

**„Wir denken,
dass wir Erfahrungen machen, aber
die Erfahrungen machen uns.“**

Eugene Ionesco

Traumatisierung und ihre Folgen

Kopiervorlage

Eva Hock

WG 13-1

Psychologie

OSR. Schenck

06.05.2015

Inhaltsverzeichnis

Charaktere	S. 3
Comic	S. 4
Was ist ein Trauma?	S. 5
Welche Traumata gibt es?	S. 6
Was passiert während der Traumatisierung in Körper und Gehirn?	S. 7-10
Was folgt auf ein traumatisches Erlebnis?	S. 10-11
Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung?	S. 12-13
Welche Auswirkungen hat eine PTBS?	S. 13-14
Welche psychischen Krankheiten treten im Zusammenhang mit einer PTBS auf?	S. 14-16
Welche Therapien gibt es?	S. 17-18
Traumatisierung bei Kindern und Jugendlichen	S. 18
Ende des Comics	S. 19-20
Anhang	S. 21-22





Name: Linus
Alter: 12 Jahre
Hobbies: Fußballspielen
Charakter: Freundlich,
aufgeweckt, wissbegierig



Name: Kai
Alter: 19 Jahre
Charakter: Unfreundlich,
ungebildet, gewaltbereit



Name: Dr. Kluge
Alter: 45 Jahre
Beruf: Psychologe

Es ist 15:00 Uhr. Linus macht sich wie jeden Dienstag auf den Weg zum Fußballtraining



Plötzlich kommt Kai, ein aggressiver Jugendlicher, auf Linus zu und droht ihm



Der Jugendliche glaubt Linus nicht und verprügelt ihn.

Schließlich lässt er von Linus ab und rennt weg. Linus hat große Schmerzen und zittert am ganzen Leib



Ein Passant eilt zu Linus und ruft einen Krankenwagen. Linus muss wegen einer Gehirnerschütterung und etlicher Knochenbrüche mehrere Tage im Krankenhaus bleiben. Einige Wochen später ist er körperlich wieder gesund. Doch für Linus hat sich die ganze Welt verändert...



