

Ressourcenorientierte Methoden in der Traumaaarbeit



„Je mehr ich konsumiere, desto weniger fühle ich. Der Schmerz ist so groß, dass ich einfach nur sterben will. Es gibt keinen anderen Ausweg. Darüber zu sprechen würde zu sehr wehtun. Also behalte ich mein Geheimnis lieber für mich.“

* Patientinnenzitat aus Therapieprogramm „Sicherheit finden“ in dt. Übersetzung von Ingo Schäfer et. al

Gliederung/Vorschau

- Zusammenhang zwischen PTBS und Substanzmissbrauch
- Psychotrauma
- Definition von Stabilität
- Verschiedene Aspekte von Stabilisierung
- Therapeutische Beziehung als Ressource
- Ressourcenarbeit theoretisch
- Ressourcenarbeit praktisch
- Diskussion der Erfahrungen

S3 Leitlinie zur Behandlung der PTBS

„Weitere Störungen, bei denen traumatische Belastungen maßgeblich mitbedingend sind: (an 4. Stelle)
Substanzabhängigkeit“

Bei den Therapieempfehlung wird darauf hingewiesen, „...dass es eine besondere Suchtgefährdung bei PTBS gibt, insbesondere beim Gebrauch von Benzodiazepinen und Schmerzmitteln.“

* Trauma und Gewalt, 5. Jahrgang Heft 3/2011

Zusammenhang PTBS/Substanzmissbrauch

- Doppeldiagnose PTBS und Substanzmissbrauch ist überraschend weit verbreitet.
- Abstinenz heilt nicht die PTBS, vielmehr verschlimmern sich einige Symptome durch Abstinenz
- Substanzmissbrauch wird oft als Selbstmedikation verstanden, um den überwältigenden emotionalen Schmerz durch die PTBS ertragen zu können
- Frauen sind zwei- bis dreimal so häufig von dieser „Doppeldiagnose“ betroffen wie Männer
- Menschen mit beiden Erkrankungen haben viele Probleme, die das weitere klinische Bild erschweren - häusliche Gewalt ist oft eins davon

* (Zusammenfassung einer wachsenden Zahl von Forschungsergebnissen, die in den letzten 15 Jahren zusammengekommen sind und weiterer Bestandteil der Forschung sind/auf klinischer Evidenz basierend aus: „Sicherheit finden“ (in dt. Übersetzung))

Ableitungen für die direkte Arbeit/Mitteilungen an die Klienten:

- Sie sind nicht allein.
- Es gibt viele Gründe, warum Menschen mit PTBS Suchtmittel konsumieren.
- Es gibt Geschlechtsunterschiede in Bezug auf Gewalterlebnisse.
- Jede der beiden Störungen macht das Auftreten der jeweils anderen wahrscheinlich.
- Der Zusammenhang zwischen PTBS und Abhängigkeit ist kompliziert.
- Zwei Hauptthemen bei beiden Störungen sind Geheimhaltung und Kontrolle.
- Warum treten PTBS und Abhängigkeit gemeinsam auf?
 - Selbstmedikation
 - Abhängigkeit macht empfänglicher für Risiken und verletzlicher in gefährlichen Situationen
 - die Suchtkranke Familie als traumatisches Umfeld
 - Abwärtsspirale

* siehe Arbeitsblatt

Psychotrauma

Vitales Diskrepanzerleben zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, die mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.

(Fischer und Riedesser, 1999)

Psychotrauma

Gefahr für Leben und Gesundheit bei gleichzeitigem Erleben von:

- Wehrlosigkeit d.h. man kann sich nicht wehren
- Ausgeliefertsein d.h. man kann nicht fliehen
- Hilflosigkeit d.h. man erhält keine Hilfe von anderen

Psychotrauma

Kurz nach einem traumatischen Ereignis entwickeln fast alle Betroffene Symptome der akuten Belastungsreaktion = Ausdruck der Verarbeitung

* Studie von Brewin, 1999: 94% der Vergewaltigungsopfer zeigten das Vollbild einer PTBS in den ersten 2 Wochen. Nach 11 Wochen waren es noch 47%

