

## Akuttraumatisierung



Was erwartet uns heute :

- Akuthilfe Flutopfer Juli 2021
- Was hat sich bewährt?
- Prozess psychischer Traumatisierung
- Soforthilfe Psyche :
- 5 Prinzipien nach Hobfoll
- Für KJP'lerinnen: Leuchtturm sein

1

## Die Flutkatastrophe Juli 2021



2

## Was wirkt bei Akut-Trauma?



Bewährt haben sich:

- Aufgabenteilung der Berufsgruppen
- Aufbau einer „Rettungskette“
- Spezialisierte regionale Netzwerke
- Stabilisierung komplexer PTBS- Patienten
- Schützende Sozialarbeit (Briefkopf – Kampf“)
- Hoher Erfahrungsgrad und Routine zur Psychotherapie komplexer Akut-Patienten

3

## WHO Psychological First Aid



Handlungsprinzipien:

- Look : beobachte
- Listen: hör zu
- Link: vermittele

4

## Trauma - Symptome



### Zeitliche Zuordnung:

- Akut: mindestens 2 Tage bis 4 Wochen
- Chronisch PTBS: ab 3 Monaten
- Verzögerter Beginn: ab 6 Monaten, Jahre später

5

## Akuttraumatisierung



- über mindestens 2 Tage, höchsten 4 Wochen:
- nach Erleben eines Traumas:
- mindestens 1 Symptom pro Kategorie
- - Wiedererleben
- -Vermeidung und Angst
- - erhöhte psychophysiologische Übererregung
- - mindestens drei dissoziative Symptome (emotionale Taubheit, fehlende emotionale Reaktionsfähigkeit, Losgelöst sein, Derealisation, Depersonalisation oder dissoziative Amnesie)

6

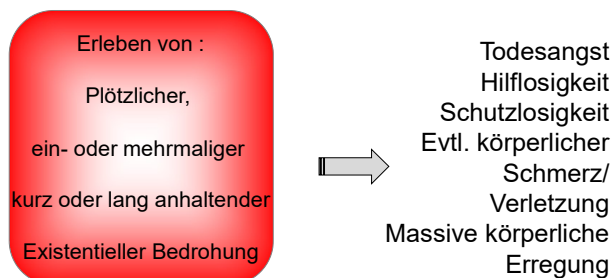
## Zentrales Kennzeichen einer traumatischen Situation:



- ist das Erleben von extremer Hilflosigkeit und Ohnmacht,
  - die Illusion von innerer und äußerer Sicherheit ist in Frage gestellt.
- Das Vertrauen in die eigene Unverletzlichkeit und die Tragfähigkeit der Welt wird nachhaltig erschüttert.

7

## Definition von Trauma

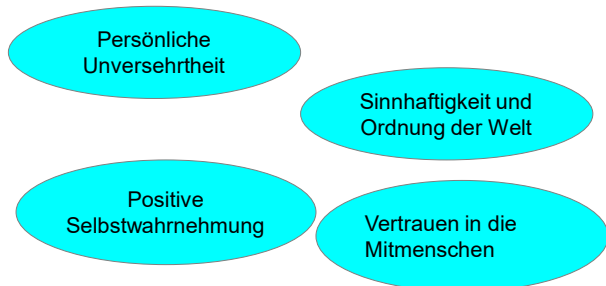


8

## Auswirkungen auf das Selbst und die Sicht der Welt



Die Illusion von Sicherheit wird geraubt und erschüttert:

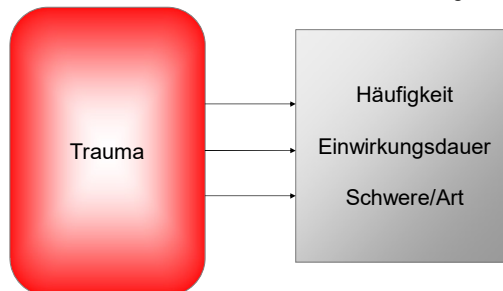


9

## Trauma-Typen



Was beeinflusst das Ausmaß der Traumatisierung?



