

Stabilisierung bei Trauma

Ein Psychotrauma ist eine seelische Verletzung, eine Wunde, die unsichtbar ist. Psychische Belastungen und Traumatisierung entstehen durch einmalige oder mehrfache Ereignisse, die:

- objektiv "mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß" (ICD-10) einhergehen oder "die tatsächlichen oder drohenden Tod, tatsächliche oder drohende ernsthafte Körperverletzung oder eine Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit von einem selbst oder Anderen" (DSM-IV) einschließen,
UND
- subjektiv "eine tiefe Verzweiflung hervorrufen" (ICD-10) beziehungsweise mit "starker Angst, Hilflosigkeit oder Grauen" erlebt wurden.

Durch plötzliche Auslöser (Trigger) können Rückerinnerungen an die traumatischen Ereignisse stattfinden, die im Hier und Jetzt wiedererlebt werden (Flashbacks). Die Vermeidung von Situationen, die an die Ereignisse erinnern könnten, Empfindungen erhöhter Bedrohung und innerer Übererregung (Hyperarousal) und Dissoziation (innere Abwesenheit vom Alltagsgeschehen) kommen hinzu.

Bei traumatischen Erlebnissen kommt es zu einer Überforderung des biologischen Stresssystems. Somit wirkt sich ein Trauma nicht nur seelisch, sondern auch körperlich aus. Die Überflutung des Gehirns und Körpers im Rahmen einer überwältigenden Stressreaktion behindert die angemessene Verarbeitung der Erlebnisse. Wenn Betroffene die Erfahrungen nicht integrieren und wieder Abstand von ihnen gewinnen können, kann es dazu kommen, dass der Körper auf einem erhöhten Stressniveau bleibt. Ängste, Aggressionen, Scham, Schuld und andere starke Gefühle sowie unkontrollierbare Verhaltensweisen können auftreten. Zudem können Gefühle der körperlichen Betäubung, emotionalen Stumpfheit und dauerhaften Freudlosigkeit vorkommen.

(Quelle und weitere Infos: www.degpt.de)

Psychotraumata werden nach den Umständen der Entstehung unterteilt in:

- plötzlich unvorhersehbar (z.B. Naturkatastrophen, Verkehrsunfälle, Verlust von Personen);
- wiederkehrend durch menschliche Handlungen (z.B. Gewalt, Folter, sexueller Missbrauch, Geiselnhaft).

Auswirkungen, die ein Leben lang andauern können:

- grundlegende Verunsicherungen im Leben;
- großes Misstrauen gegenüber Menschen;
- Schwierigkeiten, Nähe zu ertragen und zu leben;
- Schwierigkeiten im Sexualleben;
- ggf. Probleme, den eigenen Körper zu spüren, seine Signale wahrzunehmen und zu verstehen;
- wiederkehrende Schuld- und Schamgefühle und ungewollte Erinnerungen;
- innere und äußere Ruhelosigkeit;
- Selbstverletzungen, wiederholte Selbstbetäubung mit Alkohol oder Drogen;
- das Grundvertrauen in die eigene Lebens- und Beziehungsfähigkeit, und in die Sinnhaftigkeit kann verloren gehen.

SYMPTOME = RESSOURCEN !!! Was von außen als ungewöhnliches Verhalten aussehen kann, erfüllt einen sinnhaften Zweck für die Person. Es ist eine Überlebensstrategie, die vielleicht nicht optimal, jedoch überlebenswichtig ist. Hilfreich ist, diese erst einmal anzunehmen und dann nach Alternativen zu suchen.

Grundlage der Arbeit mit belasteten Menschen ist die STABILISIERUNG, zu der ALLE im sozialen Umfeld beitragen können, mit Wohlwollen, Entspannung und Freude.

