



Trauma

Vortrag beim Symposium

25 Jahre Linzer Frauengesundheitszentrum 14.10.2021

Mag. Martina Hopfner

www.martina-hopfner.at

Was ist ein Trauma?

...“ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes (kurz oder langanhaltend), die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde“ (ICD-10, WHO 2000, 169)

Trauma ist **kein rein innerer Konflikt**, sondern geht von einem tatsächlichen äußeren Ereignis aus!

Nicht alles, was belastet, ist traumatisch!

Erfahrungen mit intensiven Gefühlen wie Ärger, Trauer, Schmerz, Wut, Neid, Zurückweisungen, Verlusten, Frustrationen sind nicht per se traumatisch

Die traumatische Situation:

Lebensgefahr + Kampf /Flucht unmöglich →

Erleben absoluter Ohnmacht und Hilflosigkeit

+

Überflutung mit bedrohlichen Reizen → Botenstoffe im Gehirn →

→ Reaktion des „**Einfrierens**“ **der Situation im Gehirn:**

Lähmungsreaktion und Speicherung des Erlebens in der traumatischen Situation in speziellen Bereichen im Gehirn - anders als Informationsverarbeitung sonst!

Das ist eine **normale und zweckdienliche Reaktion**, um den Menschen vor einer bedrohlichen Gefahrensituation besser zu schützen!

Die traumatische Situation

DADURCH:

- **unvollständiges Wahrnehmen und Verarbeiten** der Situation
- **vorübergehende Probleme mit Wahrnehmung und Denken danach**
- **spezielle Speicherung:** heftige emotionale Reaktionen können auch nach Jahren unverändert immer wieder abgerufen werden
- Erinnerung fühlt sich nicht an „wie damals“, sondern wie wenn es „jetzt gerade“ passiert!

Nicht nur eigene Erfahrung, sondern auch Zeugenschaft kann traumatisieren!!!

Alter spielt eine wesentliche Rolle bei der Verarbeitung von Stresserfahrungen: je jünger ein Mensch in einer potenziell traumatisierenden Situation, um so wahrscheinlicher entsteht ein Trauma.

Reaktionen auf traumatische Erfahrungen

Normale Verarbeitung (einige Wochen) Gefühle wie Verwirrung, Entfremdung, erhöhte Reizbarkeit, ev. auch Panik od. Angst...

Prozess der Traumabewältigung: Verwirrung, immer wieder daran denken, drüber reden, einordnen... idealerweise: Integration

Wenn es nicht gelingt:

Posttraumatische Belastungsstörung oder andere Folgeprobleme

Eine Posttraumatische Belastungsstörung oder andere Folgeerkrankung entsteht **nicht** aufgrund einer erhöhten psychischen Labilität -

auch psychisch gesunde und gefestigte Menschen können eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln!

Reaktionen auf traumatische Erfahrungen

Posttraumatische Belastungsstörung

- **wiederholtes Erleben** in Erinnerungen oder Träumen: Bilder, Gefühlszustände (Angst, Panik) oder in körperlichen Reaktionen (z.B. Schmerzen, Taubheitsgefühle).
- **Übererregung:** kann sich in Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, erhöhte Wahrnehmung von Gefahr, vermehrter Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen oder dem schlechten Aushalten von Gefühlen zeigen.
- **Vermeidung:** Vermeidung, an das Trauma erinnert zu werden.

manchmal auch:

- **Erinnerungslücken:** das Ereignis kann nicht in einen Gesamtzusammenhang eingeordnet werden, und es entwickelt sich nicht das Gefühl, dass es vorbei ist.
- **Innere Teilnahmslosigkeit:** Gefühle werden nicht mehr richtig wahrgenommen

Über die Zeit kann noch mehr entstehen (Panik, Schmerzen, Depression, Sucht,...)!

Wie oft kommen Traumafolgeerkrankungen vor?

- Bis zu 75% der Menschen machen im Laufe ihres Lebens eine traumatische Erfahrung (andere Angabe 30-60%).
- Bis zu 25% davon entwickeln eine Traumafolgeerkrankung.
- Das heißt: ca. **ein Fünftel der Menschen** entwickeln in ihrem Leben eine Traumafolgeerkrankung!

Erste Hilfe bei Stress durch Erinnerung

- bewusst tief atmen, langsam ausatmen
- aufstehen und mit den Füßen aufstampfen
- Duftfläschchen, Fishermans, Chilli,....
- in die Hände klatschen, kaltes Wasser über die Arme
- 5-4-3-2-1 Übung
- rechnen, rückwärts buchstabieren
- Arme überkreuzen, langsam mit den Händen klopfen
- auf einem Bein stehen, von 20 rückwärts zählen, wechseln
- Körper abklopfen
- in den Körper kommen, den Körper spüren!

Traumatherapie!!

- meist zuerst Stabilisierung
- danach (schonende) Arbeit mit belastenden Erinnerungen

Weitere Information z.B. bei:

- Österreichisches Netzwerk Traumatherapie: www.oent.at
- Zentrum für angewandte Psychotraumatologie: www.zap-wien.at
- EMDR Fachgesellschaft Österreich: www.emdr-fachgesellschaft.at

Bücher

- ▶ Fabienne Berg; Übungsbuch Resilienz: 50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen. Mit CD
- ▶ Verena König: Bin ich traumatisiert?
- ▶ Michaela Huber, Der innere Garten - Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Mit CD.
- ▶ Michaela Huber; Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD.
- ▶ Luise Reddemann, Veronika Engl, Susanne Lücke: Imagination als heilsame Kraft.
- ▶ Luise Reddemann; Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen: Ein Übungsbuch für Körper und Seele.
- ▶ Luise Reddemann ; Dem inneren Kind begegnen. Hör-CD mit ressourcenorientierten Übungen.
- ▶ Pete Walker: Posttraumatische Belastungsstörung. Vom Überleben zu neuem Leben.

Danke... für Ihre Aufmerksamkeit!!!

Fragen?