

Trauma - Bilder, von denen wir uns kein Bild machen



Brühl
24.06.2012

Korittko: Traumatischer Stress

1



Traumatischer Stress?

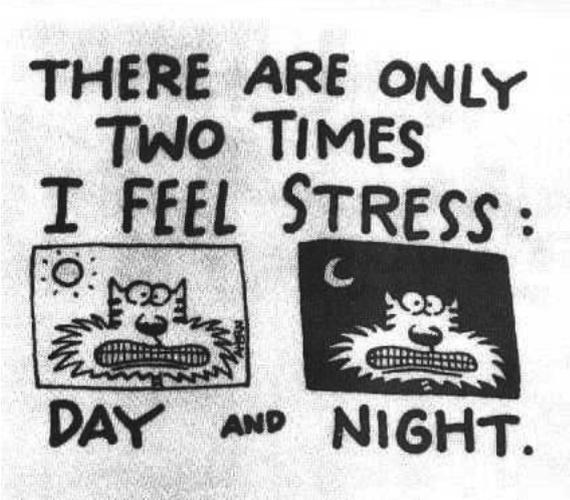


Brühl
24.06.2012

Korittko: Traumatischer Stress

2





A cartoon illustration on a textured background. The text reads: "THERE ARE ONLY TWO TIMES I FEEL STRESS: DAY AND NIGHT." Below the text are two panels. The left panel shows a stylized, spiky creature with a wide, toothy grin, set against a background with a sun and a crescent moon. The right panel shows the same creature with a similar expression, set against a dark background with a crescent moon.

Brühl
24.06.2012

Korittko: Traumatischer Stress

3



zptn
Zentrum für Psychotraumatologie und
Traumatherapie Niedersachsen

Was ist ein Trauma?

- DSM IV:
Ein Ereignis, das einen tatsächlichen oder drohenden Tod oder ernsthafte Verletzung oder eine Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen Person oder anderer Personen beinhaltet.
- ICD 10:
Ein kurz oder lang anhaltendes Ereignis von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, das nahezu bei jedem eine tief greifende Verzweiflung auslösen würde
- Fischer & Riedesser:
Ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.



Brühl
24.06.2012

Korittko: Traumatischer Stress

4



zptn
Zentrum für Psychotraumatologie und
Traumatherapie Niedersachsen

„T“ und „t“

- „T“ = Ereignisse, die eine Person als lebensbedrohlich erlebt, bzw. davon Zeuge wird:
- Kriegshandlungen
- Naturkatastrophen
- Brände
- Schwere Unfälle
- Suizid und Suizidversuch
- Kriminelle Handlungen
 - Vergewaltigung
 - Kidnapping
 - Geiselnahme
 - Mord und Mordanschläge

- „t“ = Emotionaler Schock, der substanzielle und andauernde psychologische Schäden verursacht, also eine ernsthafte Erschütterung des Verstandes oder der Gefühle hervorruft