Stabilisierung geschieht auf 3 Ebenen, mit der Stärkung von positiven Erlebnissen:

- Körperlich
 - Herausfinden, was im Alltag gut tut → **mehr davon!**
 - Positives Erleben beim Wohnen, Essen, Bewegung, körperlicher Hygiene
- Sozial
 - Äußerliche Sicherheit, angenehmer Umgang mit anderen Menschen
 - Bestätigung durch Familie, Freunde, Betreuungsumfeld → **positive Beziehungen!**
- Psychisch
 - Ressourcen stärken, Angenehmes wiederholen, darauf achten was gut tut
 - Methoden, um unangenehme Zustände zu steuern, und sich davon zu distanzieren
 - Therapeutische Aufarbeitung in einem behutsamen, vertrauensvollen Setting

Das sog. „Trauma **K I T**“ hilft Betroffenen durch mehr **Kontrolle, Information, Transparenz.**

- Atmosphäre, bei dem sich die Menschen **wohlfühlen**, die sie selber mitbestimmen können.
- **Stopp-Zeichen** wenn jemand etwas zu viel wird. Das wird respektiert!
- Betroffene **können aber müssen nicht reden** (Selbstbestimmung wann, wo, mit wem).
- **Informationen** über Belastungen und Möglichkeiten damit umzugehen.
- **Transparenz** zur Schweigepflicht, zum Umgang mit allen Informationen, zu weiteren Schritten und Konsequenzen von Entscheidungen.

Orte und Situationen schaffen, bei denen sich Menschen **gut fühlen**, d.h.:

- Was Schönes erleben! Positive Stimmung schaffen. Ressourcen aufzeigen und die Stärken verstärken: Was kann die/derjenige gut? Was ist hilfreich? Wie kann dies auf andere Lebensbereiche ausgeweitet werden?
- Orte gestalten, in denen alle Sinne angesprochen werden (angenehme Atmosphäre);
- Sich von Mensch zu Mensch begegnen, nicht bemitleidend oder von oben herab;
- Menschen ernst nehmen, so wie sie sind: fragen, was gut tut, was jemand sich wünscht;
- Bewegung, Aktivität UND Entspannung, Ruhe, in Abwechslung miteinander;
- Ein stimmiger Abschluss/Abschied, um entspannter, lebendiger in den Alltag zu gehen.

Tipps für die Selbstfürsorge

Andauernde Beschäftigung mit Belastungen kann selber zur Belastung werden, für Angehörige und helfende Personen. Schlimmstenfalls kann es zu einer "sekundären Traumatisierung" kommen. Hierbei führt die intensive Beschäftigung mit den Traumata anderer zu intensiven Gefühlen und Veränderungen bei einem selbst, z.B. Hilflosigkeit, Aggressionen, Ängsten, Aversionen gegenüber bestimmten Menschen, begleitet u.a. durch Schlafstörungen. Über die Zeit kann es auch ohne solch eine "sekundäre Traumatisierung" zu Ermüdungserscheinungen, innerer Abkehr von der Arbeit, bis hin zum Burnout kommen. Um gesund zu bleiben und gesünder zu werden, ist es hilfreich, regelmäßig für sich selber Gutes zu tun. Dies geschieht auf verschiedenen Ebenen:

- Körperlich: Sport, Bewegung; gute Ernährung in Maßen; Musik, Tanzen; Natur; Entspannung (Entspannungstechniken, Wellness, o.ä.).
- Emotional: Achtsamkeit auf Gefühle und Stimmungen im Alltag; respektvoll Grenzen setzen; negative Gefühle ausdrücken; Spaß, Freundschaft, Beziehungen; Humor und Lachen.
- Kognitiv: Achtsamkeit bei eigenen Gedanken (positiv oder negativ?); Wahrnehmung eigener Werte und Glaubenssätze; möglichst positive Lebenshaltung; aktive Lösungsorientierung bei aktuellen Problemen; Aufarbeitung von belastenden Erlebnissen und Gedanken.
- Weltbild / Spirituell: Beschäftigung mit dem positiven „höheren Sinn“ des Lebens; persönliche Visionen, Wünsche und Ziele im Leben; Religion; Spiritualität.