Linus verkriecht sich und verlässt das Haus nicht mehr

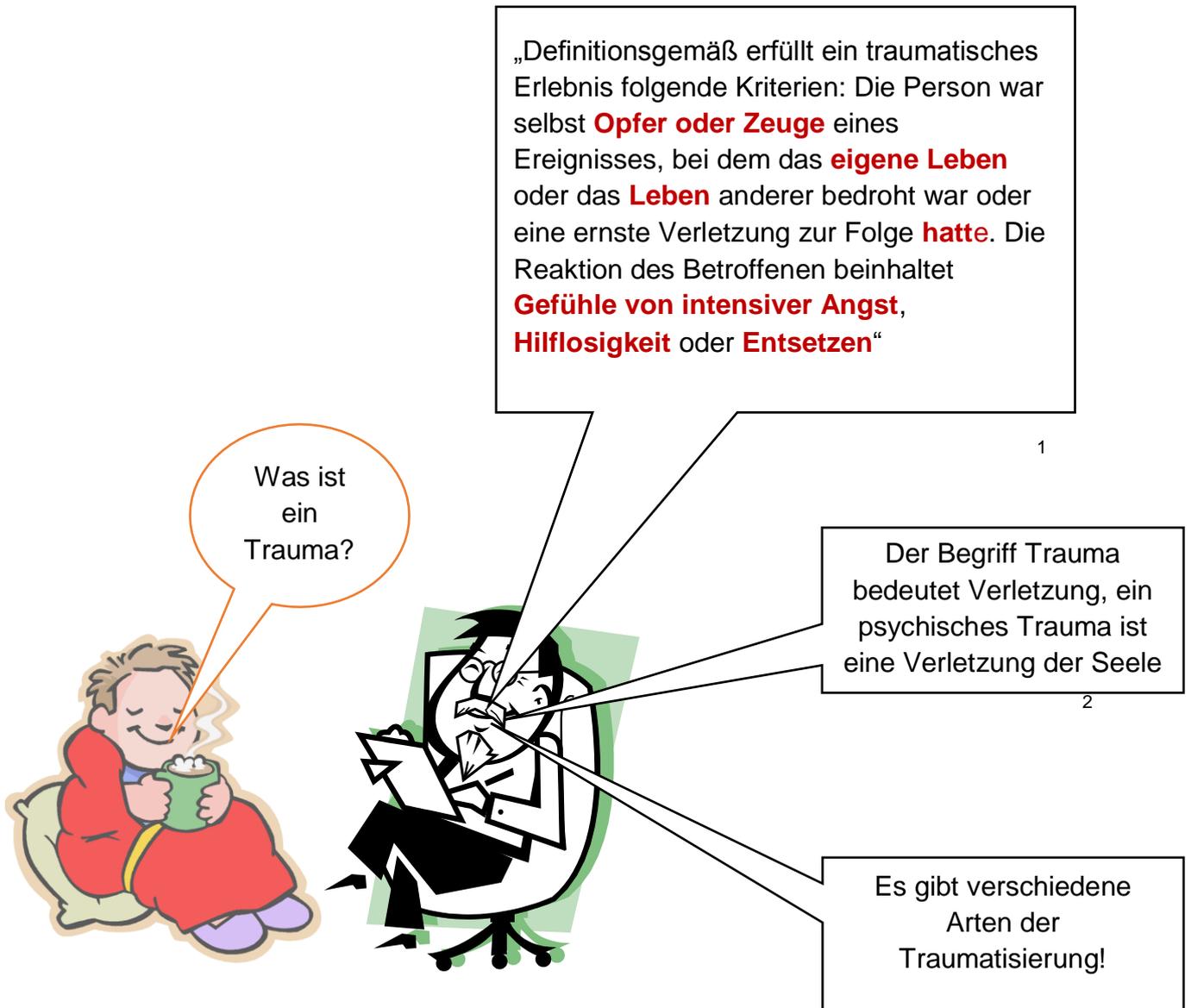


Er ist oft traurig und niedergeschlagen



Er ist oft krank

Seine Eltern machen sich große Sorgen und schicken ihren Sohn schließlich zu dem Psychologen Dr. Kluge. Nachdem der Psychologe erfahren hat, warum Linus hier ist, steht für ihn die Diagnose fest. Linus leidet unter seinem Trauma!



¹ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 13

² Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Trauma_%28Psychologie%29; 2.8.14



Es wird zwischen **einmaliger Traumatisierung (Monotrauma)** und **anhaltender Traumatisierung (Multitrauma)** unterschieden. Zudem spielt es eine Rolle, ob das Trauma durch eine **Naturkatastrophe**, eine „**höhere Macht**“ oder einen **Menschen (Man-made)** verursacht wird.

3

Zunahme der traumatisierenden Potenz

Traumatisierende Naturkatastrophen sind Z.B. Erdbeben, Tornados oder Überschwemmung

Die „höhere Macht“ kann durch Krankheiten, Unfälle oder Verluste traumatisierend wirken

Man-Made-Traumata können durch fremde Menschen entstehen. Z.B. Zugunglücke, Mord, Krieg

Zudem können Man-Made-Traumata durch bekannte Menschen entstehen (Familie, Freunde). Dazu gehören Vergewaltigung, Gewalt, Vernachlässigung

6

Ein **Monotrauma** ist leichter zu verarbeiten als ein **Multitrauma**.

4



„75% der Weltbevölkerung machen mind. eine traumatische Erfahrung in ihrem Leben. Bei ca 25% entsteht eine Traumafolgeerkrankung“

5

³ Maria Johanna Fath, Trauma und PTBS, Lutz Besser ZPTN, S. 3

⁴ Maria Johanna Fath, Trauma und PTBS, Lutz Besser ZPTN, S. 3

⁵ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 24

⁶ Maria Johanna Fath, Trauma und PTBS, Lutz Besser ZPTN, S. 3



Was ist während des Traumas in meinem Körper und meinem Gehirn passiert?

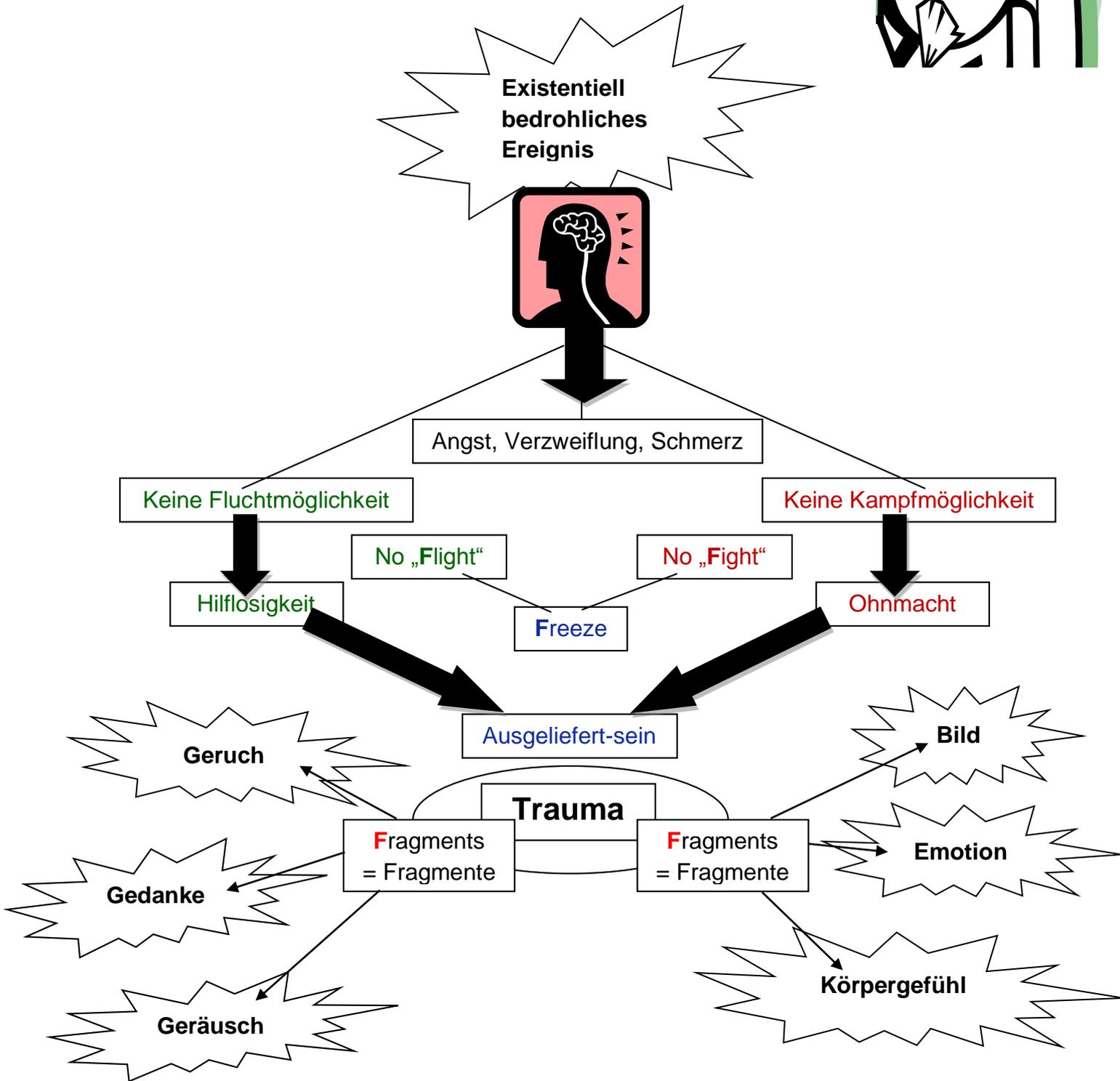
Der Körper ist in der Lage sich in Extremsituationen anpassen zu können. Im Notfall reagiert der Organismus mit einer Stressreaktion. „Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin sorgen dafür, dass Blutdruck und Puls steigen, die Durchblutung von Muskeln und Gehirn wird intensiviert. Zugleich werden Verdauung, Wachstum, Fortpflanzung und Immunsystem gehemmt“

