

Umgang mit belastenden Situationen

Schulung für Helfende

TRAUMA - Eine Veranstaltungsreihe

Projektträger: LAG Voreifel – Die Bäche der Swist e.V.

29. Juni 2024

Claire Graaf-Schulz

Diplom Psychologin / Traumatherapeutin / Dozentin PSU-Ausbildung NRW
Gezeiten Haus Schloss Eichholz, Traumaklinik, Wesseling

Vormittag (10.00 – 13.30)

Grundsätze im Umgang mit Traumatisierten

- Stress – wann wird er toxisch?
- Was ist Trauma?
- Do's und don't's im Umgang mit Traumatisierten
- Notfall-Skills zum direkten Weitergeben

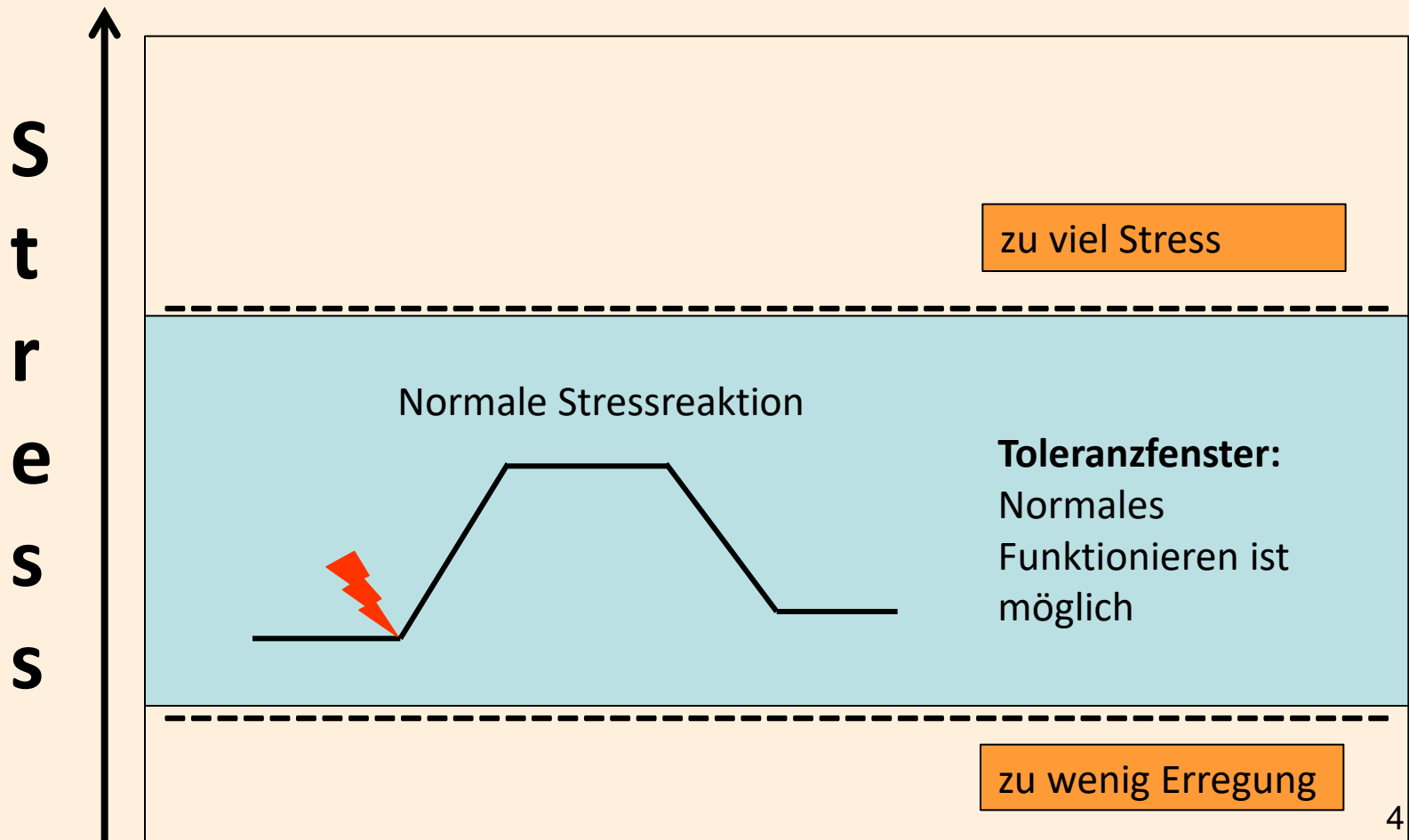
Körperereinheit: Yoga zum Auftanken

Was ist Stress?