10

## 2 Typen von Traumata



Es werden unterschieden:

**Typ I** Traumata sind solche, mit einer kurz andauernden traumatischen Situation, aktueller Lebensgefahr, Plötzlichkeit und Überraschung

**Typ II** Traumata sind länger anhaltende, wiederholte, komplexe Traumatisierungen

11

## Trauma - Typen




„t“ Trauma Monotrauma  
Einmalig  
Auch emotionale Schocksituationen

- Erschrecken
- Demütigungen
- Große Peinlichkeit / Scham
- Hilflosigkeit

12

Trauma Typen



T -Trauma (selbst erlebt oder als Zeuge)


Naturkatastrophen

Von Menschen hervorgerufene Katastrophen

Katastrophen innerhalb der Familie

13

Katastrophen innerhalb der Familie



Vernachlässigung

Körperliche Gewalt

Zeuge von Gewalt

Plötzliche Verluste

Sexuelle Gewalt


Schwere Erkrankungen/ Tod

Psychische Gewalt

Massive Deprivation

14

Von Menschen hervorgerufene Katastrophen



Invasive med. Eingriffe

Großbrände

Verkehrsunfälle


Krieg

Folgen Menschlicher Aggressivität

Technologische Katastrophen

15

„Man Made Desasters“ und Naturkatastrophen




Menschlich verursachte Traumata, „Man Made Desasters“ wie

- Sexuelle und körperliche Kindesmisshandlung
- Folter
- Terroranschläge
- Krieg


haben oft folgenschwerere Auswirkungen als Natur- oder technisch hervorgerufene Traumata. Wir sind eher geneigt, diese als Schicksal anzunehmen.

16

Überlebensreaktionen/ Schutzmechanismen



Natürliche Überlebensreaktionen




Reaktionen bei Traumatischen Situationen

Kampf  
Flucht  
Erstarrung/  
Totale  
Unterwerfung

17

Reaktionen bei traumatischen Erlebnissen



Überflutende Angst

Keine Flucht

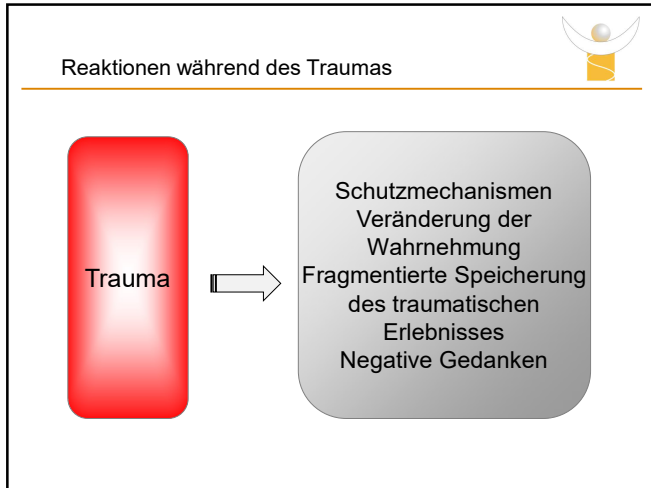
Kein Kampf

→ Es ist aus!

