

# VÖBB-Veranstaltung

## KOMPAKTWISSEN TRAUMA

Umgang mit traumatisierten Menschen in der Beratung

4.10.2017

17:00-18:45

ÖIF, Integrationszentrum Wien, 3., Landstraßer Hauptstraße 26

Leitung: Mag. <sup>a</sup> Susanne Schweiger, MA

# Inhaltliche Schwerpunkte

- Was ist ein Trauma?
- Was passiert in der traumatischen Erfahrung?
- Arten von Traumatas
- Welche Symptome gibt es?
- Wie kann ich traumatisierte Menschen erkennen?
- Was kann ich tun?

# Praxisbeispiele – Einstieg ins Thema

- **Fallbeispiel Fr. X.:** Teilnehmerin in AMS-Maßnahme, Monotrauma, Opfer eines Überfalls
- **Fallbeispiel Hr. Y.:** Teilnehmer einer AMS-Maßnahme, wahrscheinlich Kumulatives Trauma, eigene Kriegserfahrung und Vergewaltigung der Tochter
- **Fallbeispiel Fr. Z.:** Teilnehmerin einer AMS-Maßnahme, komplexe Traumatisierung in der Kindheit, ehemaliges Heimkind
- **Fallbeispiel Fr. A.:** Psychotherapieklientin, Komplexe Traumatisierung, Symptomatik zeigt sich in AMS-Maßnahme
- **Fallbeispiel Hr. B.:** Klient der Flüchtlingsberatung, Komplexe Traumatisierung, Dekompensation nach positivem Asylbescheid

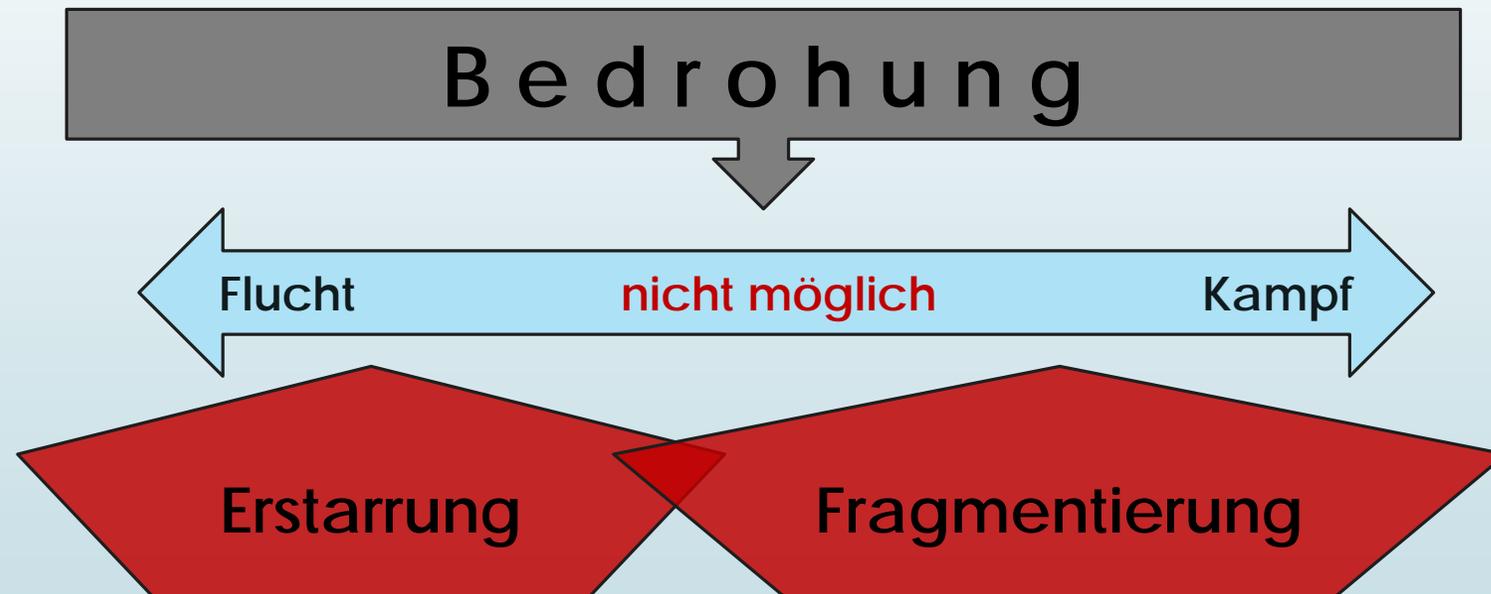
# Was ist ein Trauma?