7

Aber nicht nur der Körper verhält sich in einer traumatischen Situation anders, sondern auch das Gehirn. Um das zu verdeutlichen, zeige ich dir eine Grafik.



.Dieses Modell wird die **traumatische Zange** genannt.



⁸ vgl. Maria Johanna Fath, Trauma und PTBS, Lutz Besser ZPTN, S. 8

Wenn sich ein Mensch in seiner Existenz bedroht fühlt, reagiert er entweder mit **Kampf** oder mit **Flucht**.



Ist beides nicht möglich, entstehen Gefühle von **Ohnmacht** und **Hilflosigkeit**.

In dem darauf folgenden Gefühl, dem **Ausgeliefert sein**, wird das Erlebte in einzelne Fragmente zerlegt.

Die Fragmente können später Traumareaktionen hervorrufen.



9.



Kann ich mich deshalb auch nicht mehr an den ganzen Überfall erinnern?

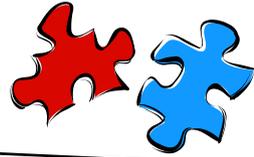
9

http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.schotterblume.de%2Ftherapie%2Ftrauma-02.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.schotterblume.de%2Ftherapie%2Ftrauma.htm&h=639&w=600&tbnid=lbaKS-2e4RymfM%3A&zoom=1&docid=N92pKn_tDR7tBM&ei=Okn6U7y6A9HG7AbIxIDACg&tbm=isch&client=firefox-a&iact=rc&uact=3&dur=4&page=1&start=0&ndsp=16&ved=0CCIQrQMwAA; 25.8.14

¹⁰ ¹⁰ Professor U. Geuter, Katastrophen für die Seele – Was bewirken Traumata und was kann man dagegen tun?, SWR2, Sendung: 20. Juli. 2014, 8:30, S. 4

Genau, viele Betroffene können sich nur noch bruchstückhaft oder sogar gar nicht mehr erinnern.

11



Wenn eine lebensbedrohliche Situation eintritt, verändert sich die Informationsübertragung im Gehirn. Viele Nachrichten erreichen das Großhirn (=Verstand) nicht mehr. Die Entscheidungen werden mit dem implizierten Gedächtnis (=Unbewusstsein) getroffen, da dieses „die Reaktionszeit stark beschleunigt. [...] [Allerdings] werden die Informationen nicht mehr vorgefiltert, sondern gelangen uninterpretiert [in das Unterbewusstsein]“.

12



Trotz fehlender Erinnerung sind die Opfer empfindlich gegenüber Fragmenten des Traumas:

Geräusche



Licht



Gerüche



Worte



Situationen



13



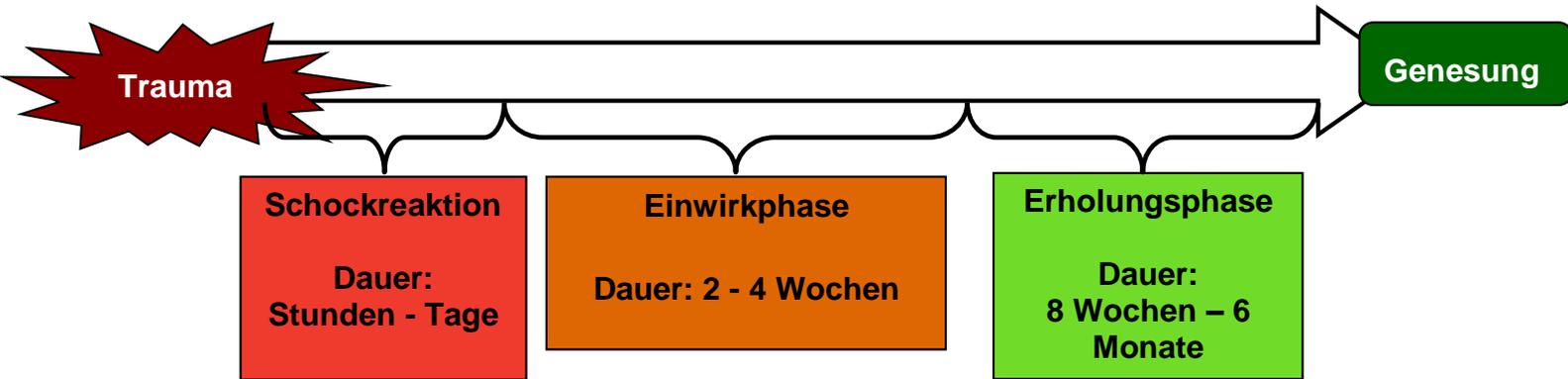
Was passiert nach dem traumatischen Erlebnis?

¹¹ Vgl. Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 50

¹² http://psychpraxzuber.de/trauma_ptbs.html; 1.8.14

¹³ http://psychpraxzuber.de/trauma_ptbs.html; 1.8.14

Die Phasen vom Trauma bis zur Genesung:



14

Schockreaktion

Betroffene empfinden: **Trauer, Wut, Verwirrung**
Sie sind: **reizbar, abwesend, vergesslich**
Sie haben: **Schweißausbrüche, Schlafstörungen, vermehrtes Herzklopfen**

15

Einwirkphase:

Betroffene empfinden: **Panik, Todesangst, Hass** auf andere Menschen, die sie nicht verstehen
Betroffene wollen: Einerseits **über Trauma sprechen**, andererseits **alleine sein**
Betroffene meiden: alles, was **mit Trauma verbunden** wird
Betroffene haben: **Flashbacks**

16

Erholungsphase

Dauererregung sinkt ab, Trauma ist zwar noch „von zentraler Bedeutung, [...]Aber] [das] **Interesse am normalen Leben** kehrt zurück“

17



¹⁴ Grafik: Eva

Hock, Vgl. http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.schotterblume.de%2Ftherapie%2Ftrauma02.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.schotterblume.de%2Ftherapie%2Ftrauma.htm&h=639&w=600&tbid=lbaKS2e4RymfM%3A&zoom=1&docid=N92pKn_tDR7tBM&ei=Okn6U7y6A9HG7AbIxIDACg&tbm=isch&client=firefox-a&iact=rc&uact=3&dur=4&page=1&start=0&ndsp=16&ved=0CCIQRQMwAA;26.8.14

¹⁵ Vgl. Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 37-38

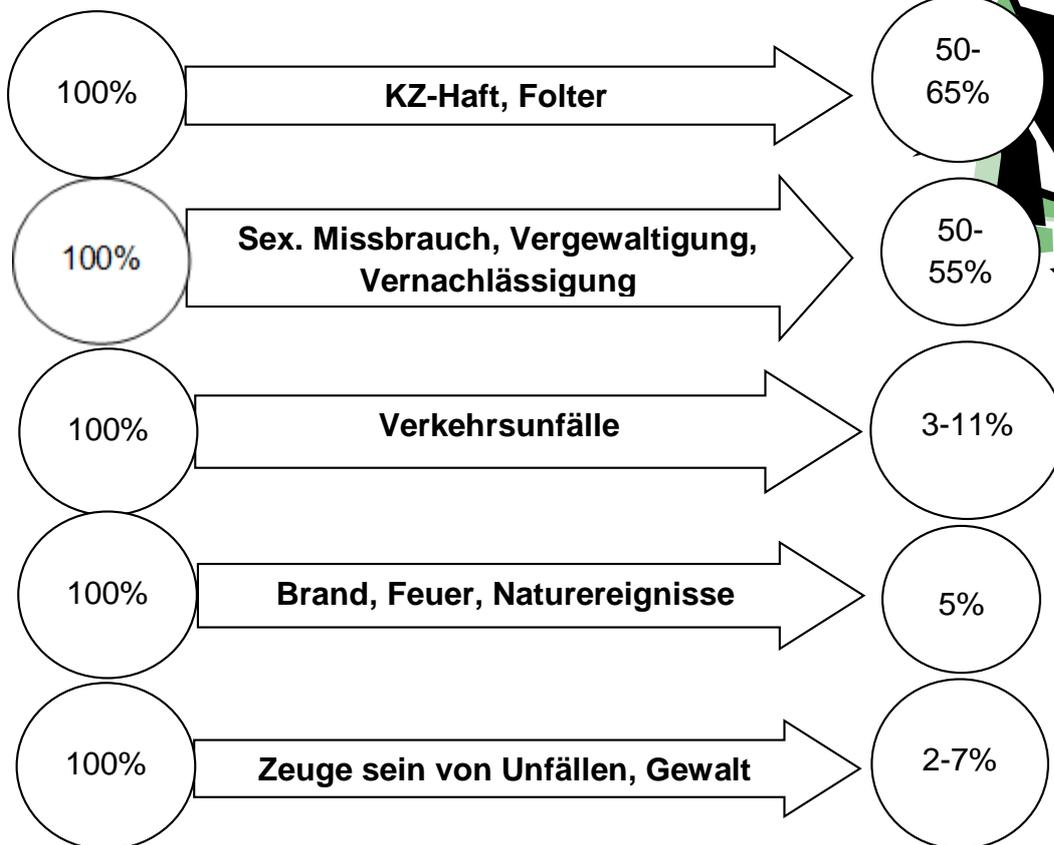
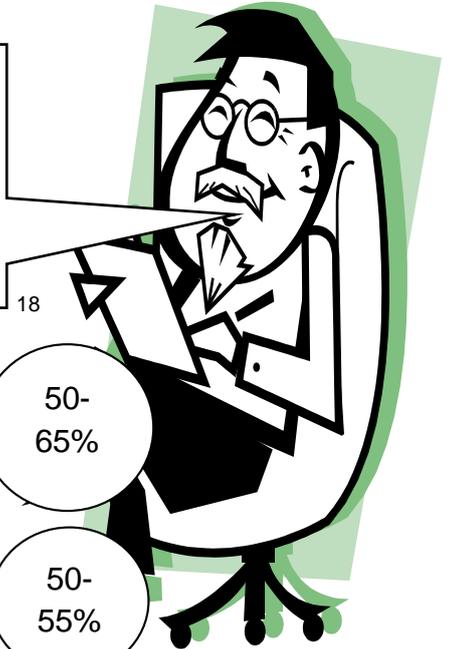
¹⁶ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 38

