



Trauma ist nicht gleich Trauma - wenn die Katastrophe das Alte hochholt

TRAUMA - Eine Veranstaltungsreihe
Projektträger: LAG Voreifel – Die Bäche der Swist e.V.

23. November 2024

Claire Graaf-Schulz

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

Nachmittag (15.30 – 18.00)

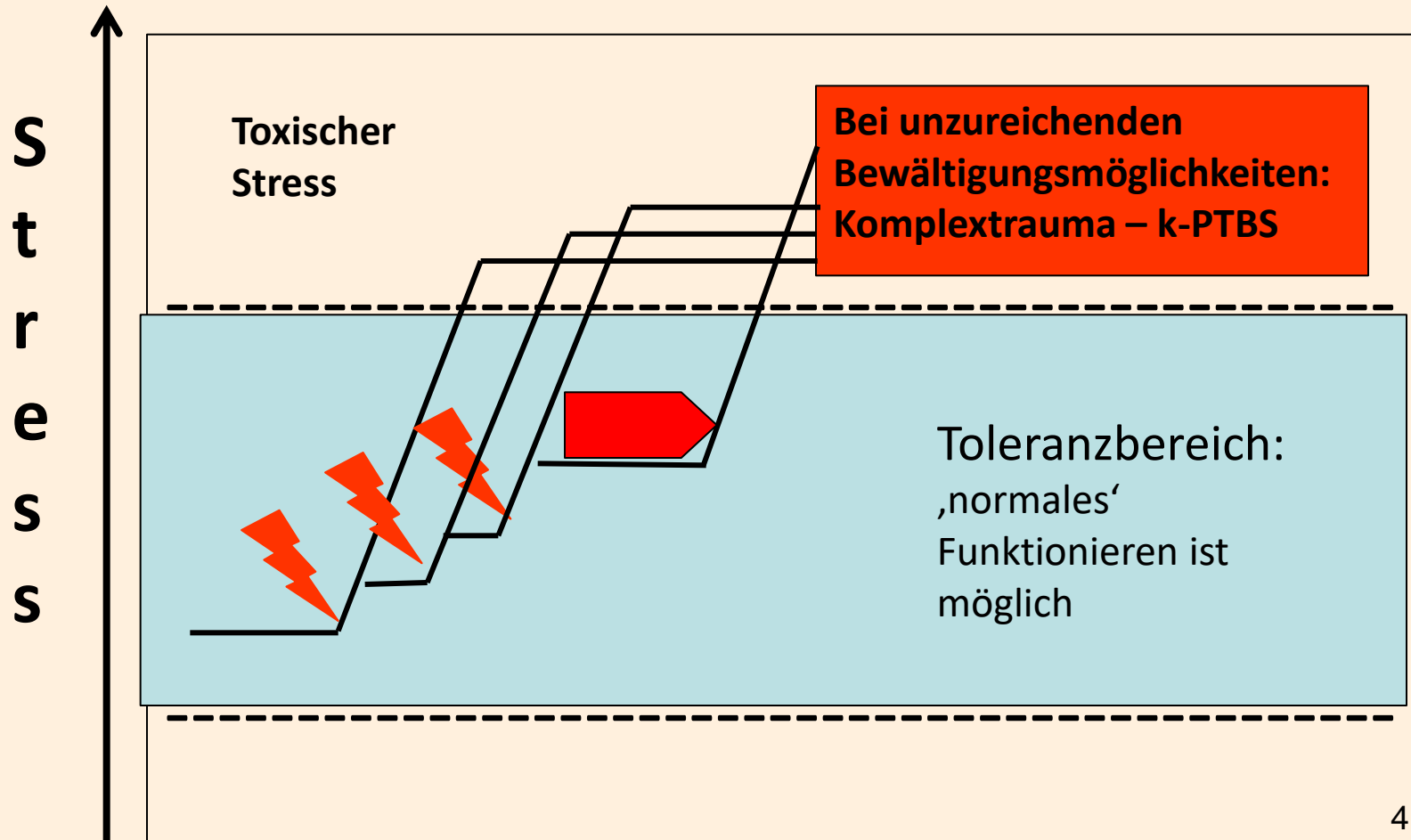
Wenn die Katastrophe das Alte hochholt - Komplexe Traumatisierung

- Was ist Komplextrauma?
- Wenn die Flut das Alte hochspült
- Was merkt man dann? - Anzeichen einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (k-PTBS)
- Bin ich betroffen? – Fragebogen zu PTBS und k-PTBS (ITQ)
- Praxis: Stabilisierungsübungen
- Wie sieht Traumatherapie bei komplexer Traumatisierung konkret aus? – Überblick