Trauma = Ereignis, Situation **außergewöhnlicher Belastung**, von **katastrophalem Ausmaß**, es besteht **Lebensgefahr**, übersteigt jegliche normale Bewältigungsmöglichkeiten.

Es gibt keine Handlungsmöglichkeiten, es entstehen Gefühle der **Angst**, **Überwältigung** und **Hilflosigkeit**.

Es kommt zu einer **dauerhaften Erschütterung** des Selbst- und Weltverständnisses.

# Reaktionen in einer traumatischen Erfahrung/Situation



# Erstarrung und Fragmentierung

- Der Körper bleibt im **Alarmzustand** → dies führt zu konstanter Übererregung
- Da das Ereignis nicht verarbeitet werden kann → wird es seelisch „**abgespalten**“ → beginnt dort ein „**Eigenleben**“ zu führen → ist dem Bewusstsein oft nicht mehr zugänglich → bei Nichtbehandlung kann es sich immer mehr ausweiten → es kann auch über viele Jahre „ruhen“ und bei einem Auslösereiz plötzlich zu Symptomen führen

# Traumaverlauf

- 1.) **Schockphase:** unmittelbar nach dem Ereignis, Dauer: einige Stunden, Verwirrtheit, Unfähigkeit sich an wichtige Daten zu erinnern, schwacher Kreislauf, Benommenheit,
- 2.) **Einwirkungsphase:** Dauer: wenige Stunden bis einige Wochen, die stärkste Erregung ist abgeklungen, Betroffene sind von den Ereignissen innerlich komplett in Anspruch genommen, berichten wie unter Zwang von den Ereignissen, Selbstvorwürfe, Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht, Symptomatik,
- 3.) **Erholungsphase:** nach 14 Tagen bis einige Wochen, Symptomatik klingt ab, ein normales Leben beginnt wieder schrittweise, es gibt wieder eine Zukunftsperspektive, Reflexion der traumatischen Ereignisse (wie können diese in das Leben einbezogen werden, oder wie haben sie das Leben verändert)
- 4.) **Ausbleiben der Erholungsphase:** Symptomatik besteht weiter →  
Entstehen einer posttraumatischen Belastungsstörung → **TRAUMA**

# Arten von Traumatas

## ► Traumatyp I (Monotrauma)

**Einmaliges, unerwartetes überwältigendes Ereignis**, z. B.: Naturkatastrophe, plötzlicher Tod eines Angehörigen, Unfall, Terroranschlag, Medizinischer Eingriff, Überfall, ....

## ► Traumatyp II (Kumulatives Trauma)

**längere, manchmal jahrzehntelange Umstände**, aus denen es kein Entrinnen gibt, z. B.: Gewalterfahrungen, Sexueller Missbrauch, Vernachlässigung in Kindheit und Jugend, Krieg, Folter, Gefangenschaft, ..

# Weitere Trauma-Begriffe

**Sequentielle Traumatisierung** = ähnlich wie Kumulatives Trauma, betont die Prozesshaftigkeit der Traumatisierung, es gibt verschiedene traumatische Sequenzen, (im Gegensatz zum Monotrauma), z. B.: ein Flüchtling mit Kriegs- und Gewalterfahrung im Herkunftsland, erneute Gewalterfahrung auf der Flucht oder im Flüchtlingslager, Lebensgefahr auf der Überfahrt in einem Boot, usw.;

**Re-Traumatisierung** = Wieder-Traumatisierung, ein ursprünglich traumatisierter Mensch wird erneut durch ähnliches Ereignis traumatisiert, z. B.: ein gefolterter Flüchtling wird bei Asyl-Einvernahme aggressiv behandelt;

**Sekundäre Traumatisierung** = Betroffene haben nicht selbst die traumatische Erfahrung gemacht, sondern arbeiten mit traumatisierten Menschen (Einsatzkräfte, FlüchtlingshelferInnen, TherapeutInnen) oder werden Zeuginnen von traumatischen Erfahrungen (z. B. Beobachten von Gewalthandlungen); gleiche Symptomatik wie Trauma-Opfer;

