefühle treten hervor.



19

ho-pe.info

TRAUMATISCHE REAKTION

HO
PE

- Die immer wiederkehrenden Stressreaktionen sind ein Versuch, die vergangene, überwältigende Situation zu einem positiven Ende zu führen.
- Je nach Schwere können verschiedene Formen von Dissoziation entstehen.

ho-pe.info

21

HO
PE

DISSOZIATION

- Amnesie
- Depersonalisation
- Derealisation
- Wechselnde Persönlichkeit
- Fugue
- Analgesie / Numbing

ho-pe.info

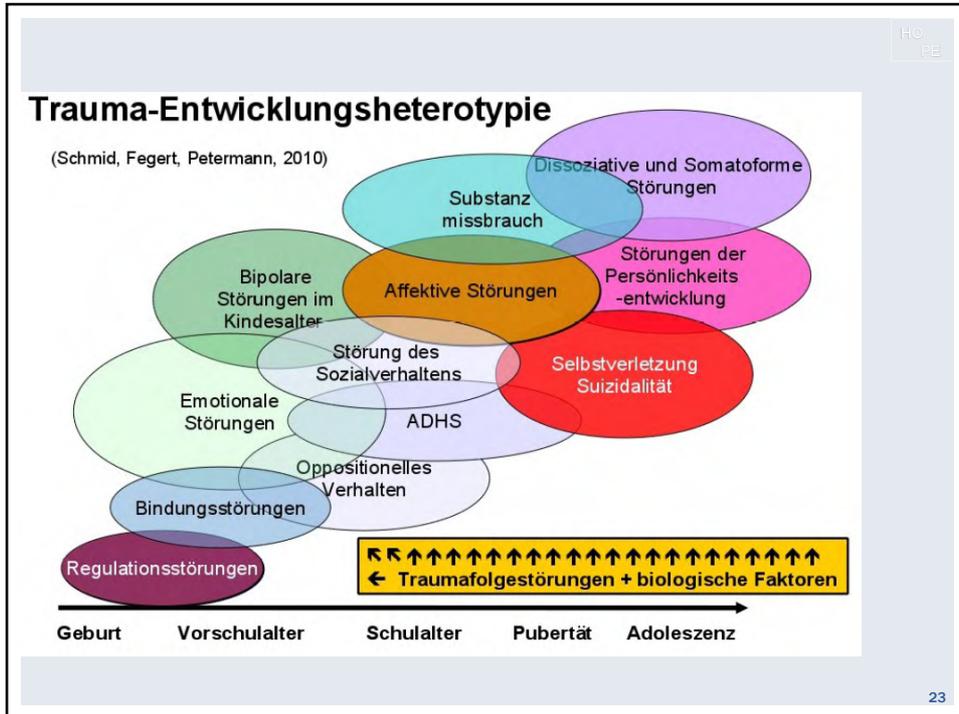
HO
PE

PRAXISERFAHRUNGEN

Haben Sie bereits Erfahrung mit Symptomen einer PTBS gemacht?
Wie äußern sich diese bei Ihren Adressaten?