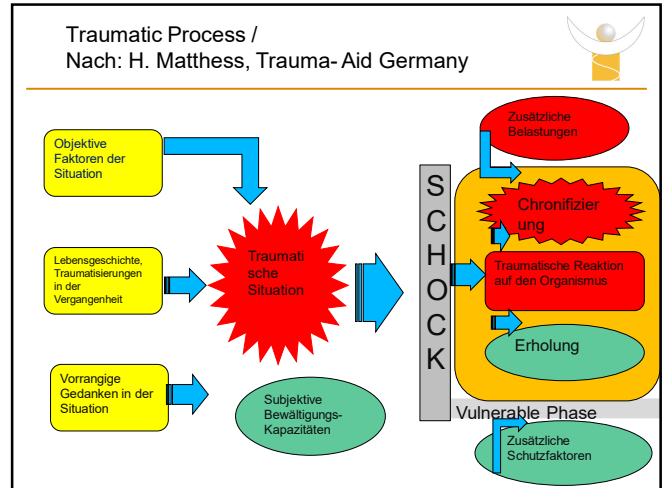
→ Hilflosigkeit

→ Ohnmacht

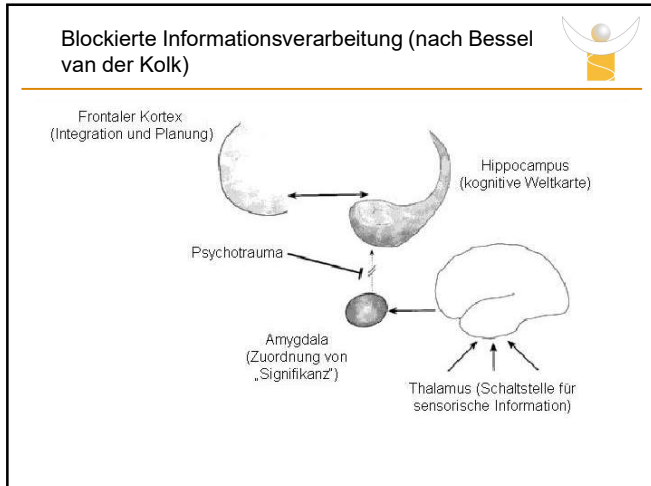
18



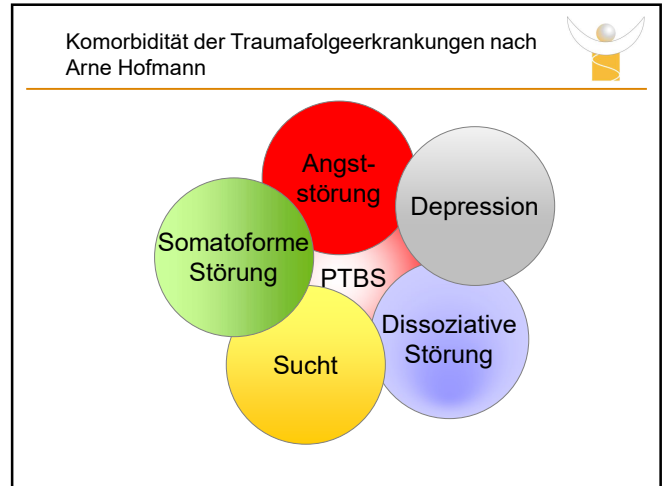
19



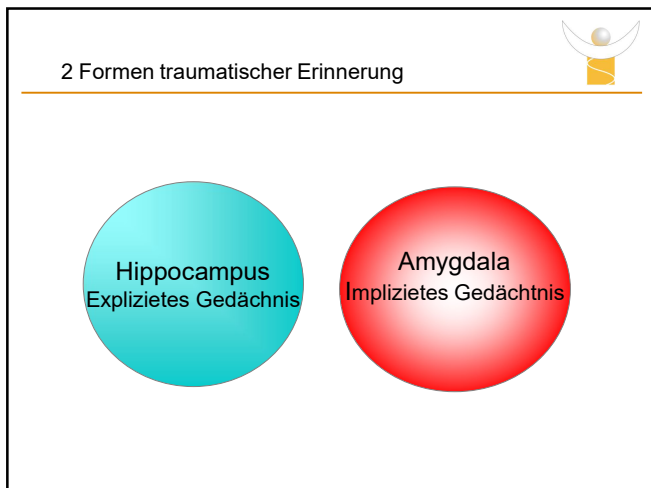
20



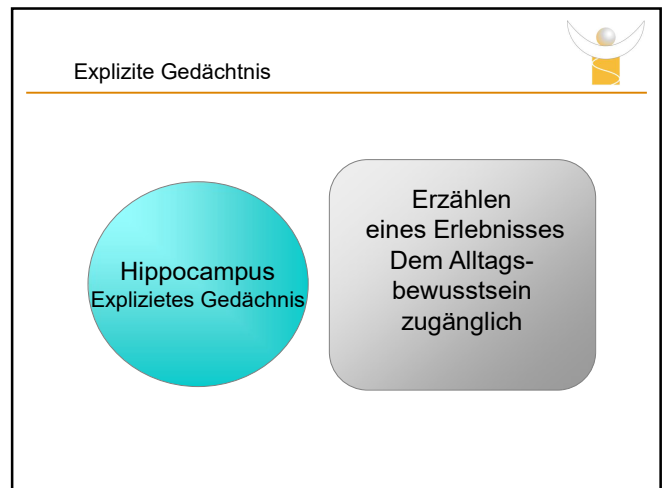
21




22



23




24

Dysfunktionales Implizites Gedächtnis 


---

- Meist affektiv belastet
- Schlagartig auslösbar (Trigger)
- Dem Bewusstsein oft nicht zugänglich



**Amygdala**  
Implizites Gedächtnis

25

Auswirkungen von Traumata auf das Gehirn 

