

Traumatischer Stress

Trauma vs. Belastung

Zentralnervöse

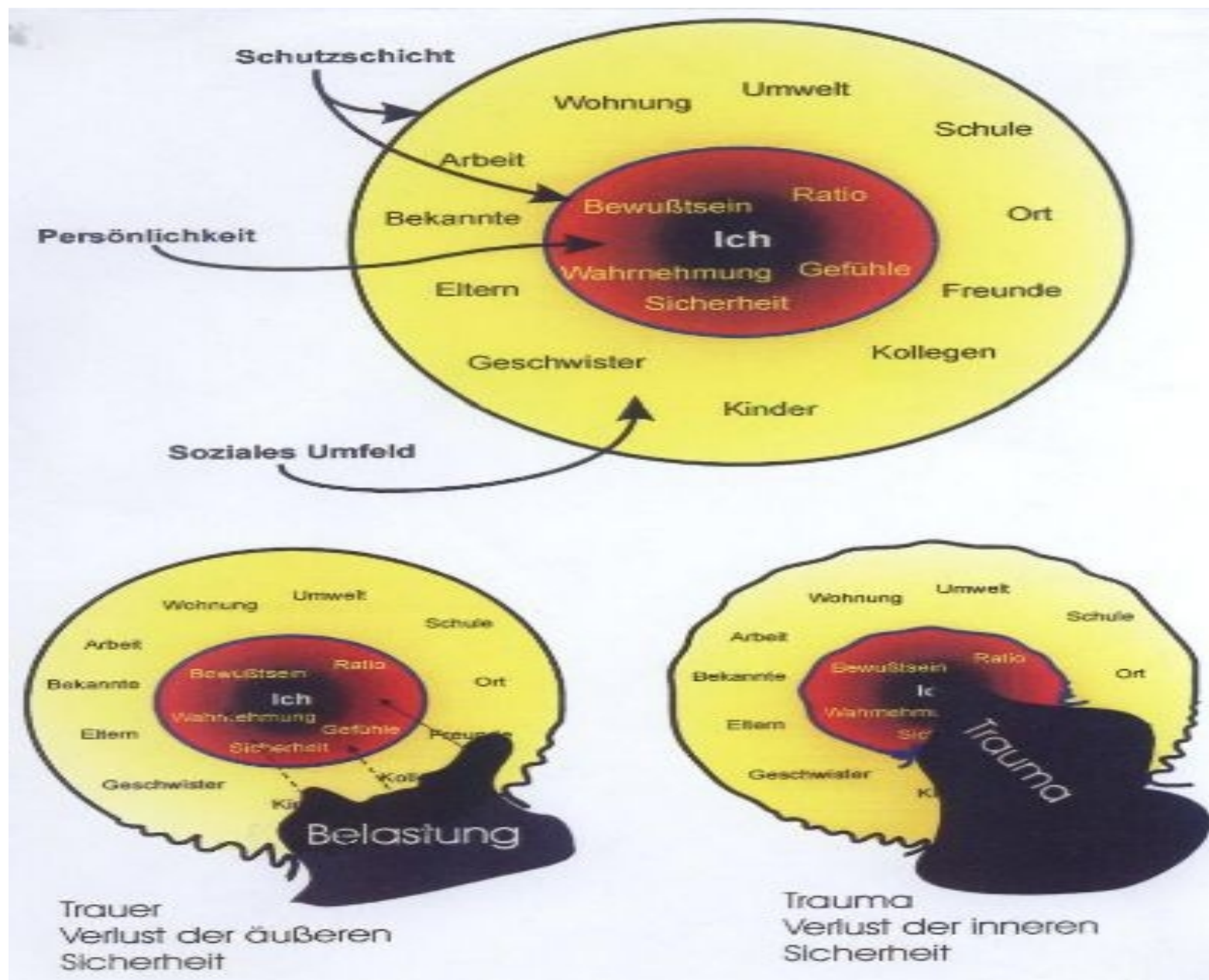
Informationsverarbeitung

Trauma

Plötzliches Ereignis mit

- Lebensbedrohung, Tod
- In Verbindung mit Angst, Furcht, Ohnmacht, Entsetzen





Trauma

- Trauma:
Todesnähe von sich oder anderen muss direkt erfahren worden sein. Nur dann ist eine „fehlerhafte“ Verarbeitung im Gehirn möglich

Belastung

- Belastung:
Die Informationsverarbeitung im Gehirn funktioniert, braucht jedoch Zeit zur richtigen Einordnung

Trauer

- Anpassung an einen Verlust
- i.d.R. kein Trauma

Trauma

- Vegetatives Nervensystem ist mitbetroffen
- Zeitweise autonome Reaktion des vegetativen Nervensystems durch die Aktivierung tiefer Hirnregionen (Hippocampus)
- Kann nicht durch das bewusste Denken gesteuert werden
- Kann schlecht zugeordnet werden