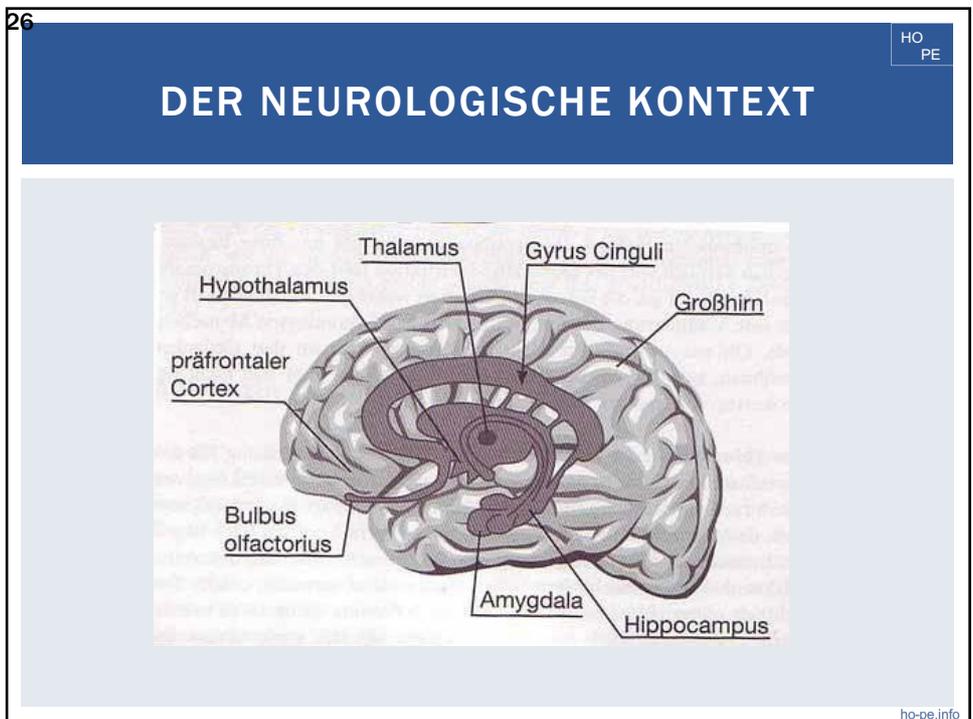
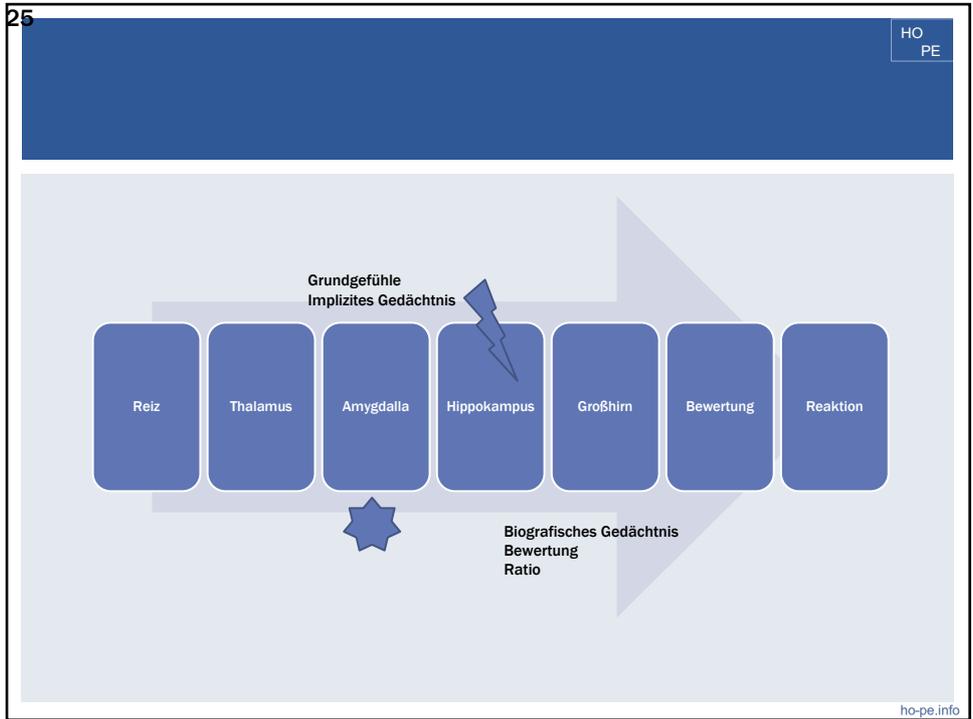
- Übererregung
- Wiedererleben
- Vermeidung

