

# **TRAUMASENSIBLE ARBEIT MIT FLÜCHTLINGEN**

**RBK Billstedt, Horn, Mümmelmannsberg,**

**08.12.2015**

**Pia Heckel**

**Institut für Psychotraumatologie Hamburg**

# Traumatisierte Flüchtlinge in Deutschland

Es ist zu erwarten, dass nahezu alle Flüchtlinge tiefgreifende soziale Prozesse der Bedrohung, der Zerstörung und des Verlusts erlitten haben.

Bei Verfolgungs- und Fluchtgeschichten, die langwierig und lebensbedrohlich verliefen, kann es allein durch die Dauer der Situation zu einem chronischen Stresserleben kommen, welches in der Zukunft zu einer strukturellen gesundheitlichen Beeinträchtigung führen kann.

# Traumatogene Erlebnisse als Folge der Migration

- Verlust wichtiger Bezugspersonen
- Verlust kultureller Identität
- Verlust der Heimat
- Unsicherheit der Lebensbedingungen
- Verlust sinnstiftender  
Berufstätigkeit/Ausbildung

# Traumatogene Erlebnisse vor der Migration

- **Verlust wichtiger Bezugspersonen**
- **Unsicherheit der Lebensbedingungen**
- **Krieg**
- **Flucht**
- **Vertreibung**
- **sehr häufig mit sexualisierter Gewalt**

# Mögliche Traumatisierung durch Begleiterscheinungen der Asylverfahren

## Angst:

- zurückgeschickt zu werden
- Im Herkunftsland in großer Gefahr zu sein
- Gerade erst hergestellte Bezüge wieder zu verlieren
- Beziehungsabbrüche zu erleben
- Ausbildungen abbrechen zu müssen

# WAS IST EIN TRAUMA?

# Traumatogen wirkende Ereignisse

sind stets mit einem Gefühl von

**Todesangst,**

**Ohnmacht,**

**Schutzlosigkeit,**

**schwerer Körperlicher**

**und/oder**

**Seelischer Verletzung verbunden.**

# Big – T – Traumata:


Dies sind katastrophale Erlebnisse existentieller äußerer Bedrohung auf das Leben (objektive Schwere), wie z.B.

- Physische u. sexuelle **Misshandlungen**
- Andere **kriminelle Angriffe** auf den Körper, das Leben und die emotionale oder soziale Existenz
- **Terror- und Foltererlebnisse**
- **Natur- und Verkehrskatastrophen**
- **Schwerste Unfälle**
- **Schwerste Erkrankungen.**



# Big-T-Traumata

- Am schlimmsten sind die sogenannten menschengemachten Desaster:

 Vor allem wenn es sich um nahe, womöglich eigentlich schützende Verwandte handelt wie Mütter, Väter, Großeltern. Bei Flüchtlingen sind es manchmal langjährige Nachbarn, die zu Feinden werden.