Beides löst aus

Intensive Angst
Extreme Hilflosigkeit
Totalen Kontrollverlust

Brühl
24.06.2012

Korittko: Traumatischer Stress

5



Evolutionär entstandene Schutzfunktionen

- Bindungssystem
- Flucht
- Kampf
- Erstarren

Sympathicus
Starre nach außen,
hohe Aktivität nach innen



↓

Para-sympathicus
Starre nach innen
und außen

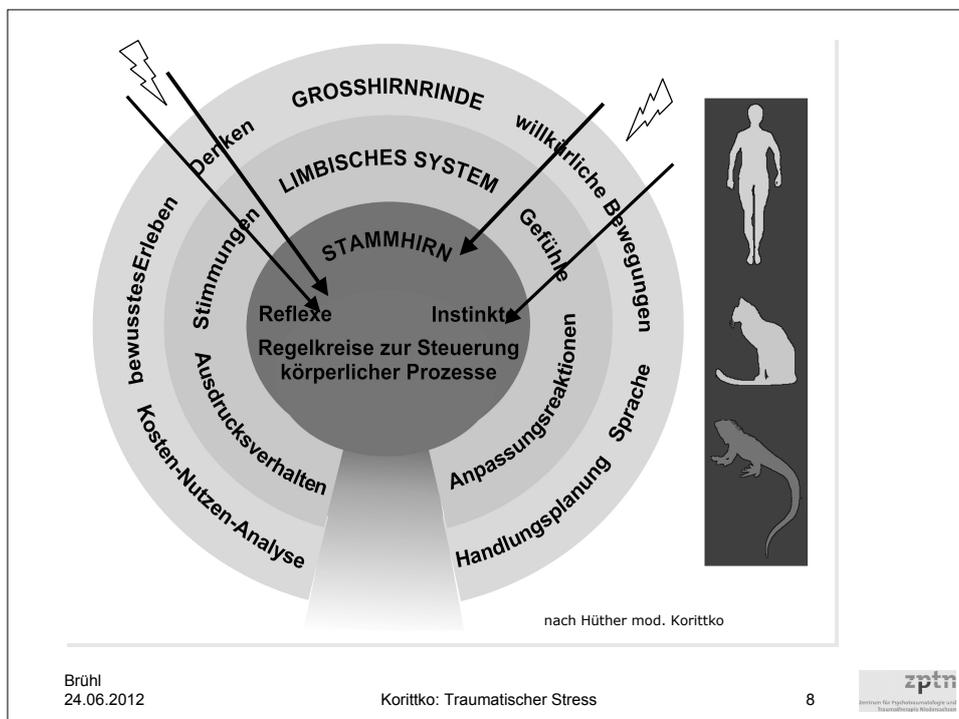
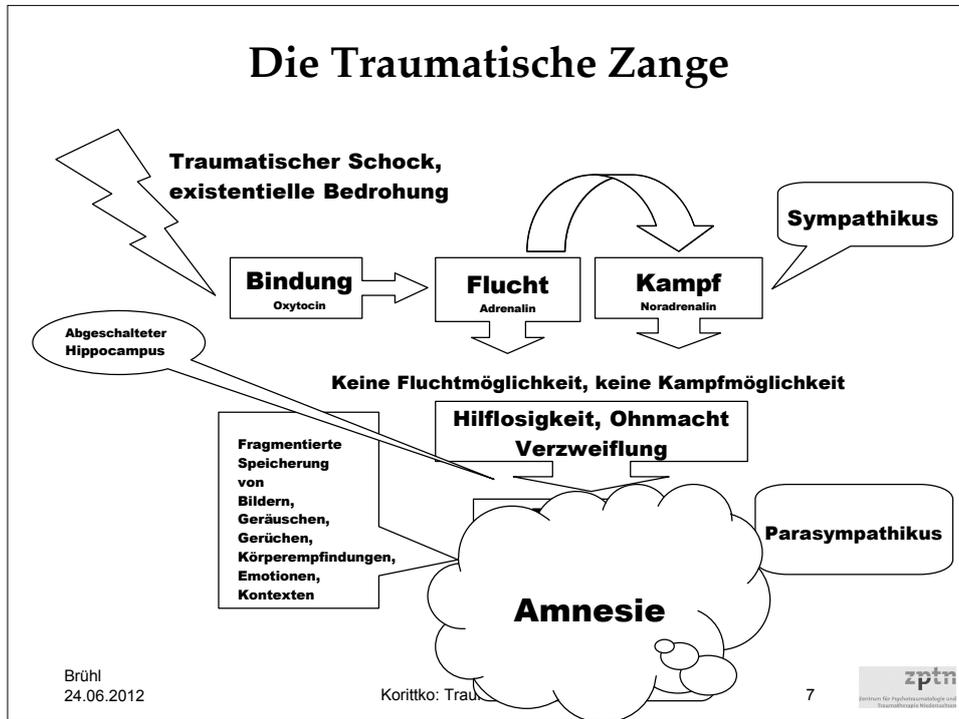


Brühl
24.06.2012

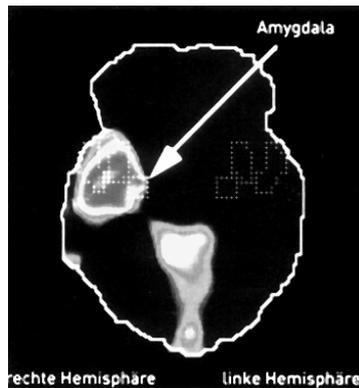
Korittko: Traumatischer Stress

6





Die Posttraumatische Belastungsstörung



- **Intrusionen (Wiedererleben)**
 - Flash-backs und Alpträume
 - Panik-Attacken
 - Zwanghaftes Grübeln
- **Konstriktionen (Vermeidung)**
 - Vermeidung von Ereignis-“Triggern“
 - Soziale Isolation
 - Emotionale Empfindungslosigkeit (numbing)
 - Alkohol- und Medikamenten-Mißbrauch
- **Hyperarousal (Übererregung)**
 - Übersteigerte Wachsamkeit
 - Schlafstörungen
 - Herzrasen, Atemnot, Beklemmungen
 - Somatoforme Störungen
 - Konzentrationsstörungen
 - Taubheits- und Starre-Empfinden

Brühl
24.06.2012

Korittko: Traumatischer Stress

9



Häufigkeit der PTBS bei Erwachsenen

Kessler et.al. (1995) PTSD in the National Comorbidity Survey (6.000 Pers.)
Hofmann et.al. (2001) PTBS. Leitlinie und Quellentext



- Ca. 80% nach Folter
- Ca. 50 - 70% bei politischen Flüchtlingen
- Ca. 55% nach Vergewaltigung
- Ca. 39% bei Soldaten in Kriegen
- Ca. 25% nach Anschlägen und Gewaltverbrechen
- Ca. 20% bei zivilen Kriegsopfern
- Ca. 15% nach Verkehrsunfällen
- Ca. 7% bei Zeugen von schweren Unfällen
- Ca. 4% nach Naturkatastrophen