Erschüttertes Welt- und Selbstbild

- **Weltbild:**

Zerstörtes Vertrauen in Sicherheit und Gerechtigkeit

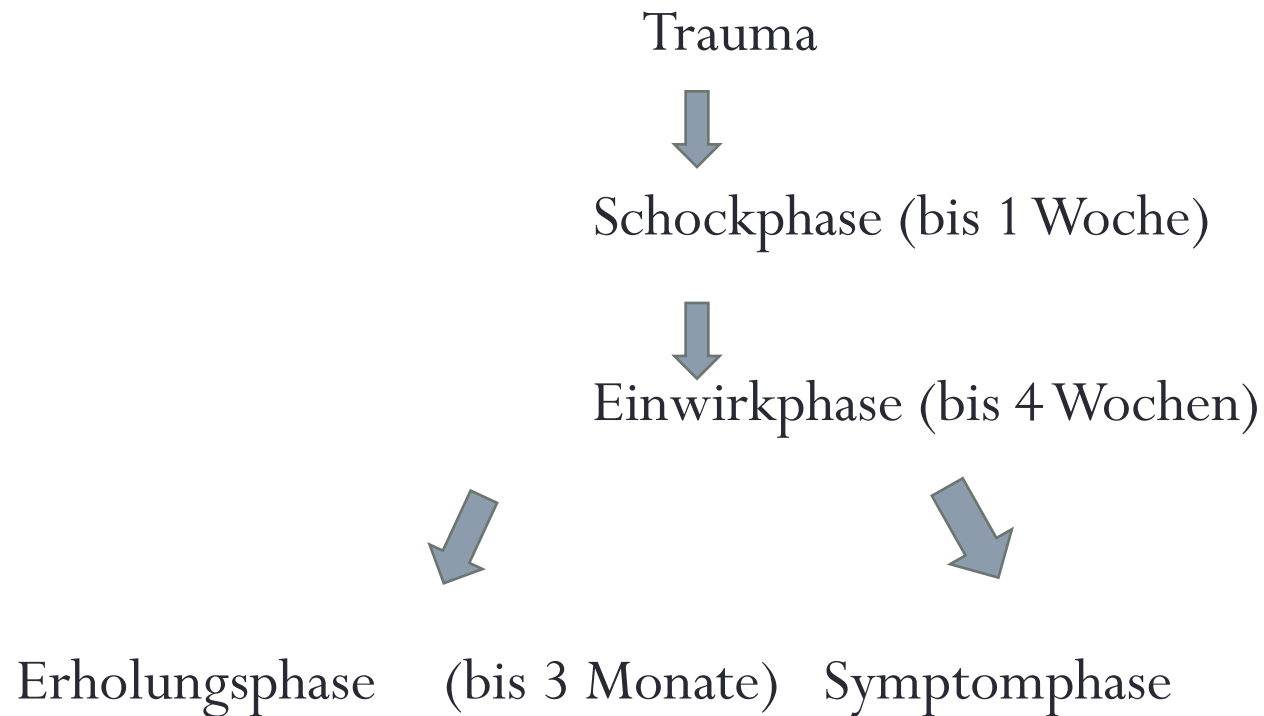
- **Menschenbild:**

Zerstörtes Vertrauen in andere Menschen

- **Selbstbild:**

Erschütterung des Vertrauens in eigene Fähigkeiten, sich zu schützen

Verarbeitungsprozess des Psychotraumas



Was genau fehlt denn?/ist nicht ausreichend vorhanden?

- Erfahrung von Kontrolle und Selbstwirksamkeit, Distanzierung von belastenden (Trauma-)-Erinnerungen,
- Affekttoleranz/ innere und oft auch äußere Stabilität

Definitionsversuch Stabilität

Stabiler Zustand als Zustand, der sich nicht verändert.

Aber:

Instabilität als Bedingung für Veränderung!

Definitionsversuch Stabilität

Stabilität eines Materials: Seine Fähigkeit, funktionstüchtig zu bleiben und nicht zu zerbrechen



Definitionsversuch Stabilität

Stabilität eines Bootes: Seine Eigenschaft, in aufrechter Lage zu schwimmen und sich aus einer seitlich geneigten Lage, der Krängung, wieder aufzurichten



Aspekte von Stabilität

Säulen der Sicherheit (Existenz):

Vom Sicheren äußeren Ort zur Inneren Sicherheit

- Sozial (Wohnraum, Nahrung, Einkommen...)
- Bindung (Familie, Partnerschaft, Freunde...)
- Körperliche Unversehrtheit (Gesundheit)
- Leben außerhalb von Gefahr durch Gewalt (Täterkontakt, Bedrohung durch...)
- Selbstkonzepte (Selbstbild, Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstwirksamkeit...)
- Rechtliche Sicherheit (Recht- Unrecht, Klarheit und Schutz)
- Werte und Normen (persönlich, Gesellschaft, Kultur...)