---


Adrenalin und Noradrenalin

Cortisol

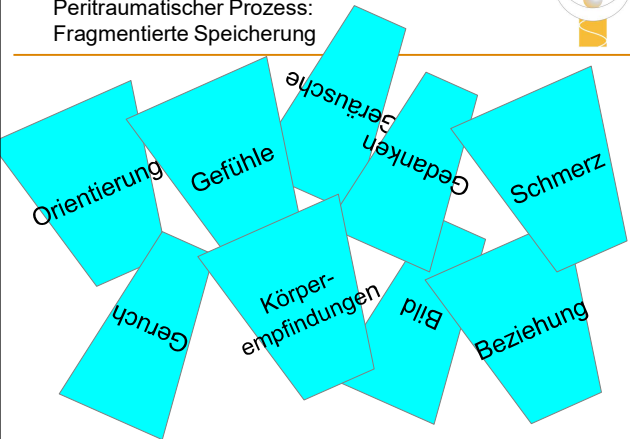
Körper eigenes Opiatsystem

Amygdala schlägt Alarm


26

Peritraumatischer Prozess:  
Fragmentierte Speicherung 

---



27


Verschiedene Arten der Erinnerung 

---

Explizites  
Gedächtnis

Implizites  
Gedächtnis

28


Neurobiologische Veränderungen bei Kindern 

---

Cortisonausschüttung/ -überflutung bewirkt:

- Degeneration und Absterben von Neuronen
- Hemmung neuronaler Wachstumshormone
- Verringertes Hirnvolumen