¹⁷ http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.schotterblume.de%2Ftherapie%2Ftrauma02.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.schotterblume.de%2Ftherapie%2Ftrauma.htm&h=639&w=600&tbid=lbaKS2e4RymfM%3A&zoom=1&docid=N92pKn_tDR7tBM&ei=Okn6U7y6A9HG7AbIxIDACg&tbm=isch&client=firefox-a&iact=rc&uact=3&dur=4&page=1&start=0&ndsp=16&ved=0CCIQRQMwAA;26.8.14



Meine Eltern haben mir erzählt, dass mein Opa durch KZ-Haft auch ein Trauma hatte. Wieso konnte er es nie verarbeiten?

Wenn Körper und Seele es nicht schaffen das Trauma zu verarbeiten, können Folgen auftreten, die „als posttraumatische Belastungsstörungen bezeichnet werden“ (PTBS). Wie du in der Grafik sehen kannst, waren viele KZ-Häftlinge betroffen. Jeder, der ein Trauma erlitten hat, kann erkranken.



=600&tbnid=lbaKS2e4RymfM%3A&zoom=1&docid=N92pKn_tDR7tBM&ei=Okn6U7y6A9HG7AbIxIDA
Cg&tbn=isch&client=firefox-a&iact=rc&uact=3&dur=4&page=1&start=0&ndsp=16&ved=0CCIQrQMwA
A;26.8.14

¹⁸ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag
2013, S. 43

¹⁹Vgl. <http://www.bke.de/content/application/explorer/public/bke-tagung/wjt-2012/sackvortrag.pdf>,
26.8.14



Woher wissen Betroffene, dass sie eine PTBS haben?

Betroffene leiden häufig unter Depressionen, Schweißausbrüchen oder Herzrasen. Damit wenden sie sich an einen Psychologen, der mithilfe eines Fragebogens die Krankheit diagnostiziert.



Wie wirkt sich eine PTBS aus?

Patienten haben **Flashbacks**, leiden an einer **vegetativen Übererregung** und an **negativen Gefühlen und Vermeidungsverhalten**.

Flashback:

In Flashbacks durchleben Betroffene ihr Trauma durch plötzlich auftretende Bilder oder Emotionen immer wieder. Es wird durch Reize (Fragmente) ausgelöst.

21

Vegetative Übererregung:

Betroffene sind reizbar, schlafen schlecht, sind schreckhaft und sehr ängstlich, sie empfinden das Leben als Bedrohung.

22

Negative Gefühle / Vermeidungsverhalten:

Betroffene empfinden Wut und Traurigkeit. Sie meiden soziale Kontakte, weil sie sich nicht verstanden fühlen. Außerdem ziehen sie sich zurück, um Reizen zu entfliehen.