Aspekte von Stabilität

Wie sieht das praktisch aus?

→ Ich-Stärkung, Selbstwertstärkung, Empfinden von Kompetenz und Selbstwirksamkeit, Gefühl von Sicherheit, Fähigkeit der Kontrolle der eigenen Emotionen und Impulse

Stabilisierung

Stabilisierung nach Barnow, Lotz:

„Unter Stabilisierung versteht man Förderung bzw. Wiederherstellung von (psychischer) Sicherheit, die Reduktion von Suizidalität, selbstverletzendem Verhalten und Dissoziation, Gewinnung von Kontrolle über heftige, den Patienten oft überwältigende Affekte, Verringerung von Impulsivität und Verbesserung der Selbstregulation. Damit assoziiert sind der Aufbau sozialer Beziehungen sowie die Reduktion anderer assoziierter Probleme.“

Wodurch wird Stabilität wiederhergestellt?

Ressourcen dienen der Wiederherstellung der Stabilität

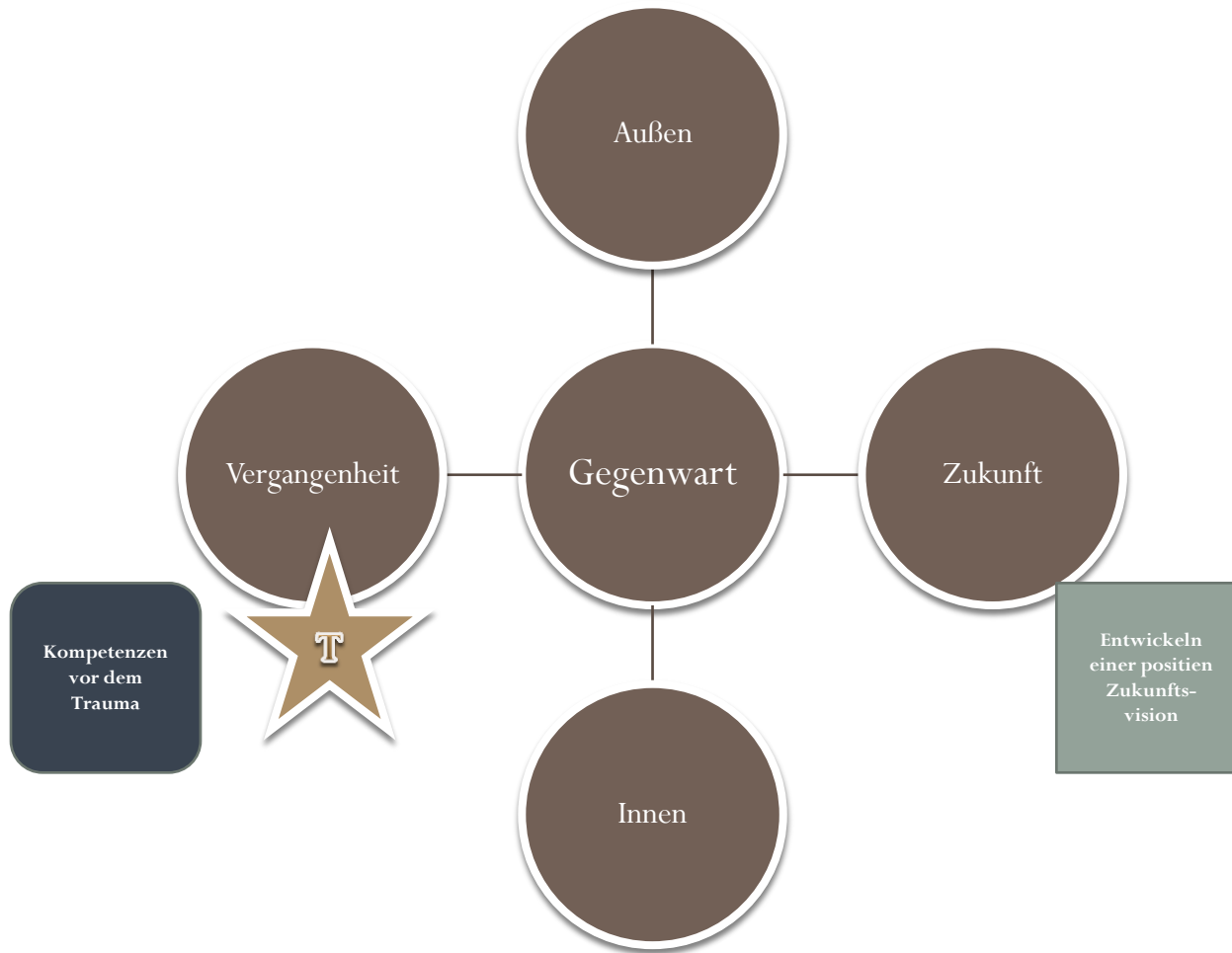


Stabilisierung ist eine ressourcenorientierte Methode, bedeutet ganz allgemein die Vermehrung der dem Klienten zuhandenen Ressourcen

Ressourcen

- ...sind ein Vorrat, ein Pool von Erfahrungen, die mit positiven Emotionen von Freude, Glück, Interesse, Liebe, innerem Frieden, Stolz, emotionaler Beruhigung, Lebendigkeit, Kompetenz und weiteren stärkenden und heilsamen Gefühlen verbunden sind...
- Der Kern ist ein positives Körpergefühl mit einer wohltuenden Emotion
- Die Erinnerung daran löst dieses Körpererleben aus und beeinflusst positiv das Befinden

Ressourcentopografie



Innere Ressourcen

- Hypnoimaginative Übungen: es werden über bestimmte Vorstellungsbildungen imaginative, „innere“ Ressourcen mobilisiert um Trost, Rückhalt und Stärke zu schaffen, die im Außen so nie anzutreffen ist.