**Transgenerationale Traumatisierung** = Traumatische Erfahrung kann in einer Generation nicht aufgearbeitet werden, Erfahrung wird an die folgende(n) Generation(en) „weitergegeben“; gleiche Symptomatik; z. B. Kinder von Holocaustüberlebenden

# Symptomgruppen

- 1. Wiederkehrende Erinnerungen
- 2. Übererregung
- 3. Vermeidung

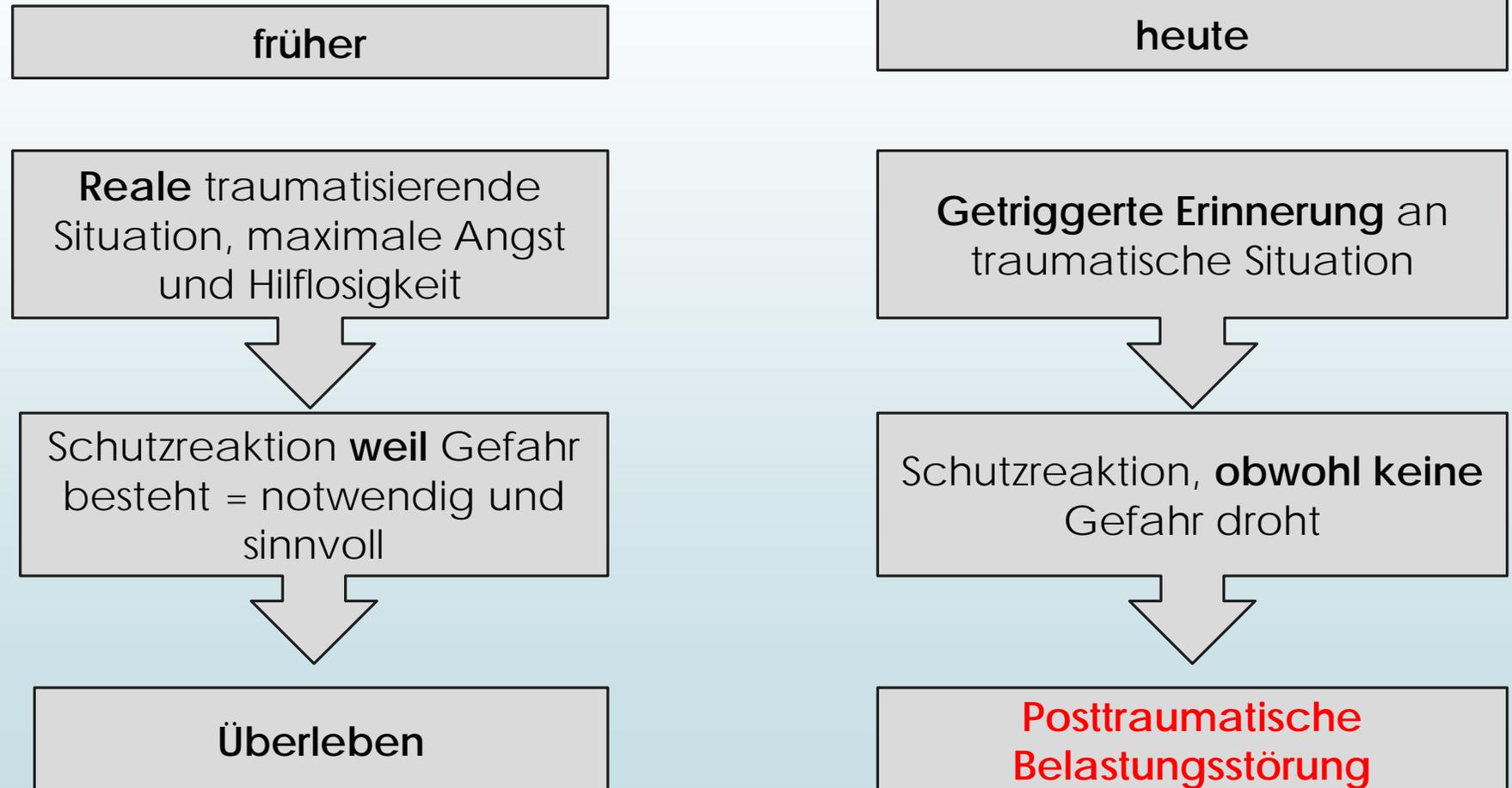
# Symptome

- ▶ 1. **Wiederkehrende Erinnerungen:**  
Unkontrollierbare Rückblenden (Flash-Backs), Mini-Flash-Backs, Alpträume
- ▶ 2. **Übererregung:**  
übertriebene Schreckreaktionen, Panikattacken, Überaktivität, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, übertriebene gefühlsmäßige Reaktionen, Störungen der Impulskontrolle, Reizbarkeit, abrupter Stimmungswechsel, Aggressive Verhaltensweisen, Hochrisikoverhalten, Selbstverletzungen
- ▶ 3. **Vermeidung:**  
Regression, Vermeiden von „ähnlichen“ Situationen, „Klammern“, somatische Beschwerden ohne organischen Grund (Schmerzen, Ohnmacht, Krampfanfälle), Dissoziation, Gefühlsverflachung, wenig Energie, Konzentrationsstörungen, Gefühle der Entfremdung und Isolation

# Reaktionen, Symptome & Trigger 1

Alle Reaktionen sind **Lösungsversuche**, also Versuche die Situation zu bewältigen, sie sind eine **sinnvolle Schutzreaktion!** Die früheren sinnvollen Schutzreaktionen können heute ein **belastendes Symptom** sein.

# Reaktionen, Symptome & Trigger 2



# Funktionsbereiche, die durch traumatische Erfahrungen bedroht sind

**Sicherheit**

Bindung

Gerechtigkeit(sgefühl)

Identität

Existentieller Sinn

# Woran oder wie kann ich traumatisierte Menschen erkennen?

- **Fallbeispiel Hr. S.:** Klient aus der Spielsuchthilfe, schwer traumatisierter Mann, fühlt sich in ganz alltäglichen Situationen gedemütigt bzw. hat Angst vor Demütigung
- **Fallbeispiel Fr. A.:** hat große Angst und gerät sofort in Stress in nicht ganz alltäglichen Situationen (AMS-Termin, Übersiedlung); gerät auch in Stress in alltäglichen Situationen, ist überhaupt nicht belastbar;