Brühl
24.06.2012

Korittko: Traumatischer Stress

10



Häufigkeit der PTBS bei Kindern

Jessica Hamblen (1998) National Center for PTSD



- 15 - 43% haben mindestens ein Trauma erlebt; 3 -15% entwickeln PTSD
- 100% als Zeugen von Mord oder Vergewaltigung an den Eltern
- 70 - 90% Opfer von sexueller oder physischer Gewalt
- 77% nach Amoklauf oder Überfall in der Schule
- 35% nach Gewalterlebnissen im nahen Umfeld

Brühl
24.06.2012

Korittko: Traumatischer Stress

11



Schutzfaktoren gegen eine chronische PTBS ⁽¹⁾

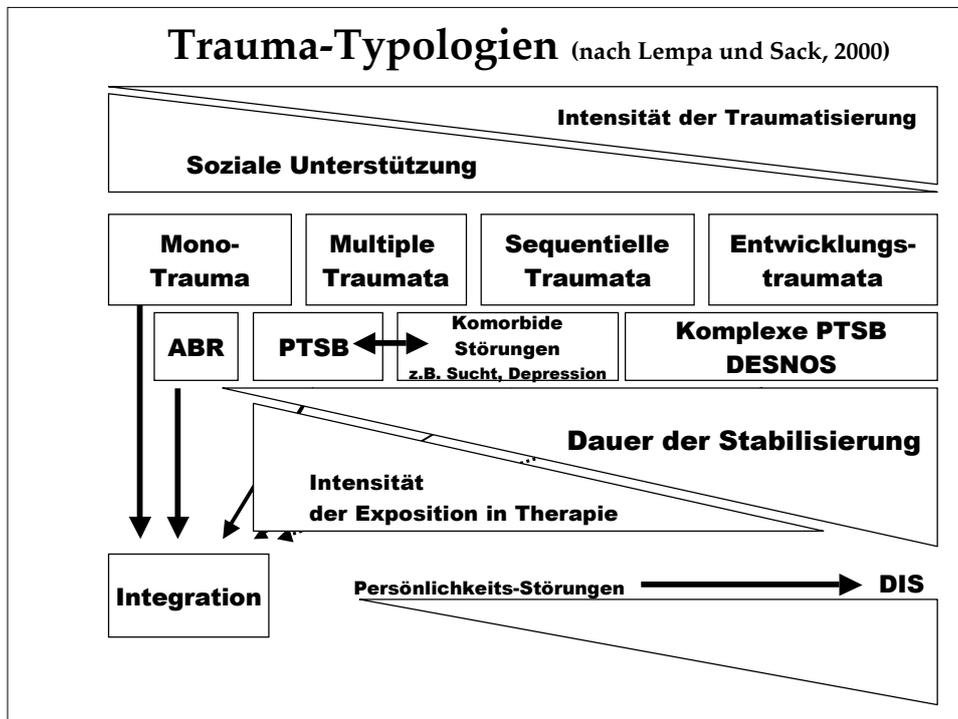
- **Basisfaktoren:**
 - Starkes familiäres und soziales Unterstützungssystem
 - Gewohnheit, Gefühlen freien Ausdruck zu verleihen
 - Regelmäßige Tagesabläufe und Zeitstrukturen
 - Berufstätigkeit
 - Eher depressive Grundstruktur
 - Religiöse Grundorientierung
- **Traumabezogene Faktoren:**
 - Keine früheren Traumata (keine PTBS)
 - Keine körperliche Verletzung oder Todesbedrohung
 - Keine bleibenden körperlichen Schäden
 - Opfer und Täter kennen sich nicht
 - Weniger als eine halbe Stunde dem Trauma ausgesetzt
 - Ausdruck von Gefühlen unmittelbar danach
 - Keine zusätzlichen Belastungen durch Medien, Behörden, soziales Umfeld

Brühl
24.06.2012

Korittko: Traumatischer Stress

12





Wenn ein Elternteil an einer PTBS erkrankt ist

- Bei heftigen Rück-Erinnerungen verstehen Kinder nicht, was passiert und warum es passiert. Sie bekommen Angst um ihren Elternteil oder Angst nicht mehr versorgt werden zu können.
- Wer vieles vermeidet oder keine positiven Gefühle empfindet, erlebt sich vielleicht von der Familie abgeschnitten. Kinder denken vielleicht, sie hätten etwas falsch gemacht oder es besteht kein Interesse an ihren Aktivitäten.
- Menschen mit Hyperarousal leben „an der Kante“, sie werden als schnell erregbar oder ärgerlich erlebt. Kinder könnten denken, sie werden nicht geliebt.

Wie reagieren die Kinder?

- Ein Kind kann sich wie der Elternteil verhalten, um sich auf diese Weise mit dem Elternteil zu verbinden.
- Ein Kind kann die Rolle des Erwachsenen einnehmen, um sich um den Elternteil zu kümmern (Parentifizierung).
- Kinder, die keine Hilfe bekommen entwickeln Probleme in der Schule, Ängste, Sorgen und Probleme in Beziehungen.