Lit.-Tipp: „Imagination als heilsame Kraft“

- Reframing der Symptome
- Informationen und Normalisierung

Innen

- Selbstberuhigungstechniken

Atemtechniken, Sicherer Ort/Wohlfühlort, Sichere Aktivität/Hobby (als Variante des sicheren Ortes), Lichtstromübung, Ei aus Licht, Schutzkreis, Achtsamkeitsübung, PMR, Ressourcentagebuch, Liste positiver Lebenserfahrungen, Ressourcendiagramm, Innere Helfer, Unbelastete Körperstelle, Haus der Gefühle, Übergangsobjekt, Spezielle Ressourcen verankern, Körper-Problem-Ressourcen-Technik (Huber)

Innen

- Innere Sicherheit und Kontrolle durch Reorientierung, Stoppen von Flashbacks; Distanzierung und Kontrolle der Traumainhalte sowie dazugehöriger Emotionen und Körperempfinden

Framing, Tresor; Regler-Technik, Affektmodulation; Screentechnik, Fernbedienung, innerer Beobachter; Tagebuch schreiben, einen Sinn finden (Spiritualität); In jedem Tag das Leben finden, Hoffnung und positive Erwartung als hilfreiche innere Haltung

Außen

- Gewährleistung äußerer Sicherheit
- Gegenwarts- und Außenorientierung (54321)
- Positive Körpererfahrungen
- Wohltuende Aktivitäten
- Soziale Ressourcen aktivieren

Grenzen

Pat. fühlen sich manchmal verhöhnt, wenn Therapeuten auf das Positive fokussieren

→ *Veränderungen nur möglich, wenn das Positive wieder mehr Raum bekommt*

Prozess braucht Zeit; geduldig sein, immer wieder schauen, was möglich wäre, Arbeit mit Täterintrojekten...

Lösungsangebot: „Was war das Positivste, dass sie diese Woche erlebt haben?“

Bindung/Beziehung als Ressource

Einbindung ins Thema Fachtag – warum dieser Workshop?