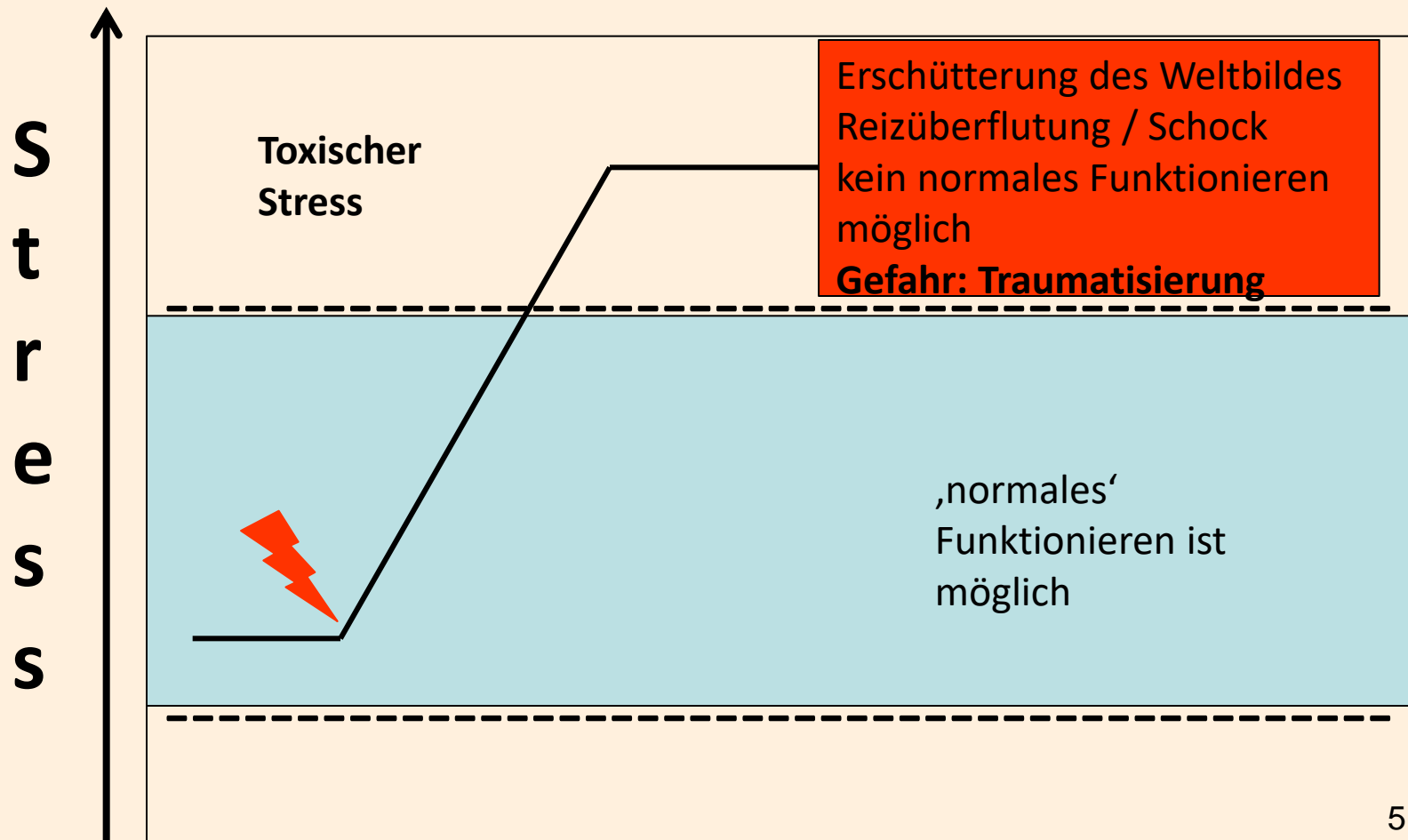
Stress =

- Druck, Kraft (Übersetzung, engl.)
- charakteristisches Reaktionsmuster, das Tiere und Menschen als Antwort auf erhöhte Beanspruchung zeigen (Selye, 1957)
- psycho-somatische Aktivierungsreaktion auf einen Stressor (= stressauslösendes Ereignis)