# Small – t – Traumata

Bezeichnet man die scheinbar weniger katastrophalen Ereignisse, die mit

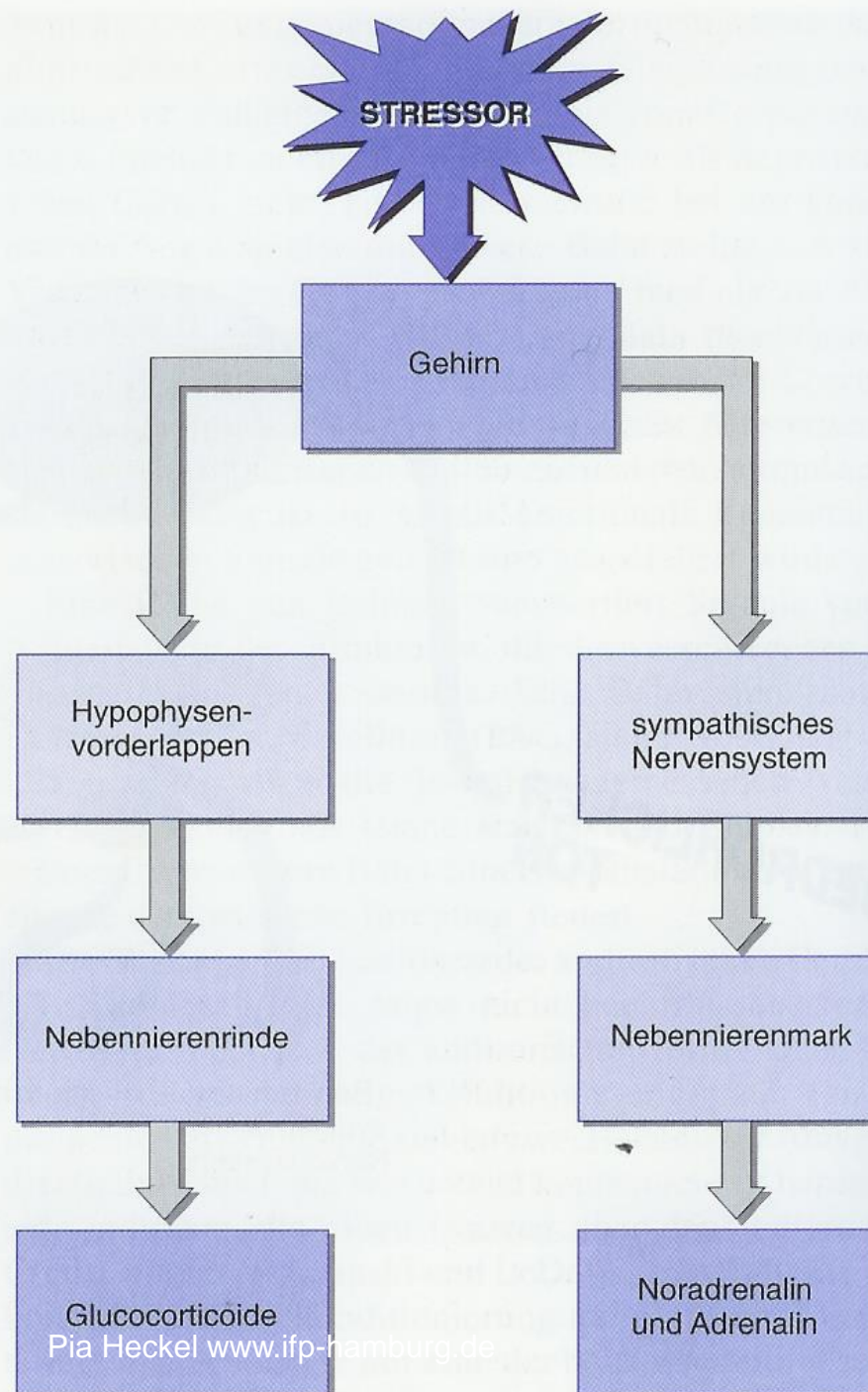
- **Schreck** und **Angst**
- in Verbindung mit **bestürzender Beschämung**,
- **Peinlichkeit**, tiefer **Verunsicherung**
- und einem Erleben der **Schuld** einhergehen

und mit der gleichen **Unausweichlichkeit** geschehen, wie bei den "großen" Traumata