23

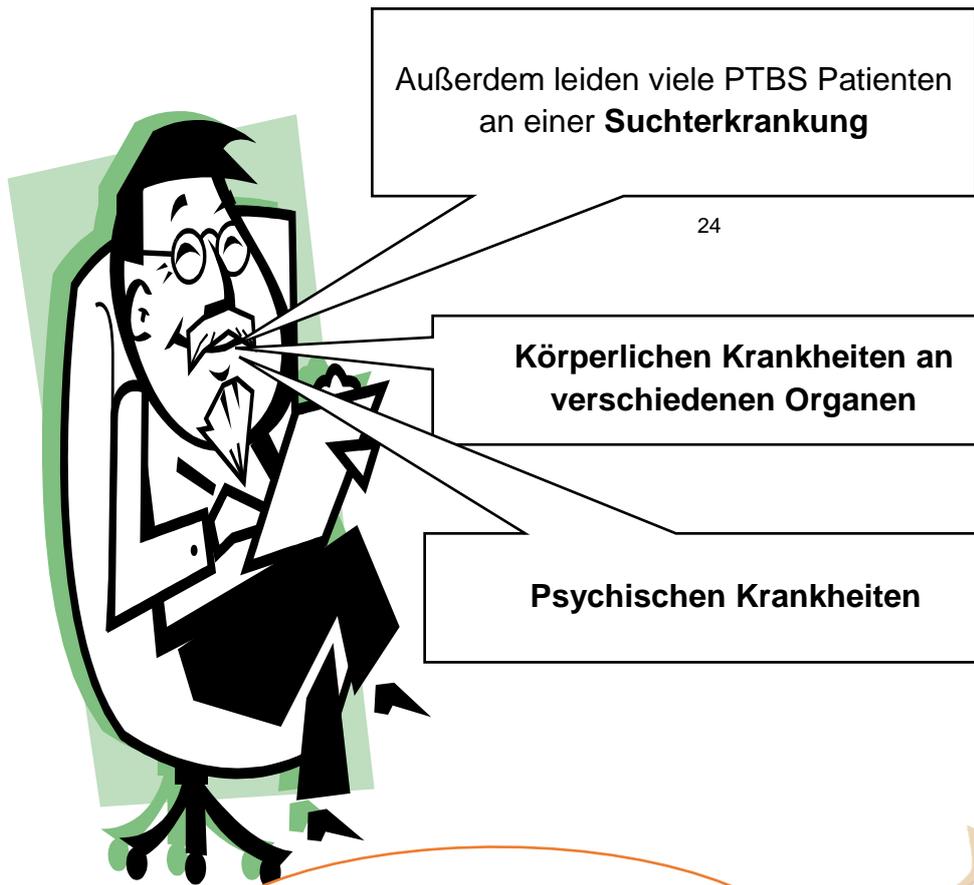


²⁰ http://www.onmeda.de/krankheiten/posttraumatische_belastungsstoerung.html;1.8.14

²¹ http://www.onmeda.de/krankheiten/posttraumatische_belastungsstoerung.html;1.8.14

²² http://www.onmeda.de/krankheiten/posttraumatische_belastungsstoerung.html;1.8.14

²³ http://www.c-d-k.de/psychotherapie-klinik/Stoerungen/posttraumatische_merkmale.html; 1.8.14



Außerdem leiden viele PTBS Patienten an einer **Suchterkrankung**

24

Körperlichen Krankheiten an verschiedenen Organen

25

Psychischen Krankheiten

26



Was sind typische psychische Krankheiten bei PTBS Betroffenen?



Angst- und Panikstörungen, Depressionen, suizidales Verhalten, Essstörungen, Dissoziative Störung, Borderline Persönlichkeitsstörungen

²⁴ http://www.c-d-k.de/psychotherapie-klinik/Stoerungen/posttraumatische_merkmale.html; 1.8.14
²⁵ Vgl. http://www.lptw.de/archiv/vortrag/2012/sachsse_sack.pdf, 18.11.14
²⁶ Vgl. Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 50



Das meiste davon habe ich schon einmal gehört, aber was sind **Dissoziative Störungen und Borderline Persönlichkeitsstörungen?**

Dissoziation „bedeutet trennen, lösen“

27

Jeder Mensch kennt „leichte Formen der Dissoziation. Dazu gehören z.B. Tagträume“. Es entsteht eine „alternative Realität“.

28

29

„Die Dissoziation wird zur Störung wenn sie nicht mehr kontrollierbar ist“

30

Dissoziation, „wird zur Verarbeitung schwerer traumatischer Erfahrungen im zwischenmenschlichen Bereich genutzt, um eigentlich unerträgliche Situationen [Todesangst oder Schmerzen] überstehen zu können“

31

Betroffene leiden unter Erinnerungslücken, Depersonalisation (=Gefühl des Losgelöstseins), Trancezuständen und Verwirrtheit über die eigene Identität

32



²⁷ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 54

²⁸ <http://www.hardtwaldklinik1.de/dissoziative-stoerungen.html>, 21.11.14

²⁹ <http://www.hardtwaldklinik1.de/dissoziative-stoerungen.html>, 21.11.14

³⁰ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 54

³¹ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 54

³² <http://www.hardtwaldklinik1.de/dissoziative-stoerungen.html>, 21.11.14



Betroffene der **Borderline Persönlichkeitsstörung** leiden unter starken Stimmungsschwankungen, selbstschädigendem Verhalten, Identitätssicherheit, dissoziativen Symptomen und sind unfähig Beziehungen einzugehen

33

„Durch empirische Forschungen [ist heute bekannt], dass etwa 80% der betroffenen Patienten traumatisiert sind“

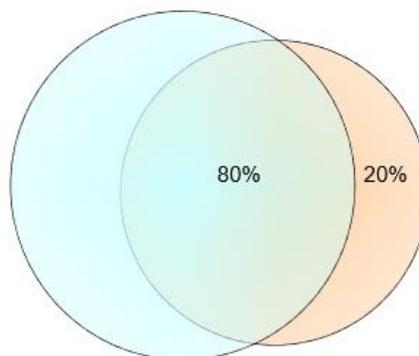
34

Der größte Teil erlitt „traumatische Erfahrungen in der Kindheit“

35

Die Krankheit treten häufig auch zusammen auf!