# Woran oder wie kann ich traumatisierte Menschen erkennen?

- nicht belastbar
- „inadäquate“ emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen (nicht der Situation angepasst)
- Irrationale Ängste
- oft sehr aufgebracht
- Inkonsistente oder stereotype Erzählweisen
- Erinnerungslücken
- Herzbeschwerden und Kreislaufbeschwerden

# Was kann ich tun?

- bei körperlichen Beschwerden: Rettung rufen, medizinische Abklärung
- Psychoedukation
- Alles tun, was zur Beruhigung beiträgt
- Alles tun, um Re-Traumatisierungen zu vermeiden (Beispiel: Feueralarm)
- Zuhören (aber auch Grenzen setzen)
- Sicherheit geben
- Strukturen anbieten

# Literatur

## 1. Verwendete Literatur:

Fischer, Gottfried (2005): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen, Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich

Huber, Michaela (2005): Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, Teil 1, Junfermann Verlag, Paderborn

Hargasser, Brigitte (2015): Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Sequentielle Traumatisierungsprozesse und die Aufgaben der Jugendhilfe, Brandes & Apsel, Frankfurt am Main

Welter-Enderlin, Rosmarie/Hildenbrand, Bruno (Hrsg.) (2012): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände, Carl-Auer, Heidelberg

Trauma Handbuch UNHCR

<http://www.unhcr.at/service/bildungsmaterialien/traumahandbuch.html>

# Über mich

**Mag.a Susanne Schweiger, MA**

Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Supervisorin  
Vortragende, Expertin für „Migration und Psychotherapie“

Arbeite in eigener Praxis und in einer kleinen Familienberatungsstelle, Workshops zum Thema „Traumatologie“, „Flucht und Trauma“, in Planung Workshops zum Thema „Migration und Psychotherapie“

Langjährige Berufserfahrung im Sozial- und Bildungsbereich

Praxis: 4., Theresianumgasse 10/4

0680/ 141 35 72

[susanne-schweiger@chello.at](mailto:susanne-schweiger@chello.at)