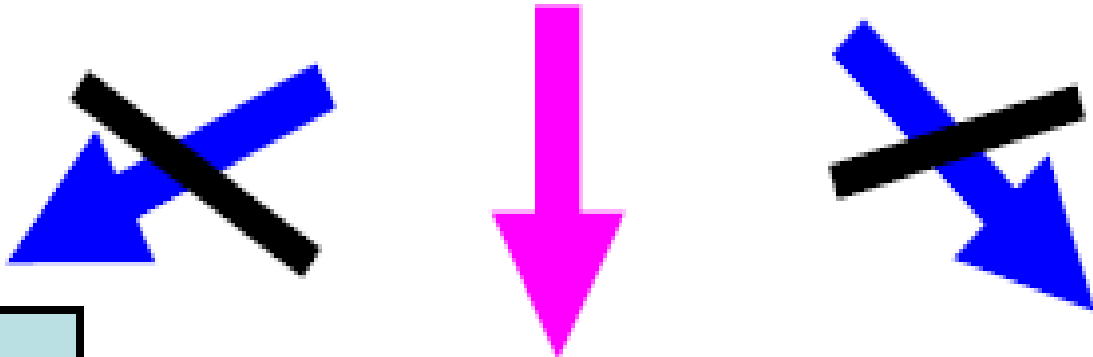
# Kognitive Dissonanz

- **Alles ist wie bisher**
- **Nichts ist wie bisher**

## 2 Beine der Stressreaktion



Traumatisches Lebensereignis  
Extreme physiologische  
Erregung



Flucht

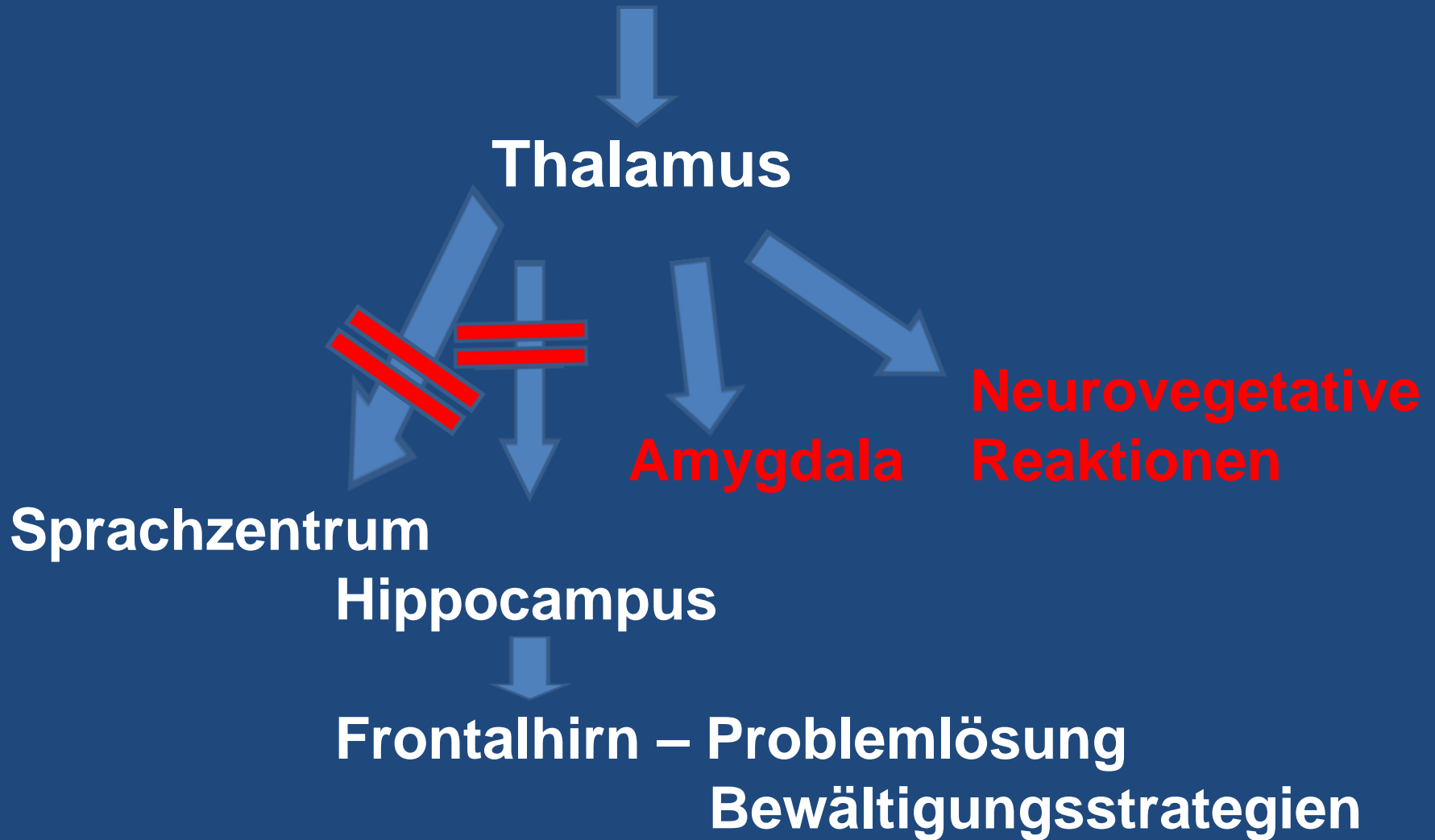
Freeze

Fight

Traumasympptome

# Das Überlebensprogramm

## Traumatogenes Ereignis



# Posttraumatische Belastungsstörung :



- **H**yperarousal (Übererregung)
- **I**ntrusion (Unfreiwillige Erinnerungsbilder)
- **V**ermeidung (Konstriktion und Verleugnung)

# Intrusionen

- **Intrusive Gedanken – Gedanken, die sich aufdrängen**
- **Intrusive Bilder – Bilder, die sich aufdrängen**
- **Intrusive Körpergefühle**
- **Intrusive Stimmen**
- **Flash-backs**



# Konstriktion

- Verleugnen
- Versteinern
- Depression
- Anhedonie (Lustlosigkeit, nichts macht mehr Freude)
- Somatisierungsstörung

# Erstarrung: „Freeze“-Reaktion

- Todesangst
- Muskelstarre
- Herzrasen
- Sprachlähmung
- Sympathicus
- Panikattacke
- Kapitulation
- Aufmerksamkeitsentzug nach aussen + innen
- Abschalten in beide Richtungen
- Parasympathicus
- Dissoziation

# Dissoziative Traumafolgen

- **Amnesie**
- **Depersonalisation**
- **Derealisation**
- **Fugue**
- **Identitätsstörung**

# Zuviel

-

# Zuwenig

**Intrusive  
Symptome**

Sich aufdrängende  