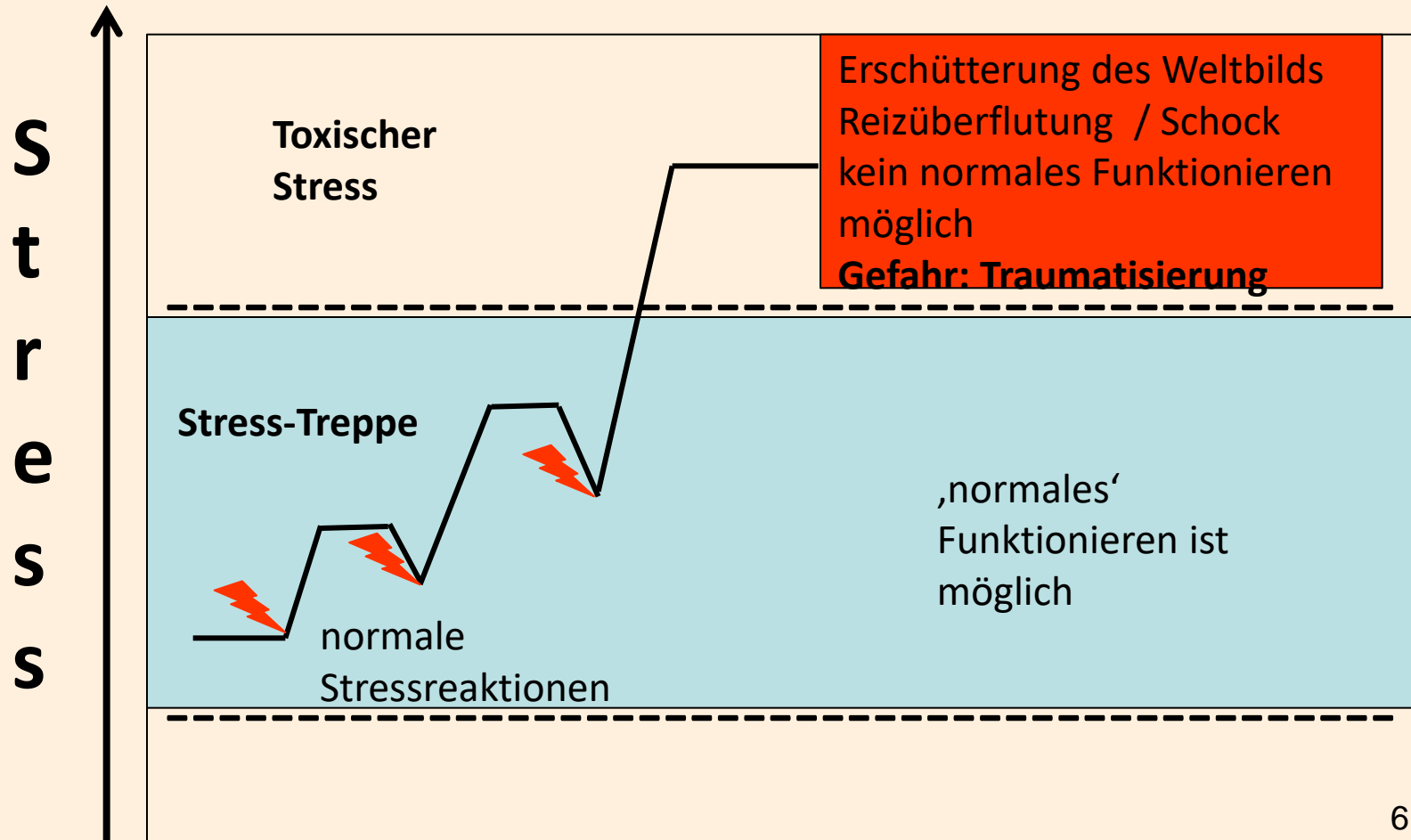
Normale Stressreaktion



Toxischer Stress - Wenn das Weltbild erschüttert wird



Toxischer Stress - Die Stresstreppe



Was ist Trauma? - Definition

Trauma = psycho-somatische Verwundung