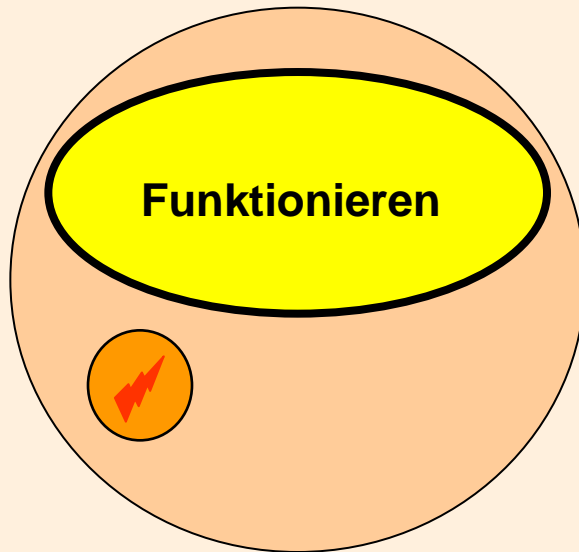
Was ist Komplextrauma?

- Folge von
 - wiederholten Ereignissen über einen längeren Zeitraum hinweg und/oder
 - einem längerdauernden Ereignis, welche/s
 - Angst und Hilflosigkeit auslöste/n und
 - die Verarbeitungsmöglichkeiten der Person überforderte/n.
- Oft, aber nicht unbedingt, beginnend in der Kindheit
- Bsp.s für potenzielle Auslöser: vielfache emotionale, körperliche u./od. sex. Gewalt, anhaltende emotionale Vernachlässigung, Kriegserfahrungen

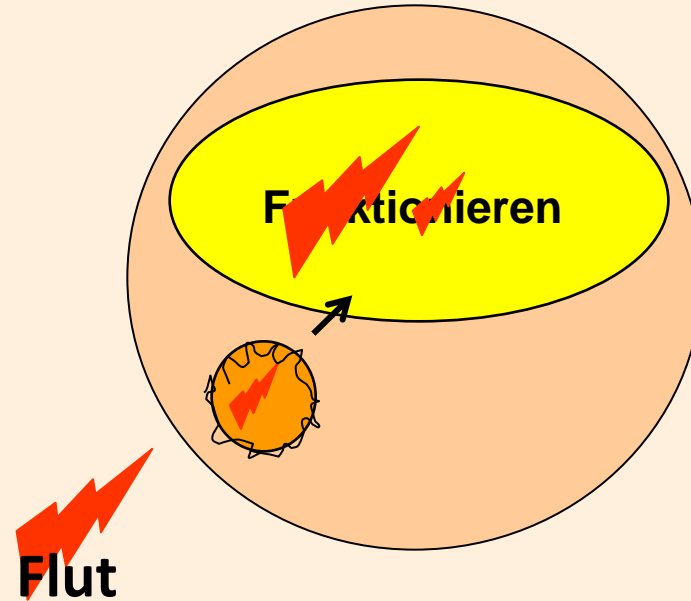
Komplextrauma



Wenn die Flut das Alte hochspült



Vor der Flut



Nach der Flut

Anzeichen einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (k-PTBS)

Die 3 Haupt-Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung

- Wiedererleben (Intrusionen, Flashbacks, ‚im alten Film sein‘)
- Übererregung (zu viel Körpererregung, Gefühle, Gedanken)
- Vermeidungsverhalten (von dem, was an das Schlimme erinnert)

UND

- Emotionsregulationsprobleme
- Veränderungen des Selbstbildes (Selbstwert ↓, Selbstsicherheit ↓)
- Probleme der Beziehungsfähigkeit

Bin ich betroffen?

Fragebogen zu PTBS und k-PTBS

- **Der ITQ (Internationaler Trauma Questionnaire)**
 - ermöglicht ein erstes Screening (Abtasten) möglicher Anzeichen für eine PTBS und eine k-PTBS
 - erfasst die Kernsymptome von PTBS und k-PTBS
 - gibt erste Anhaltspunkte in Richtung einer möglichen PTBS oder k-PTBS, aber erlaubt -wie alle Screening-Instrumente- noch keine Diagnosestellung

Praxis: Stabilisierungsübungen

Möglichkeiten:

a) Distanzierungsübungen:

- Tresor-Übung / Der gute Ablageplatz (s. Handout Vormittag)
- Päckchen ablegen
- Der heilsame Ort (s. Handout Nachmittag)

b) Ruhestifter und Mutmacher:

- Baum-Übung (s. Handout Vormittag)
- Die Lichtdusche
- NAEM – Meridian-Klopf-Übung