Erinnerungen,  
zwanghaftes Denken

Angst, Ohnmacht,  
Hilflosigkeit

Körper-flash-backs  
Schmerzsymptome

Übererregung,  
Abreaktionen,  
unkontrollierbare  
Stressreaktionen

**Gedanken**

**Gefühle**

**Körperwahr-  
nehmung**

**Verhalten**

**Konstriktive Symptome**

Erinnerungslücken  
Konzentrationsstörungen

Gefühllosigkeit, emotionale  
Taubheit, Lustlosigkeit

Entfremdungserleben,  
Depersonalisation

Erstarrung, Lähmung,  
Kraftlosigkeit

# Altersabhängige PTBS - Symptome

- **Junge Kinder**
  - Betäubtheitssymptome
  - Ängstliche Vermeidung
  - Regressive Symptome
  - Schlafstörungen
  - Ängste
- **Schulalter**
  - Schulprobleme
  - Intrusive Gedanken und Erinnerungsbilder
  - Wiederinszenierungen
  - Zeichensehen
  - Zukunftspessimismus
- **Adoleszenz**
  - Veränderung der Werte und Planungen
  - Überlebens-Schuld-Syndrom

# Plastizität des Gehirns

- Nutzungsabhängige Entwicklung  
Use it or loose it.  
Cells that fire together, wire together.
- Neues und bedeutsames hat das größte Veränderungspotential(und das von Anfang an – z.B. Stress in der Schwangerschaft).
- Das Gehirn verändert sich ständig!

# Das Gehirn im Krieg

- Passt sich ebenfalls der Situation an!
- Ein Kind, das im Krieg groß wird, bzw. einige Jahre/Monate lebt, hat ein Gehirn, das darauf eingestellt ist!