(griechisch)

= eine Folge von

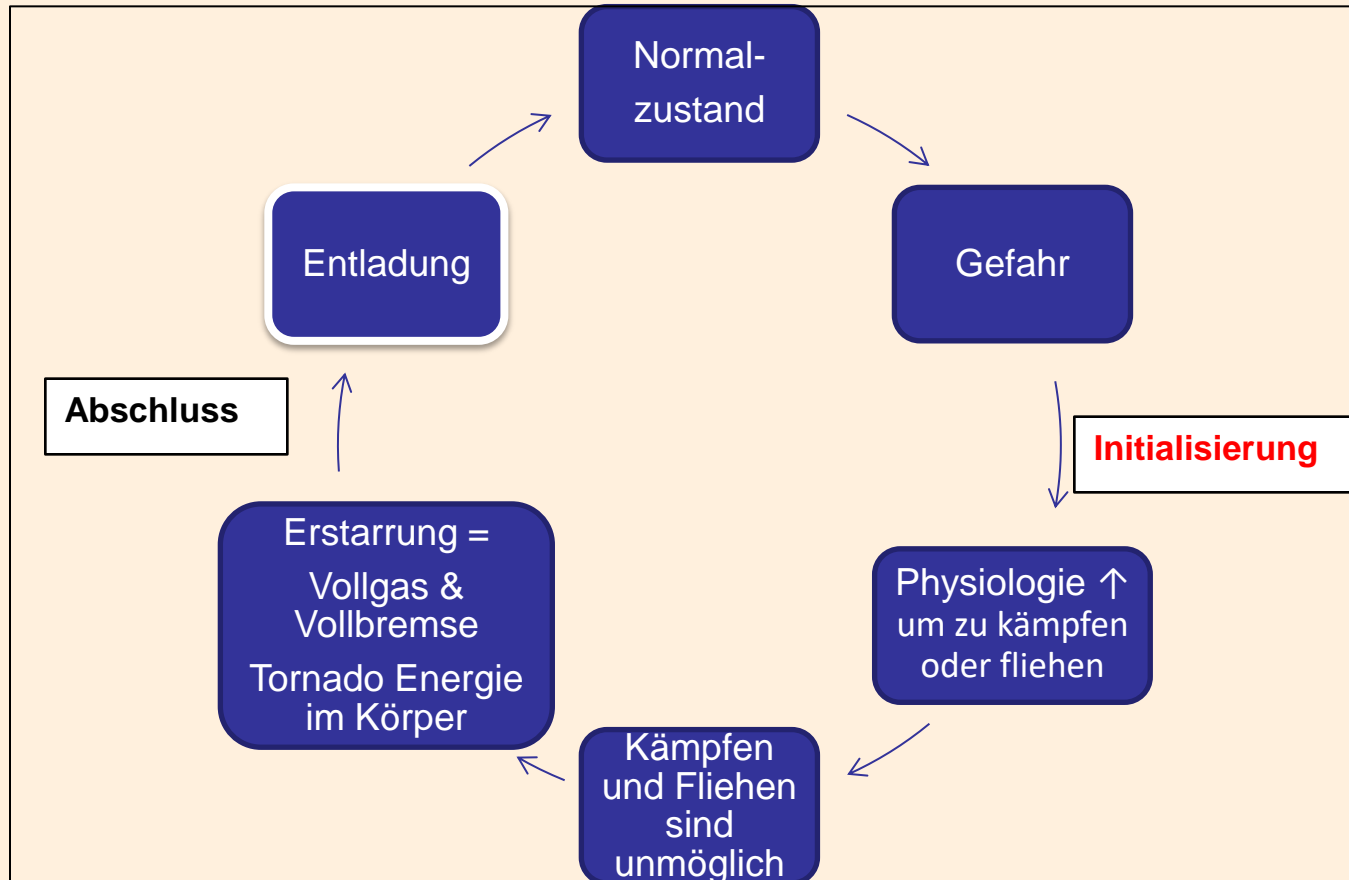
- ▶ ein oder mehreren stresserzeugenden Ereignissen die
- ▶ (extreme) Angst und Hilflosigkeit auslösen und
- ▶ die Verarbeitungsmöglichkeiten des Individuums übersteigen

