

Informationen aus der Traumapsychologie

Diese Informationen sollen helfen ein besseres
Verständnis für die betroffenen Menschen zu
erhalten.

Was ist ein Trauma

Eine Wunde oder Verletzung.

Ein Trauma entsteht, wenn die integrative Kapazität des Gehirns überfordert ist.

Dies zeigt sich an dissoziativen Reaktionen, affektiven Störungen und den überdauernden Versuchen sich dem Wiederaussetzen der traumatischen Erfahrung zu entziehen.

Was bedeutet Dissoziation?

Ein Mangel oder eine Unterbrechung an Integrationsfähigkeit.

Dies kann das Bewusstsein, das Gedächtnis, Körper und Selbstwahrnehmen, Umgebungswahrnehmung und Identität betreffen.

Was ist eine affektive Störung?

Dies ist eine klinisch bedeutsame Veränderung der Stimmungslage.

Der Affekt kann in Richtung Depression gedrückt oder in Richtung Manie gesteigert sein.

Man bezeichnet damit die Grundstimmung. Die Veränderung kann akut, chronisch oder episodisch auftreten.

Schwere eines Traumas

Je früher ein traumatisches Erlebnis stattfindet, je schwerer ist es.

Wenn eine enge Bindung betroffen ist, macht es dies schwerer.

Die Dauer des traumatischen Erlebnis spielt eine Rolle.

Trauma-folgen

- Eine Traumatisierung setzt ein Notfallprogramm im Kopf in Gang. Dieses wird aus dem Stammhirn gesteuert und macht Sinn.
- Der traumatisierte Mensch muss seine Verhaltensweisen verstehen lernen.
- Eine Annäherung an das Trauma erzeugt Flashbacks. Diese sind nicht hilfreich.
- Die Umgebung sollte vermeiden sie zu provozieren.

Umgang mit traumatisierten Menschen

- Der Mensch darf nicht auf sein Trauma reduziert werden.
- Wichtig ist es die Ressourcen bewusst zu machen.
- Jeder Mensch hat das Recht im Leid zu verharren.
- Resilienzorientierung darf nicht dazu führen, dem Leid aus dem Weg zu gehen.

Resilienz

- Resilienz bedeutet: Widerstandsfähigkeit.
- Die gesunden Anteile sind wichtig.
- Ziel ist die emotionale und intellektuelle Integration des Traumas.
- Beruhigung der traumatisierten Anteile durch Beziehung.

Resilienz

- Der „Therapeut“ traut dem traumatisierten etwas zu. Dies in einer Zeit, indem er sich selbst nichts zutraut.
- Wichtig ist die Distanz vom traumatisierten Erlebnis.
- Der traumatisierte Mensch entscheidet die Nähe zum Trauma.

Salutogenese

- Entstehung von Gesundheit.
- Ich versuche mit allem meinem Tun die Gesundheit des traumatisierten zu fördern.

Selbstwirksamkeit

- Ich schätze mich selbst als wirksam ein.
- Dies baut meine inneren Möglichkeiten aus.
- Selbstwirksamkeit ist gepaart mit Selbstheilung.

Wichtige Verarbeitungsschritte

- Sich selber nicht die Schuld geben ist sehr resilienzfördernd.
- Positive zu negativen Emotionen sollten in einem Verhältnis von 3:1 vorhanden sein.
- Der traumatisierte Mensch sollte das Gefühl von persönlicher Einflussnahme erlangen.
- Der traumatisierte Mensch entscheidet selber, in welchen Schritten er sich dem Trauma nähert.

Resilienz

- Der Mensch verfügt über Selbstheilungskräfte. Ziel ist es diese zu fördern.
- Jeder traumatisierte Mensch hat eigene Lösungsideen entwickelt und sie auch schon ausprobiert. Diese müssen wertgeschätzt werden.
- Die Traumatisierung geht mit Ressourcenverlust einher.

Resilienz

- Wichtig sind Hilfen durch mitfühlende Andere.
- Der traumatisierte Mensch benötigt Trost und die Anteilnahme, dass die Erlebnisse schlimm waren und dass ihm Unrecht getan wurde.
- Resilienz als Akzeptanz von Widersprüchen.
- Der traumatisierte Mensch muss lernen sich mit Dingen abzufinden.
- Krisen können auch Wachstum bedeuten.