



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Handout 03.02.2021

KURZWahl GESUNDHEIT

FLUCHT UND TRAUMA



Referentin: Johanna Westen,
M. Sc. Interkulturelle Psychologie und Traumafachberaterin

Definition Trauma

Trauma =griech.: Verletzung/Wunde

„Verletzung der Seele durch ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausmaßes (kurz oder lang anhaltend), das/die bei nahezu jedem Menschen eine tiefgreifende Verzweiflung hervorrufen würde.“
(WHO, 1994)

Definition nach DSM-5 („Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“):
Bedrohung mit Tod, ernsthafter Verletzung oder sexueller Gewalt in einer oder mehrere der folgenden Arten:

- direktes Erleben eines oder mehrerer traumatischer Ereignisse
- persönliches Miterleben bei anderen Personen, insbesondere der primären Bezugspersonen
- erfahren, dass das traumatisierende Ereignis einem nahen Familienmitglied, einer Bezugsperson oder einem*r engen Freund*in zugestoßen ist

Trauma: das Ereignis an sich (pl. Traumata)

Traumatisierung: kann nach einem Trauma erfolgen

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS): kann sich nach einer Traumatisierung entwickeln

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Traumafolgestörungen:

Akute Belastungsreaktion, Anpassungsstörung, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Andauernde Persönlichkeitsveränderung nach Extrembelastung, Dissoziative Störungsbilder, Somatoforme Störungsbilder, Emotional instabile Persönlichkeitsstörung, Dissoziale Persönlichkeitsstörung, Essstörungen, Substanzabhängigkeit

Akute Belastungsreaktion vs. PTBS

- Bis zu 1 Monat nach Ereignis → Akute Belastungsreaktion
- Symptome klingen nicht ab, oder treten erst einen Monat nach Ereignis auf → PTBS
- Symptome treten später als 6 Monate nach Ereignis auf → verzögerte PTBS

PTBS= Langanhaltende Reaktion, die durch Trauma verursacht wird. Bewältigungsstrategien, die das alltägliche Leben drastisch beeinflussen!

Symptome

Hochspannung: Ein-/ Durchschlafstörungen, Reizbarkeit / Aggressivität, Hypervigilanz, Schreckhaftigkeit (Angst), Herzrhythmusstörungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Einkoten/ Einnässen, Konzentrationsstörungen

Unterspannung: Aus dem Kontakt gehen, Lähmungserscheinungen, Bewegungsstörungen, Depression, Antriebslosigkeit, Ohnmachtsanfälle, Plötzliches Einschlafen

Wiedererleben: Alpträume, Intrusionen

Körperliche Beschwerden: Schmerzen (Bauch, Kopf, Glieder), Übelkeit, Durchfall, Zittern, Schwindel, Herzrasen, Krampfanfälle, Atemnot, Appetitlosigkeit (Gewichtsabnahme)

Dissoziation: Keine Gefühle an Körperteilen, Schmerzunempfindlichkeit, Erinnerungslücken (Unfähigkeit sich an wichtige Aspekte des Traumas zu erinnern), Erinnerungslücken im Alltag, Starrer Blick, Sich im Spiegel nicht erkennen, Realität passiert in Zeitlupentempo oder wie im Film, Selbstverletzung kann Hinweis darstellen, „aufwachen“ während Aktivitäten, Aggressive Ausbrüche ohne spätere Erinnerung daran

Dissoziationsstopps:

- Kognitive und haptische Reorientierung (z.B. spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen)
- In die Bewegung gehen lassen, eine andere Haltung als zuvor einnehmen (aufstehen)
- Im Kontext absurde Aufgaben stellen, wie z.B. Rätsel, Rechenaufgaben
- Laut ansprechen, Ball zuwerfen
- Anfangen zu singen
- Atmen!
- Essen oder trinken anbieten

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Wie wirkt sich Traumatisierung auf die Beratung aus?

- Ängste, Misstrauen → wichtiges wird nicht berichtet
- Mangelnde Konzentrationsfähigkeit / Dissoziation → Inhalte werden nicht erfasst
- Dissoziation → Informationen können nicht oder nicht chronologisch gegeben werden
- Depressive Symptomatik → Termine nicht einhalten können
- Dissoziation → Wege nicht finden

Traumaisensitive Haltung

- Nur über das Trauma sprechen, wenn es notwendig ist
- Bei Dissoziation in Hochspannung Sicherheit und Ruhe vermitteln, unterbrechen
- Bei Unterspannung aktivieren
- Sicheren Ort ermöglichen (Platzwahl, Transparenz bzgl. Dauer und Ablauf des Gesprächs)
- Ressourcenbereich erweitern (z.B. Notfallkoffer erarbeiten) - je nach Auftrag
- Kontrollerfahrungen ermöglichen – in Entscheidungen einbeziehen, Transparenz

Weiterführende Informationen:

- [Zahlen zu Flucht](#) weltweit aus 2019
- Informationen zu [Fluchtursachen](#)
- Hantke & Görges (2012): *Handbuch Traumakompetenz*. Paderborn
- Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.: <https://www.ntfn.de/>
- Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer: <http://www.baff-zentren.org/>

Kontakt Johanna Westen:

johannawesten@posteo.de

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Geben Sie uns Feedback!
Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?
Welche Themen wünschen Sie sich?
Nehmen Sie an der Evaluation teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Haben Sie noch Fragen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de

Weiterführende Projektinformationen

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie [hier](#).

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