Wie die Natur es gemeint hat - oder: Wenn es gut geht Der Verteidigungsreflex

Beispiel: Antilope und Gepard

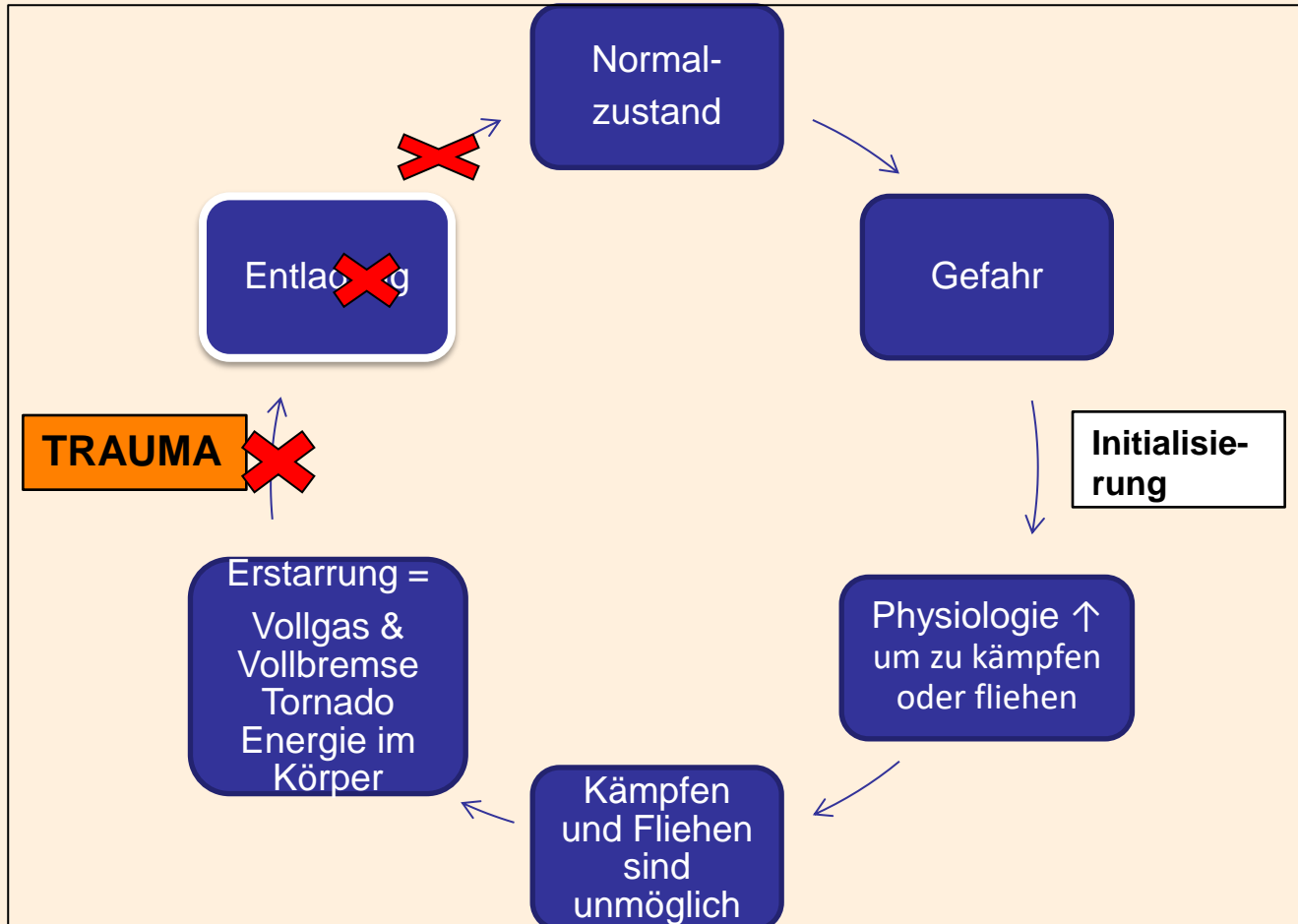


Wie die Natur es gemeint hat – Verteidigungsreflex - Zyklus



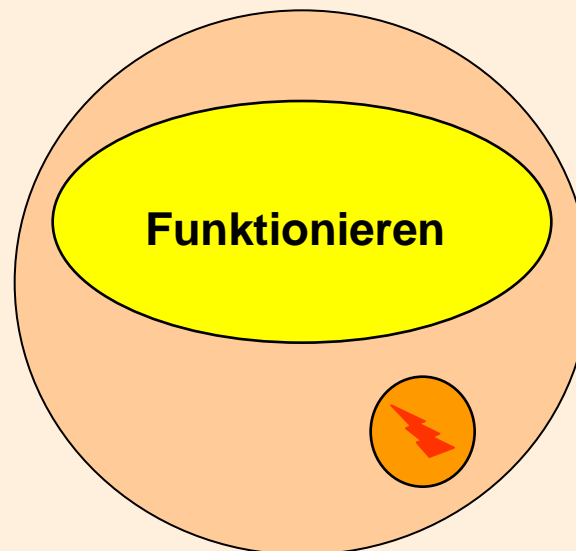
Wie entsteht Trauma?

Unterbrochener Verteidigungsreflex - Zyklus



Was geschieht im Inneren bei Trauma?

- Wenn gleichzeitig funktioniert UND überlebt werden muss, kapselt die Psyche das, was zu viel ist (Übererregung und Schockerleben), ab. Funktionieren geht dann besser.
- Aber: Das, was abgekapselt wurde, ist nicht weg. Es -zieht Energie ab, weil Weghalten Kraft kostet und -kann getriggert (durch Auslockreize wachgerufen) werden und Betroffene dann unverhofft aus der Bahn werfen.



Do's und dont's im Umgang mit Traumatisierten

Wie umgehen, wenn die Seele wund ist?