Patienten einer Posttraumatischen Belastungsstörung Menschen die an einer Borderline Persönlichkeitsstörung leiden



36

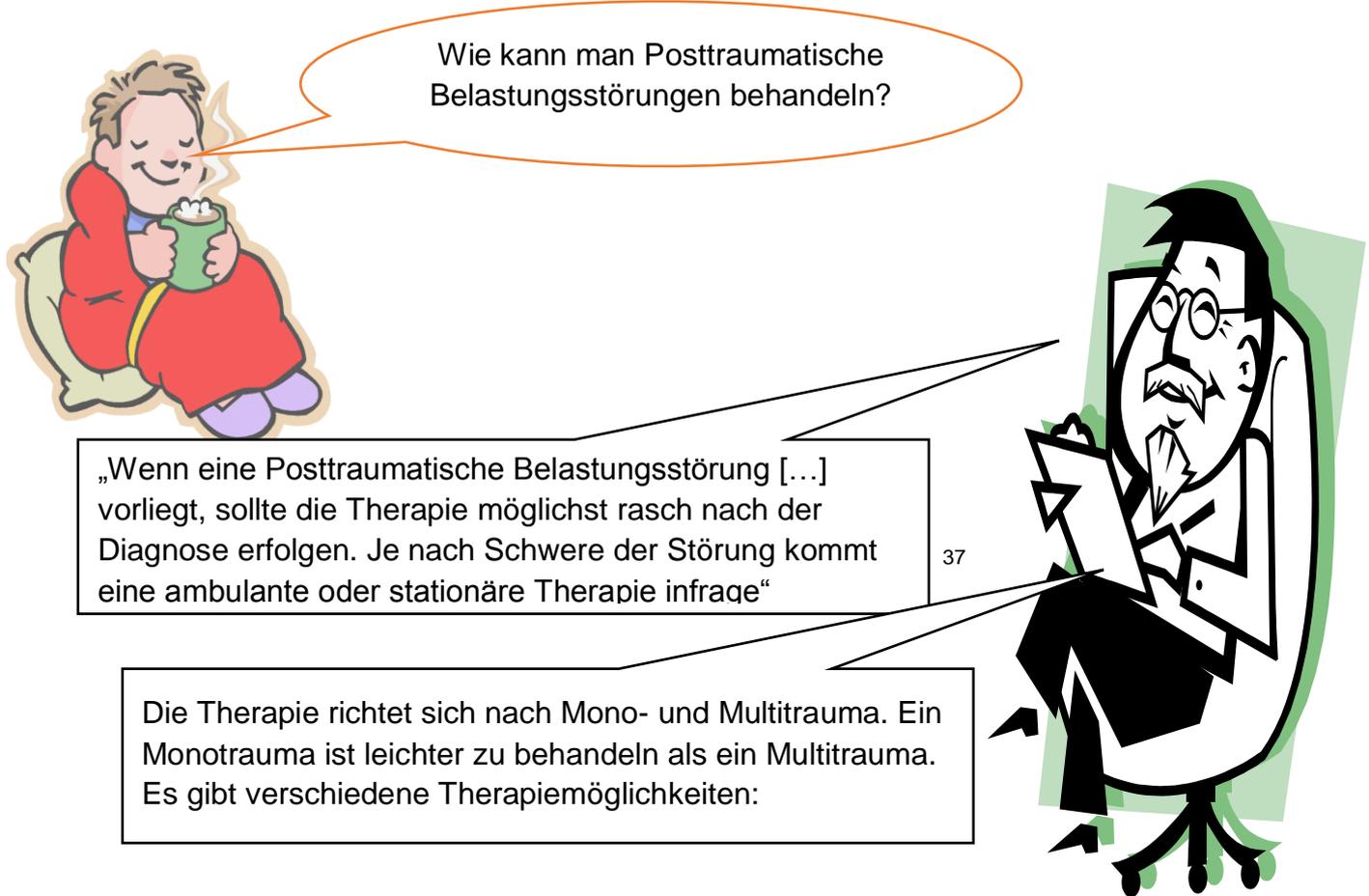
Die Schnittmenge der Kreise zeigt, dass 80% der Borderline Betroffenen zusätzlich an einer PTBS leiden.

³³ <http://www.hardtvaldklinik1.de/dissoziative-stoerungen.html>, 21.11.14

³⁴ Professor U. Geuter, Katastrophen für die Seele – Was bewirken Traumata und was kann man dagegen tun?, SWR2, Sendung: 20. Juli. 2014, 8:30, S.7

³⁵ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 62

³⁶ http://www.lptw.de/archiv/vortrag/2012/sachsse_sack.pdf, 23.11.14



Hypnosetherapie	Der Patient stellt „sich das traumatische Ereignis so vor [...] als würde er es auf einem Bildschirm vor sich als Film ablaufen sehen“ ³⁸ Nach Belieben schaltet er ein und aus.
EMDR	Ein Patient schaut auf den „sich schnell bewegenden Finger des Therapeuten“ ³⁹ (=Entspannung), während er über sein traumatisches Erlebnis spricht. Dadurch lösen sich „belastende Gefühle und negative Gedanken“ ⁴⁰ auf.
Psychodynamische Therapien	In Gedanken werden „heilsame Bilder entwickel[t], die Gegengewicht zu den Bildern des Grauens bilden sollen“ ⁴¹