- Stabile und sichere Beziehungen knüpfen und aufrecht erhalten ist Voraussetzung für Heilung „auf mehreren Schultern“
- Grundstein für Resilienz: stabile Bindungserfahrungen und ein stützendes soziales Umfeld, unter den 10 Aspekten von Resilienz ist die Pflege von sozialen Beziehungen als wichtigster Baustein aufgeführt
- Wichtiger Symptomkomplex bei komplexer PTBS: interpersonelle Störungen: gestörte Wahrnehmung der Täter (von dem Gewalt ausgeht) bis hin zu dessen Idealisierung bzw. exzessive Rachephantasien – Unfähigkeit zu gleichberechtigten partnerschaftlichen Interaktionen

Therapeutische Haltung als Ressource

Bindungsangebot durch innere Haltung

- Zunächst da sein – statt zu helfen
- da sein mit aller Präsenz
- Keinen Druck ausüben
- Nähe/Distanz regulieren
- Grenzen achten
- Herz öffnen

Therapeutische Haltung als Ressource

Bindungsangebot durch innere Haltung

- Mitschwingen
- Wahrnehmung von Schmerz
- Ich bin da
- Ich höre zu
- Ich bin bereit, auf dich zuzugehen

Diese Haltung erfordert Selbstfürsorge!

Beispiel

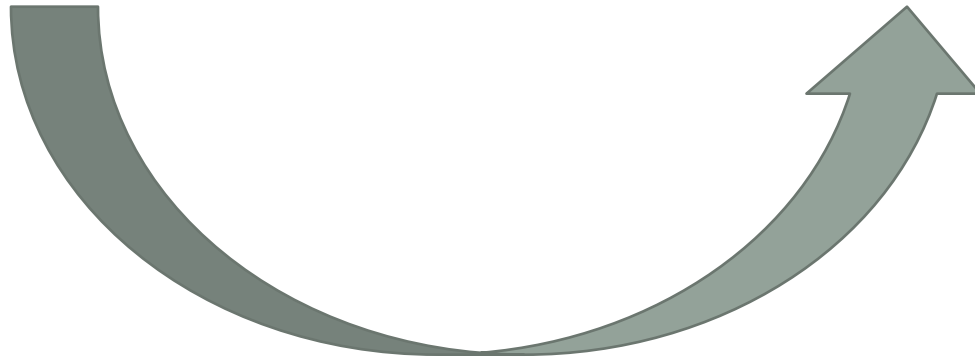
„Frau M. hat sich an ein paar üble Dinge in Ihrer Kindheit erinnert. Nun ist sie ganz depressiv und hat das Gefühl, es geht nicht mehr weiter. Der Beraterin geht es bald ähnlich.“

* aus: Hantke & Görge, „Handbuch Traumakompetenz“

Eigene Beispiele aus der Beratungsarbeit?

Übung 1

Ressourcendiagramm



Mögliche Themen

- Beziehung zu Eltern, Geschwistern, Freunden, liebevollen Menschen, gute Begegnungen
- Beziehung zu sich selbst (eigene Fähigkeiten, schulische und berufliche Erfolge, gemeisterte Herausforderungen)
- Glückliche Momente, besondere Ereignisse
- Hobby, Musik, Stärken
- Natur, Tiere, Glauben

Ressourcenanamnese

- Wann in Ihrem Leben fühlten Sie sich
 - im Einklang mit sich selbst
 - sicher und geborgen
 - anerkannt und geliebt
 - glücklich und zufrieden
 - kompetent und stolz
 - dankbar und zufrieden
 - im Fluss mit dem Leben „es läuft gut“

Ressourcenaktivierung

- Zeitaspekt/Kontext – fördert die integrierte Verarbeitung, Einordnen von Erleben in Zeit und Raum
- Schafft Verbindung auch zu verborgenen Inhalten, auch zum Traumainhalt
- manchmal wichtig im Gespräch dabei zu bleiben, nachzufragen
- Traumatogramm kann „raufgelegt werden“

Kompetenzaufbau

- Gedächtnisaufbau / Ordnung Zeitachse
- Selbstregulation
- Unterscheidung zwischen damals und heute

Übung 2

Körperanker

Erlebnisorientiertes Vorgehen bedeutet, dass Patient und Therapeut immer wieder einmal ihren Therapiesessel verlassen, um die Verbindung zwischen Kopf, Körper und Gefühlen herzustellen

reden allein genügt nicht in der PT

mehr Tun und erleben als Reden und Denken

Literaturempfehlungen

Gudrun Görlitz „Körper und Gefühl in der Psychotherapie“

Band 1 Basisübungen/Band 2 Aufbauübungen

Lydia Hntke & H.J. Görges „Handbuch Traumakompetenz“

Lisa M. Najavits „PTBS und Substanzmissbrauch. Therapieprogramm
Sicherheit finden“