Päckchen ablegen

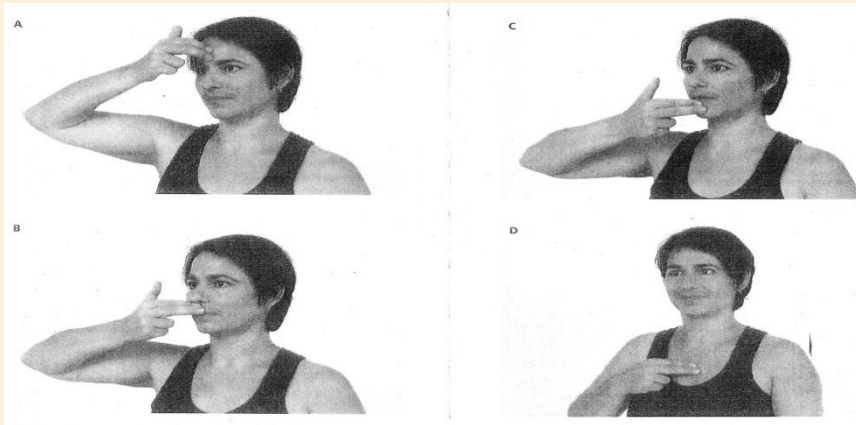
- i.d. Vorstellung oder real:
 - zu Fuß aus dem Haus gehen
 - während des Gehens den „Sack auf deinen Schultern“ fühlen, den du an Bildern, Gefühlen und Körpererinnerungen trägst
 - unterwegs das ein oder andere Päckchen aus dem Sack nehmen und ablegen
 - am besten geht das Schritt für Schritt in mehreren Etappen: vielleicht an einer Stelle ein bestimmtes Gefühl, an einer anderen Stelle Bilder, wieder an anderer Stelle ein Päckchen mit Körpererinnerungen ablegen
 - wenn genug abgelegt ist, nach Hause zurückkehren

Das klärende, heilsame Licht

- ein Licht in genau der richtigen/den richtigen Farbe/n vorstellen
- ein klärendes, heilsames Licht
- dieses Licht genau dorthin einladen, wo es jetzt gut tut
 - genau so nah oder fern, wie es jetzt heilsam ist
 - vielleicht sogar an einen bestimmten Platz in deinem Körper
 - oder wie eine Lichtbewegung durch deinen Körper, oder bestimmte Körperbereiche hindurch
- dem Licht erlauben, das auszustrahlen, was jetzt heilsam ist, vielleicht Ruhe, Sanftheit oder Kraft ...
- abschließen mit kleiner Anker-Geste für das, was sich jetzt gut anfühlt

NAEM: Negative Affect Erasing Method (F. Gallo)

- Methode zur Besserung negativer Gefühle und Körpersensationen als Folge von Stress
- **Mittellinien-Klopfakupressur** bei der hintereinander vier Akupunkturpunkte stimuliert werden



- einfache Selbsthilfetechnik, die nicht viel Zeit braucht (wenige Minuten)
- keine negativen Wirkungen - entweder es wirkt, oder nicht

NAEM: Mittellinien-Klopfakupressur – Durchführung

- Belastungsgrad einschätzen auf einer Skala von 1-10
- Klopf-Satz finden: dieser enthält momentane Belastung und akzeptierende oder hoffnungsstiftende Haltung sich selbst ggü.
- Bsp.s:
 - Auch wenn ich grade Panik habe, kann es besser werden
 - Obwohl ich grade tiefbetrübt bin, nehme ich mich an
 - Auch wenn mir grade alles weh tut, bin ich ganz OK
- Klopf-Satz laut sprechen und währenddessen nacheinander 4 Akupressur-Punkte angenehm kräftig und recht schnell klopfen
- nach **3-5 Durchgängen** Belastungsgrad checken (Skala von 1-10)
- wenn Belastung unverändert oder reduziert, aber immer noch hoch ist, Klopf-Satz leicht verändern durch zufügen von „immer noch“
- **solange Belastung sinkt, Klopfakupressur fortsetzen**
- wenn **nach mehreren Durchgängen keine Besserung** eintritt, **beenden** – die Methode wirkt dann jetzt nicht

Wie sieht Traumatherapie bei komplexer Traumatisierung konkret aus? – Überblick

1) Stabilisierungsphase

- Stärkung der Erwachseneninstanz, Tagesstruktur mit ausreichend Erholungsräumen, Ressourcenmobilisierung
- Stabilisierungsübungen

2) Verarbeitungsphase

- Trauma-Verarbeitung – fest verankert im Jetzt, Hand reichen ins Damals: heute geben, was damals fehlte
- Verwandlung negativer Überzeugungen
- Heilung des inneren Kindes / Arbeit mit eigenen Ich-Anteilen
- häufige weitere Themen: Trauer-Arbeit; Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen und beachten lernen; Dazu-, manchmal Neulernen im Kontakt- und Beziehungsbereich

3) Integrations- und Abrundungsphase

Professionelle Hilfe Traumatherapie - welche?



- 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/>

CD-Tipps Selbsthilfeübungen

- Der geborgene Ort
Michaela Huber



- Imagination als heilsame Kraft
Luise Reddemann



- Dem inneren Kind begegnen
Luise Reddemann



Xiang Gung zum Tagesausklang (18.00 – 19.00)

- aus dem Qi Gong
- erhältlich unter

<https://www.rosalynlbruyere.org/bookstore.html>

im MP4 Format