³⁷ http://www.onmeda.de/krankheiten/posttraumatische_belastungsstoerung.html;1.8.14

³⁸ Professor U. Geuter, Katastrophen für die Seele – Was bewirken Traumata und was kann man dagegen tun?, SWR2, Sendung: 20. Juli. 2014, 8:30, S.8

³⁹ Professor U. Geuter, Katastrophen für die Seele – Was bewirken Traumata und was kann man dagegen tun?, SWR2, Sendung: 20. Juli. 2014, 8:30, S.10

⁴⁰ Professor U. Geuter, Katastrophen für die Seele – Was bewirken Traumata und was kann man dagegen tun?, SWR2, Sendung: 20. Juli. 2014, 8:30, S.10

⁴¹ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013,S. 77



Vor allem bei Multitrauma hat sich das „Drei-Phasen-Konzept“ bewährt.

1. Phase: **Stabilisierung**
2. Phase: **Traumabarbeitung**
3. Phase: **Traumaüberwindung**

42



Gibt es Besonderheiten bei der Traumatisierung von Kindern und Jugendlichen

„Für Kinder sind traumatische Erfahrungen am schlimmsten, [da] sie [...] noch nicht über so viele Möglichkeiten des Schutzes und der Verarbeitung“ verfügen.

43

Am häufigsten sind Vernachlässigung, Misshandlung und (sexualisierte) Gewalt



⁴² Professor U. Geuter, Katastrophen für die Seele – Was bewirken Traumata und was kann man dagegen tun?, SWR2, Sendung: 20. Juli. 2014, 8:30, S.10

⁴³ Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS Verlag 2013, S. 12



Jetzt kenn ich mich schon gut mit Traumatisierung aus. Aber wie genau geht es jetzt mit mir weiter? Welche Therapie erwartet mich?

Fassen wir deine Situation noch einmal zusammen:

- Du hast ein Monotrauma, also ein einmaliges, plötzliches Trauma erlitten
- Die Traumatisierung erfolgte durch einen anderen Menschen, also ein Man-made Trauma
- Jetzt bist du oft krank, traust dich nicht mehr aus dem Haus, gehst deinen Hobbies nicht mehr nach und bist oft traurig

Damit du nicht dein Leben lang unter der Posttraumatischen Belastungsstörung leidest, solltest du möglichst schnell eine Therapie machen. Ich würde die Hypnosetherapie empfehlen. Es wird nur einige Wochen dauern, und die Symptome werden sich verbessern und schließlich ganz verschwinden!



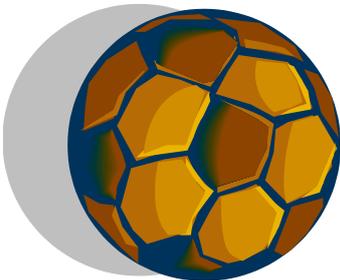
Das hört sich gut an!



Linus hat daraufhin jede Woche Termine bei Dr. Kluge und merkt schnell, dass die Therapie anschlägt...



...Linus traut sich in Begleitung seiner Eltern wieder aus dem Haus



...er hat wieder Freude am Fußballspielen und geht wieder regelmäßig ins Training



...langsam aber sicher fühlt er sich wieder sicher und wohl

Anhang

Quellenverzeichnis:

Literatur:

- Maria Johanna Fath, Trauma und PTBS, Lutz Besser ZPTN
Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Dr. med. Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen, TRIAS
Verlag 2013
- Professor U. Geuter, Katastrophen für die Seele – Was bewirken Traumata und was kann
man dagegen tun?, SWR2, Sendung: 20. Juli. 2014, 8:30

Internetadressen:

- http://www.onmeda.de/krankheiten/posttraumatische_belastungsstoerung.html; 1.8.14
- 4
- http://www.lptw.de/archiv/vortrag/2012/sachsse_sack.pdf, 23.11.14
- <http://www.hardtwaldklinik1.de/dissoziative-stoerungen.html>, 21.11.14
- http://www.c-d-k.de/psychotherapie-klinik/Stoerungen/posttraumatische_merkmale.html; 1.8.14
- http://www.lptw.de/archiv/vortrag/2012/sachsse_sack.pdf, 18.11.14
- <http://www.bke.de/content/application/explorer/public/bke-tagung/wjt-2012/sackvortrag.pdf>, 26.8.14
- http://psychpraxzuber.de/trauma_ptbs.html; 1.8.14
- http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.schotterblume.de%2Ftherapie%2Ftrauma02.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.schotterblume.de%2Ftherapie%2Ftrauma.htm&h=639&w=600&tbnid=lbaKS2e4RymfM%3A&zoom=1&docid=N92pKn_tDR7tBM&ei=Okn6U7y6A9HG7AbIxIDACg&tbn=isch&client=firefox-a&iact=rc&uact=3&dur=4&page=1&start=0&ndsp=16&ved=0CCIQrQMwAA; 26.8.14
- http://de.wikipedia.org/wiki/Trauma_%28Psychologie%29; 2.8.14

Bilder:

Clip Arts

Selbstständigkeitserklärung:

Ich erkläre hiermit, dass ich die Kopiervorlage ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

.....
Ort, Datum

.....
Schülerin

Eva Hock
Eva_tbb@online.de