29

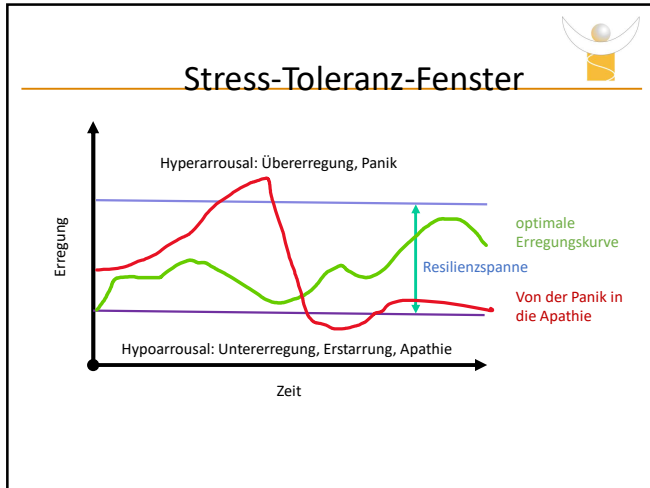
PTBS/DESNOS 

---

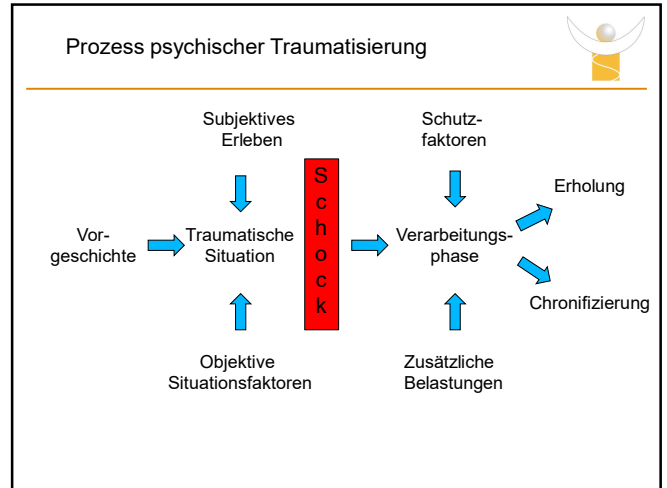
Wenn wir ein Trauma erlebt haben, dann brauchen wir in der Regel eine gewisse Zeit, um zurecht zu kommen. D.h. um es zu verarbeiten.

Phasen von Intrusion = Wiedererleben wechseln  
mit Phasen von Konstriktion = Vermeiden

30



31



32

- ### Phasen nach einem traumatischen Ereignis
1. Schockphase:
- Erste Stunden bzw. Tage nach dem Ereignis
  - Überleben – basales Funktionieren
  - Denken in Minuten und Stunden
  - Keine komplexen Denkprozesse möglich
  - Kontrollverlust, Hilflosigkeit
  - Dissoziation
  - Sozialer Bruch

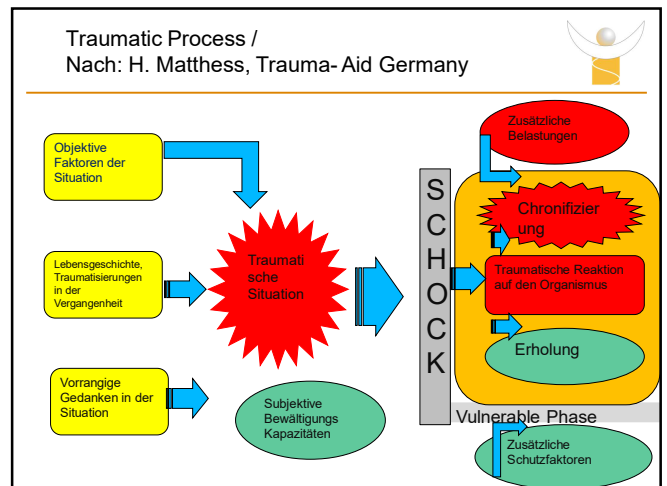
33

- ### Phasen nach einem traumatischen Ereignis
2. Phase der hohen Vulnerabilität:
- Tage und Wochen nach dem Ereignis
  - Hohe Vulnerabilität
  - Wahrnehmung der Erschöpfung
  - Intrusionen und Vermeidung
  - Ansetzende Selbstheilungsversuche
  - Reden – Rückzug – Selbstberuhigung
  - Spontanverarbeitung?

34

- ### Phasen nach einem traumatischen Ereignis
3. Konsolidierungsphase:
- Wochen und Monate nach dem Ereignis
  - Konsolidierung der Spontanheilung oder
  - Häufig durch Nach-Traumatisierung: Chronifizierung der Traumaphysiologie

35




36

Soforthilfe Psyche  
Netzwerk Helfer:innen  
Flutopfer Rheinland-Pfalz und NRW  
www.sofortaktiv.de



**Soforthilfe Psyche**  
**Netzwerk Helfer:innen**  
**Flutopfer Rheinland-Pfalz und**  
**NRW**  
www.sofortaktiv.de

37



Susanne Leutner  
Daniela Lempertz  
Claudia Faust

Die Initiatorinnen von Soforthilfe  
Psyche

38

Flutopfer und Ersthelfer



39

Soforthilfe Psyche (Susanne Leutner, Daniela Lempertz, Claudia Faust)

- Wir gehen nach den 5 Prinzipien von Hobfoll vor:
- SICHERHEIT herstellen – natürlich zuerst außen, dann aber auch innerlich
- BERUHIGEN – nur im Zustand der Ruhe lassen sich neue Informationen verarbeiten
- SELBSTWIRKSAMKEIT stärken – was braucht dieser Mensch genau jetzt, um wieder handeln zu können?
- VERBUNDENHEIT – in vielen Studien der wichtigste Faktor für Genesung und Resilienz
- HOFFNUNG – dann geht das Leben weiter