# Stress

- **Akuter und kontrollierbarer Stress fördert das Anpassungsverhalten und die Verschaltung im Gehirn**
- **Chronischer und unkontrollierbarer Stress sorgt dafür, dass die Verschaltung im Gehirn durch übermäßige Cortisolspiegel verkümmert. Nicht verknüpfte Nervenzellen sterben (unter anderem im Hippokampus, einer wichtigen Gedächtnisregion)**



# Verarbeitung der traumatischen Erfahrung erfolgt über

- **Amygdala** = „Feuerwehr“  
Affekte, fragmentiert,  
Blockade zum Sprachzentrum  
immer akut
- **Hippocampus** = „Archiv und Organisator“  
Fakten und Ortsinformation  
biographisch, episodisch, Ver-  
netzung mit dem Sprachzentrum

# Amygdala

- Unser implizites Gedächtnis
- Speichert hochemotional
- Speichert in der rechten Hirnhälfte
- Ist leicht triggerbar
- Alarmierbar – repräsentiert Angst
- Zeitlos im Hier und Jetzt
- Keine Verbindung zum Sprachzentrum

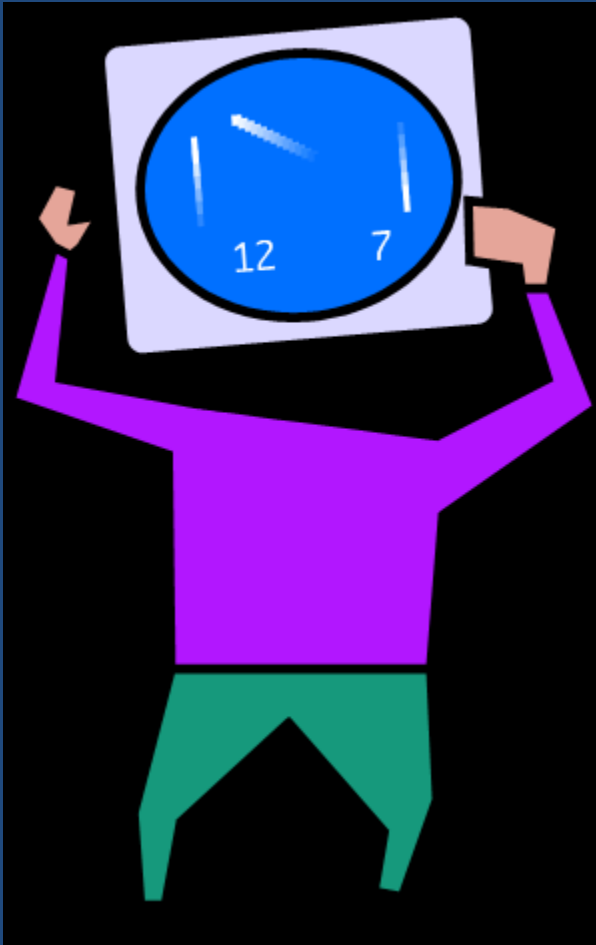
# Hippokampus

Repräsentiert unser explizites Gedächtnis:

- biographisch
- narrativ
- episodisch

Hat eine Verbindung zu beiden Hirnhälften  
und zum Sprachzentrum

# Die Erinnerung



- Niemand speichert Informationen wie ein Videorekorder
- Kinder können zeitliche Abfolgen überhaupt erst etwa ab dem 10. Lj. Genauer erinnern, dann ist der Hippokampus ausgereift.

# **Einzigartigkeit traumatischer Erinnerungen**

- **Sie prägen sich in erster Linie sinnlich und gefühlshaft ein**
- **Sie sind über die Zeit hinweg stabil und bleiben unberührt von anderen Lebenserfahrungen**
- **Sie können durch ähnliche Erlebnisse ausgelöst werden und jederzeit lebhaft wiederkehren**
- **Die Opfer können dabei häufig nicht ausdrücken, was sie gerade fühlen**

# Erinnerungen,

- **die vernetzt sind, können erzählt werden, sind mit der eigenen Geschichte und dem Selbstbild verbunden.**
- **Traumatische Erinnerungen sind oft unzusammenhängend, bestimmte Gedächtnisinhalte drängen sich auf, andere sind nicht zugänglich**
- **Die Amygdala arbeitet während der Stresssituation weiter, während der Hippocampus zeitweise abschaltet.**