Reaktionen auf ein Trauma

- Zentrale Gedächtnisinhalte werden verändert
 - Endorphinausschüttung blockiert die Informationsverarbeitung
 - Erlebtes kann so nicht Erinnerung werden
 - Betroffenen fehlt die Sprache, da das bei der Erinnerung an das Trauma das Sprachzentrum schlechter durchblutet wird
 - Erinnerung wird im Angstzentrum (Mandelkernregion) abgespeichert
 - Störung des emotionalen Lernens

Akute Traumafolgen

- Urvertrauen gestört
- Belastendes Wiedererleben
- Schreckliche innere Bilder
- Körperliche Erregung bleibt bestehen
- Vermeidung der auslösenden Reize in der akuten Phase als Entlastung
- Gefühlstaubheit
- Konzentrationsschwierigkeiten

Störung des emotionalen Lernens

- Gehirnentwicklung bei Kinder noch nicht abgeschlossen
- In den ersten Lebensjahren sind alle emotionalen und amygdalazentrierten Erfahrungen unkoordiniert und nicht integrierbar

Akute Traumafolgen

- Kontrollverlust
- Schuld- und Schamgefühl
- Ärger
- Störung des Selbstbildes
- Gefühl der Unsicherheit
 - Misstrauen

Traumafolgen

- Wahrnehmung ist nicht mehr in Balance
- Negative Vorhersage rückt in den Vordergrund
 - Das potenziell Bedrohliche wird „vorhergeahnt“
- Vermehrte Körperwahrnehmung

Häufigkeit posttraumatischer Symptome

- 95% Schlafstörungen
- 93% Angst vor ähnlichen Situationen
- 91% intrusive Gedanken, Bilder, Geräusche, Gefühle
- 91% Schreckhaftigkeit
- 90% Konzentrationsstörungen
- 85% Interesseverlust an sonst wichtigen Dingen
- 83% wiederkehrende traumabezogene Träume
- 83% Vermeidungsverhalten
- 78% verminderte Zukunftserwartungen
- 76% Rückzug

Interventionsziel

- Kortikale Zentren müssen wieder die Kontrolle über die subcortikalen Strukturen gewinnen
- und
- ... behalten

Erstversorgung

- Auf das Gegenüber einstellen
- Zurückhaltung
- Hilfe vorsichtig anbieten
- Günstig: bekanntes Hilfspersonal

Erstversorgung

- Stabilisieren, Sicherheit schaffen
- Reden lassen
- Auf Bedürfnisse eingehen
- Keine Konfrontation
- Informationsvermittlung und Aufklärung
- Unterstützungsnetzwerke
- Körperliche Aktivitäten
- Entspannungsverfahren, aber kein AT
- Ggf. symptomorientierte Pharmakotherapie

Prävention

- Training der Handlungsfähigkeit
- Training und „in-Übung-Halten“ von Beeinflussungsmöglichkeiten
 - Entspannungstechniken
 - ...
- Sich auf die Situation vorbereiten (Wissen über vorzufindende Situation)

Therapieregeln

- Anspannungssymptomatik bessert sich bei Bewegung
- Schonung verschlimmert psychische Störungen
- Je mehr körperliche Symptome bestehen, desto besser kann das Gehirn diese wahrnehmen

Stabilisierung

- Schaffen von äußerer Sicherheit
- Für sich gut sorgen
- Nicht dauernd darüber reden müssen, nur wenn man wirklich will und sich stabil genug fühlt
- Inneren Schreckenswelten ein Gegengewicht bilden
 - Ressourcenorientierte Arbeit
 - Imagination

Stabilisierung

- Lernen Stress nach unten zu regulieren
- Hilfe dabei leisten das Überwältigende sicher weg zu packen

„Kunstgriffe“ (n. Jatzko)

- Von 1000 in 7er Schritten rückwärtszählen
- Stadt-Land-Fluss-Spiel
- Puzzles
- Fremdsprachigen Text übersetzen
- Mathematikaufgabe lösen
- Ein Bild auf dem Computer zeichne, dabei die Maus verkehr herum halten

Ressourcenorientierung

- Was hat bisher geholfen ?
- Was hat bisher Mut gemacht ?
- Sicherheit und Angenommensein vermitteln
- Wertschätzende echte Umdeutungen
- Erzählen, wie andere es geschafft haben

Ressourcen mobilisieren

- Meine Fähigkeiten
- Meine bisher größten Leistungen
- Die glücklichsten Momente meines Lebens
- Situationen/Orte an denen ich mich besonders wohl gefühlt habe

Vielen Dank

Gibt es Fragen?