40

Die fünf Prinzipien nach Hobfoll

- Anhand der Prinzipien können wir sehen, dass eine spezifisch therapeutische Intervention nicht als erstes wichtig ist.
- Bedeutsam ist die Zuwendung und in Kontakt zu gehen und das anzuwenden, was wir schon können, womit wir uns in der Regel sicher fühlen.
- D.h. man muss im Moment mit den Betroffenen in erster Linie **sichern, erden und stabilisieren**.
- Teilweise können Belastungen mit Ressourcen-EMDR und Pendeltechniken bearbeitet werden. Wendet das an, womit ihr euch sicher fühlt.

41

Lisa: 4 Wochen später

Lisa, 3,5 Jahre, mit ihrer Mutter in meiner Sprechstunde im Schleidener Tal

- Schläft keine Nacht durch
- Will nur im Bett der Eltern schlafen
- Steht nachts auf und will die Treppe runter gehen, wo ihr einstiges Kinderzimmer war und jetzt entkernte Etage ist
- Lisa und alle anderen Familienmitglieder hatten lange keine Schuhe,; die sind von der Flut mitgerissen worden, wie alles in der ersten Etage.

42

5 Wochen später: Mara, 7 Jahre



- Mutter berichtet, sie seien in der Flutnacht aus dem Urlaub gekommen, gewarnt worden, nicht ins Tal zu fahren und bei dem Schwager untergekommen
- Mara: der ist aber nicht mehr nett!
- Es gab lauten Streit und Maras Mutter ist ohnmächtig geworden und auf die Oma gefallen, die daraufhin ins Krankenhaus musste.
- Mara ist äußerst schreckhaft und ängstlich geworden, traut sich allein nirgends mehr hin.

43

9 Wochen Später: Max, 10 Jahre alt



- Max wendet sich an seine Mutter: ich brauche Hilfe!
- Max's bester Freund musste mit ansehen, wie sein 18 jähriger Onkel trotz aller Anstrengungen von Seiten der Familie nicht gerettet werden konnte und ertrank.
- Max bekommt die Bilder und vor allem die Schreie nicht aus dem Kopf
- Max erzählt von Verlusten, seine ihm so wichtige Oma sei vor 4 Jahren gestorben.

44

12. Wochen später: Sven, 11 Jahre,



Sven lebt stationär in einer Einrichtung  
Er konnte sich gerade noch in Sicherheit bringen und zurückspringen, als die Straßenlaterne durch sein Fenster in den Raum stürzte.  
Er sah mit an, wie ein Erzieher sich mit letzter Kraft aus den Fluten retten konnte, während ein anderer ertrank.  
Sven leidet vor allem nachts an diesen wiederkehrenden Schreckensbildern

45

Sichern, erden und stabilisieren



Welche Maßnahmen und Übungen wendet ihr dazu an?

46

Sichern, erden und stabilisieren



Welche Maßnahmen und Übungen wendet ihr dazu an?

- 4 Elemente Übung
- Herz-Kohärenz-Atmung
- Klopftechniken
- Spirale
- Tresor
- Wohlfühlort bzw. gute Momente verankern
- Bewegungen
- Musik
- Wohltuende Berührungen/Kontakte
- Natur

47

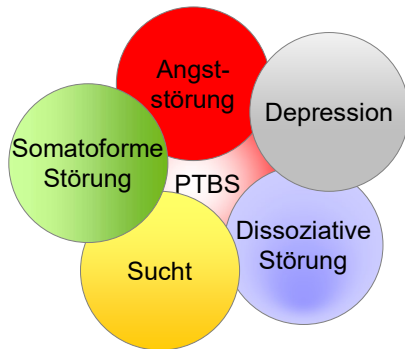
Ziel:



Dem Menschen helfen, in die Gegenwart zu kommen

48





49



- Sichere therapeutische Beziehung sowie Herstellung äußerer Sicherheit sind Grundlage der Behandlung
- Normalisierung der Symptome: Ich bin nicht verrückt
- Rückgewinnung der Kontrolle (im sozialen und medizinischen System)

50



- Peritraumatische Dissoziation
- Dauernde Übererregung
- Erhöhte Herzfrequenz > 90/min
- Schwere Depression (Trauer)
- Extreme Vermeidung

51



- Verhaltenstherapie – akute Belastungsreaktion (Bryant)
- EMDR bei Akuter Belastungsreaktion (Kutz et al.)
- EMDR in den ersten 3 Monaten (Solomon + Hofmann)
- Hypnotherapie / Imaginative Therapie

52



- Schutz: zuerst äußerer und innerer
- Sicherheit: äußerer und innerer
- Alltagsroutine gibt Sicherheit
- Selbstwirksamkeit
- Kontrolle

In der Therapie:

- Größte mögliche Transparenz, Kontrolle und sichere therapeutische Beziehung
- Psychoedukation

53



- Orientierung
- Klarheit und Struktur
- Psychoedukation
- Wertschätzung
- Sicherheit vermittelnde Beziehung
- Mobilisierung ihrer Ressourcen
- Entwicklung einer Zukunftsperspektive

54

## Phasenorientierte Behandlung nach Piaget



- Diagnosestellung
- Stabilisierung
  - Körperliche Stabilisierung
  - Soziale Stabilisierung
  - Psychische Stabilisierung
- Traumaverarbeitung
- Integration und Neuorientierung

55

## Leuchtturm sein



56

## Leuchtturm sein



- ALETAS : Seit 2007 : Aufsuchende psychosoziale, systemische Notfallversorgung
- Leuchttürme und Seefahrer – Orientierung und Verbindung
- Notfallpsychologische Hilfe:
- Ich sehe dich und ich habe dich im Blick
- Frage: wie reanimiere ich seelisch?

57

<https://www.aetas-kinderstiftung.de/>



- AETAS Kinderstiftung mit Sitz in München ist eine gemeinnützige Organisation
- Ziel: Kinder und Jugendliche & deren Bezugspersonen nach einem einschneidenden Erlebnis zu betreuen, um spätere psychische Erkrankungen zu verhindern
- Eigenes Konzept der KinderKrisenIntervention
- Vorgestellt auf der 19. Internationalen Bindungskonferenz 2020 von Simon Finkeldei & Tita Kern
- Tita Kern: **Leuchtturm** sein, Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen

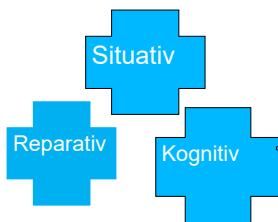
58

## AETAS Kinderstiftung



### Methoden der Stressregulation

- Wer braucht was, um wieder stabil und stabilisierend wirken zu können?



59

You are not responsible for being down, but you are responsible for getting up

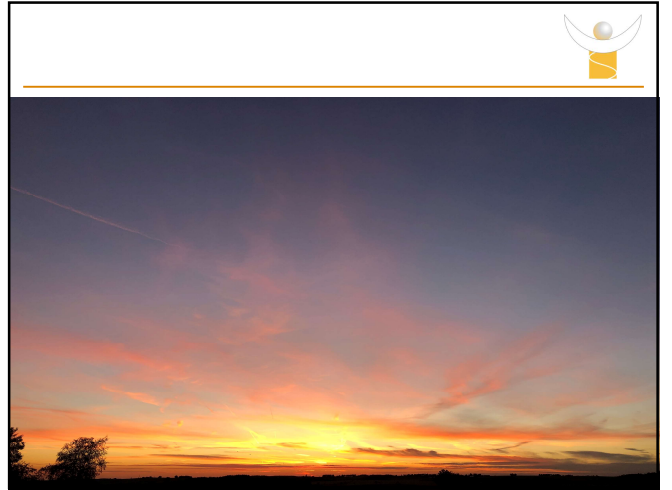


Jesse Jackson

60



61



62