# Traumatische Erfahrungen von Kindern

- Kinder verfügen ein Selbst- und Weltverständnis, das sich noch im Aufbau befindet
- Das Situationsverständnis ist vorwiegend personenbezogen
- Auch Naturkatastrophen werden „persönlich“ genommen

# Traumatische Erfahrungen von Kindern II

- Vorstellung des Kindes: Übermächtige Eltern haben Ihren Schutz womöglich aufgrund von eigenem Fehlverhalten versagt
- Das Kind fühlt sich grundsätzlich selbst verantwortlich (primär prozeßhaftes Denken)



# **Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung können sein:**

- Diffuse oder konkrete Ängste oder Panikattacken**
- Depressive Verstimmungen mit oder ohne Selbstmordgefährdung**
- Erhöhte Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen**
- Innerer Rückzug mit Gefühlsverarmung und Interessenverlust**

# **Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung können sein II**

- **Schlafstörungen mit Alpträumen**
- **Eindringende (intrusive) Gedanken, Bilder, andere Erinnerungsfetzen bis zum Wiedererleben des Traumas im "Flashback", u.U. durch äußere Auslöser „getriggert“**
- **Diffuse oder umschriebene körperliche Störungen, häufig als Schmerzen**
- **Erinnerungslücken können für das Trauma im Ganzen oder in Teilen bestehen, wodurch die Betroffenen keine Verbindung herstellen können**

# Flash-backs

- **Beim flash-back bekommen ein Gedächtnisinhalte Macht über die Gegenwart, über alle Sinne, Verhalten und Gefühle.**
- **Reize werden zu Triggern, assoziative Verknüpfung, klassische Konditionierung**

# Umgang mit flash-backs

- **Ansprechen! Kontakt halten!**
- **Reorientieren**
- **Distanzieren**
- **Wieder Kontrolle herstellen**
- **Auslöser erkennen und vermitteln**
- **Übungen vermitteln**

# Auswirkungen traumatogener Erfahrungen:

- Die **Verstehbarkeit** will nicht gelingen
- **Handeln** war und ist nicht möglich
- Das **Vertrauen** in sich und die Welt ist zerstört
- Es gibt keine **sinnhafte Verankerung** mehr
- Aufklärung und fundierte Information können helfen, die **Kohärenz** wieder herzustellen

# Psychosomatik bei Flüchtlingen

- **Was ich psychisch nicht ausdrücken kann, drücke ich körperlich aus!**
- **Gerade bei Flüchtlingen ist der emotionale Ausdruck oft nicht möglich**
- **Folge: Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen etc.**
- **Folge: Ein Arztbesuch nach dem nächsten**

# Stabilisierung ist wichtig, um

- sich um den Alltag kümmern zu können
- das Erlebte verarbeiten zu können
- wieder aktiv für sich zu sorgen
- an Alternativen zu arbeiten
- Handlungsstrategien zu entwickeln
- Selbstwirksamkeit zu erleben

# Stabilisierungsübungen ermöglichen

- Kontrolle über sich und die emotionalen Reaktionen zu bekommen
- Reorientierung
- Selbstberuhigung
- positive Erfahrungen mit sich und der eigenen Kompetenz
- Distanz herzustellen
- Selbstbestimmung
- Konzentrationsförderung



# Übungen sind Angebote!

- Immer freiwillig !
- Können jederzeit abgebrochen/ verändert werden
- Sollen so offen wie möglich formuliert werden /wenig Vorgaben

# Übung zur Reorientierung

## 5-4-3-2-1

- 5 Dinge im Raum benennen, die man sieht  
„Ich sehe.....“
- 5 Geräusche  
„Ich höre.....“
- 5 Wahrnehmungen des Körpers  
„Ich spüre.....“
  
- Danach jeweils 4, dann 3, dann 2 und schließlich eine Wahrnehmung

# Aktuelle Schutzfaktoren:

- sicherer Arbeitsplatz
- Intakte Familiensituation
- Intakter, unterstützender Freundeskreis
- Finanzielle Ausgeglichenheit
- Positives Selbstbild
- Keine überzogenen Glückserwartungen
- Gesunde Anpassungsfähigkeit