ho-pe.info



HO
PE

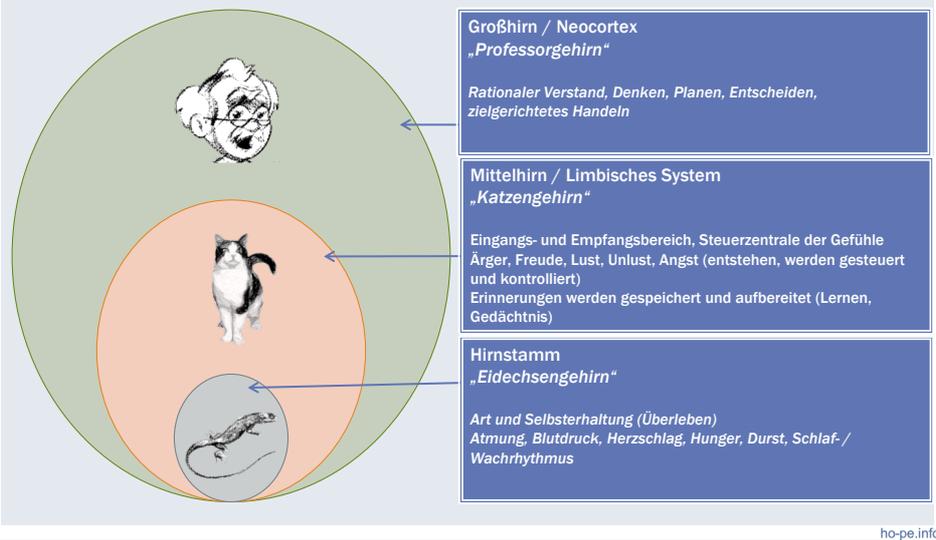
DER PHYSIOLOGISCHE KONTEXT



27

HO
PE

DAS DREIGLIEDRIGE GEHIRN

HO
PE

TÄTERINTROJEKTE

29

HO
PE

TÄTERINTROJEKTE

- Kind/Opfer übernimmt teilweise ungefiltert Überzeugungen, Glaubenssätze und Rechtfertigungen des Täters
- *Ich bin schmutzig, ich habe im Leben nichts Gutes zu erwarten*
- *Ich bin ein böses Kind, deswegen habe ich Strafe verdient*

ho-pe.info

30

HO
PE

TÄTERINTROJEKTE

- Vorstellungen, wie ein neues traumatisches Ereignis verhindert werden kann
- Z.B. ausgleichende Fantasien:
 - *Ich muss lieb sein*
 - *Ich darf nicht froh sein, sonst passiert was schlimmes*
 - *Ich bin schlecht und habe das verdient*
- Interpretation: ein Versuch, Kontrolle zu bekommen und Ausgleich zu schaffen

ho-pe.info

31

HO
PE

FUNKTION SELBSTVERLETZENDEN VERHALTENS

1. Selbstregulation (Endorphine)
2. Kontrolle über die Situation bekommen
3. Bewältigung von vergangenen belastenden Lebensereignissen (Sich wieder spüren, sich nicht mehr spüren)
4. Soziale Funktion (Verletzung als Ausdrucksform, der nonverbale Schrei...)
5. Wiedererfahren der Gewalt

ho-pe.info

32

HO
PE

UMGANG MIT SVV

- SVV ist für traumatisierte Menschen oft unentbehrlich
- Daher lässt es sich nicht verbieten oder kurzfristig ersetzen
- Betroffene würden dann auf andere Symptome ausweichen (z.B. Essstörungen)

ho-pe.info

33

HO
PE

UMGANG MIT SVV

Leichtes SVV: angemessene und gelassene (nicht gleichgültige) medizinische Versorgung

Schweres SVV: stationäre psychiatrische Beobachtung kann sinnvoll sein

Bei häufigem SVV suizidale Gedanken / Pläne abklären!

ho-pe.info

HO
PE

INTERVENTIONEN: DER SICHERE ORT

36

DIE PÄDAGOGIK DES SICHEREN ORTES

HO
PE

Die Pädagogik des sicheren Ortes (Kühn 2013)

- Traumatisierte Menschen benötigen einen sicheren Ort
- „emotional-orientierter Dialog“
- Partizipation als zentrales Element

ho-pe.info

INTERVENTIONEN: DAS KONZEPT DER SELBSTBEMÄCHTIGUNG

HO
PE

DAS KONZEPT DER SELBSTBEMÄCHTIGUNG

HO
PE

- Die Förderung des (kognitiven) Selbstverstehens
- Die Unterstützung bei der Selbstakzeptanz (guter Grund)
- Die Förderung der Körperwahrnehmung und des Selbstaudrucks
- Die Förderung der Selbstregulation
- Die Förderung von Selbstwirksamkeit durch Partizipation

<http://www.wilmaweiss.de/>

39

ho-pe.info