Do's	Dont's
Ruhige, einfache Sprache	Kein Schimpfen, kein lautes Erheben der Stimme
Freundlichkeit Verständnis äußern	Keine Vorwürfe, keine Stigmatisierung – jeder geht anders mit Belastung um
Achtsamkeit für den wunden Bereich – das Abgekapselte abgekapselt sein lassen. Zuhören mit guten Zeitgrenzen.	Nicht zu Traumahalt nach- oder weiterfragen, wenn für Hilfestellung nicht nötig / den Finger nicht auf oder in die Wunde legen / das Abgekapselte nicht aktivieren
Gefühle sind normal. Bei zu viel Gefühl Skills anbieten.	Gefühle nicht ‚hart‘ abbrechen („Jetzt reißen Sie sich doch mal zusammen!“)

Do's und dont's im Umgang mit Traumatisierten

Wie umgehen, wenn die Seele wund ist?

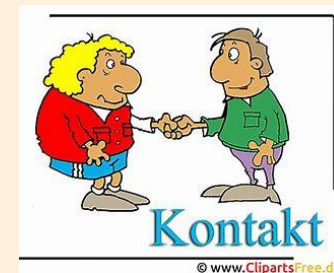
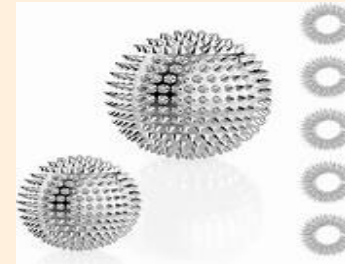
Do's	Dont's
Eröffnung von neuen Perspektiven. Bestehende Ressourcen aktivieren und anregen, neue hinzu zu gewinnen, damit sich eine Stärkung entwickeln kann.	Kein Bekräftigen erlebter Hilflosigkeit.
Authentisch sein. Schwieriges (z.B. ein nicht weiterhelfen Können) achtsam aber klar benennen und -wenn möglich- andere Perspektiven aufzeigen.	Nicht meinen, bei allem helfen zu müssen oder können. Das geht nicht.
Alles, was stärkt, Mut macht und gut tut	

Notfall-Skills zum direkten Weitergeben

3 Grundsätze: Bewegung, Sinnesreize, Kontakt (= Jetzt-Anker)

***Atmen**

***Anspannen –
Entspannen**



Allgemein Wichtiges bei Belastungsanzeichen

- Gute Tagesstruktur
- Geregelte Mahlzeiten
- Genug Schlaf
- Bewegung, Sport, aktive Freizeit
- Erholung durch angenehme Erlebnisse (Malen, Sauna, Musik, Film, Puzzeln, Spielen o.a.)
- Kontakt mit Menschen
- Regelmäßige Auszeit, auch (Kurz-)Urlaub



Wenn Belastendes auf Abstand soll

Zum Umgang mit Wiedererleben (Flashbacks)



Tresor-Übung:

Wiedererlebtes (tagsüber oder nachts in Alpträumen)

a) imaginär

- 1) Kleinschrumpfen
- 2) Einfrieren
- 3) Wegpacken (in abschließbaren Tresor weit genug entfernt)

b) real

- 1) Aufschreiben (kurz)
- 2) Zusammenfalten
- 3) Wegschließen

Literaturtipps

- Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) – Praxisbuch Krisenintervention, 2. vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage 2017
- Hilfen für Helfer: Belastungen – Folgen – Unterstützung (2012)
- Krisenintervention – Psychosoziale Unterstützung für Einsatzkräfte, Rotes, 2., erweiterte und überarbeitete Auflage 2021

CD-Tipps Stabilisierungsübungen

- Der innere Garten, Michaela Huber
- Imagination als heilsame Kraft, Luise Reddemann

Professionelle Traumatherapie

- SE: Somatic Experiencing nach Peter Levine
→www.somatic-experiencing.de
- EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing nach Francine Shapiro
→www.emdria.de oder www.emdr-institut.de
- PITT: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie nach Luise Reddemann
→www.luise-reddemann.de/home/
→<https://www.therapeuten.de/therapien/psychodynamisch-imaginative-traumatherapie.htm>
- Methodenübergreifende TraumatherapeutInnensuche
→<https://www.psychotraumatologie.de/beratungsstelle/liste-von-traumatherapeutinnen/>