

Netzwerktreffen
„Frühe Kindheit/ frühe Hilfen“
22.11.2016

Trauma und Traumafolgestörung

Sabine Lottermoser
Leitende Ärztin
Fachklinik Sankt Vitus
Visbek



Trau·ma

Substantiv [das]

1. PSYCHISCH

eine starke seelische Erschütterung.

"ein schweres Trauma haben,,

2. MEDIZINISCH

eine Verletzung durch einen starken Schlag oder Stoß gegen ein Körperteil.

"ein Trauma im Bereich des Körpers"

Definition Trauma

Drohender Tod, aktuelle oder drohende schwere Verletzung, aktuelle oder drohende sexuelle Gewalt, die direkt selbst oder als Zeuge erlebt wird. Auch die indirekte Exposition durch die Mitteilung, dass ein naher Angehöriger oder enger Freund gewalttätig oder unerwartet ums Leben gekommen bzw. in Todesgefahr war, gilt als Auslöser. Ebenso erfasst sind wiederholte oder extreme indirekte Exposition mit aversiven Details oder Ereignissen (meist in Zusammenhang mit beruflichen Notwendigkeiten, z. B. Ersthelfer, Berufsgruppen, die Leichenteile einsammeln oder wiederholt Dokumente zu sexuellem Missbrauch ansehen müssen). Indirektes, nicht berufliches Ausgesetztsein über elektronische Medien, Fernsehen, Filme oder Bilder ist aber ausgeschlossen.

DSM V

Traumatische Erlebnisse

Trauma ist Konfrontation mit einem Ereignis, welches tatsächlichen oder drohenden Tod, ernsthafte Gefahr oder Verletzung für die körperliche Unversehrtheit der eigenen oder einer anderen Person beinhaltet.

Die genannten Stressoren ziehen keineswegs immer eine psychische Folgestörung nach sich. Im Gegenteil – nur die Minderheit der Überlebenden eines Traumas ist von der Störung betroffen. Die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung einer Belastungsreaktion steigt jedoch je nach Schwere und Art des traumatischen Erlebnisses.

Einteilung traumatischer Erlebnisse	„schicksalhaft“	„durch Menschen“ man-made-trauma
Typ I-Trauma kurzdauernd	Verkehrs/Arbeitsunfälle Naturkatastrophen	Vergewaltigungen, körperliche Gewalt, andere Gewalterlebnisse z.B. Geiselnahmen
Typ II-Trauma langdauernd	Langandauernde Naturkatastrophen (Flut/Erdbeben)	Gewalt in der Kindheit- immer wiederkehrend Bindungstraumatisierungen Folter Politische Inhaftierung

	Häufigkeit eines Traumas		Häufigkeit einer PTBS	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
USA	61%	51%	8,2%	19,6%
Deutschland	26%	17,7%	3,9%	12,4%

Aus SCHELLONG, J.:
Traumafolgestörungen.
Diagnostik und Behandlung
internist. prax. 55, 333–345 (2015)
Hans Marseille Verlag GmbH München

Art des Traumas	Häufigkeit einer PTBS
Vergewaltigung	37,5 – 55,5 %
Krieg	7,9 38,8 %
Misshandlungen als Kind	30,6 – 35,4 %
Vernachlässigung	21,8 %
Waffengewaltandrohung	17,2 %
Körperliche Gewalt	1,7 – 11,5 %
Unfälle	7,6 – 12,8 %
Zeuge von Unfällen	7,0 %
Feuer/ Naturkatastrophen	4,5 %

Aus SCHELLONG, J.:
Traumafolgestörungen.
Diagnostik und Behandlung
internist. prax. 55, 333–345 (2015)
Hans Marseille Verlag GmbH München

Phasen

Die **Schockphase** nach dem Erlebnis ist häufig gekennzeichnet durch ein Betäubungsgefühl im Wechsel mit überwachen Zuständen mit blitzartig einschließenden Erinnerungen, Körpersensationen und entsprechenden Gefühlszuständen und vegetativen Reaktionen. Diese Zustände können zwischen Hypermnesie (überstarke Erinnerung) und Amnesie (keine Erinnerung) oszillieren. Auch das Bindungssystem ist aktiviert. Nähebedürfnis wechselt mit Abwehrreaktion und Drang nach Abstand. Dies kann von einigen Stunden bis zu 1 Woche dauern.

Die **R e a k t i o n s p h a s e** in den folgenden 2 Wochen, ist mit hoher Vulnerabilität für Erschöpfungssymptome und Wiedererleben der kritischen Situationen (Intrusion bzw. Flashback) verbunden. Diese Zustände werden immer weniger, bis es zur Spontanverarbeitung kommt und sich die Fragmente traumatischen Erlebens allmählich auf visueller, narrativer, emotionaler und körperlicher Ebene integrieren.

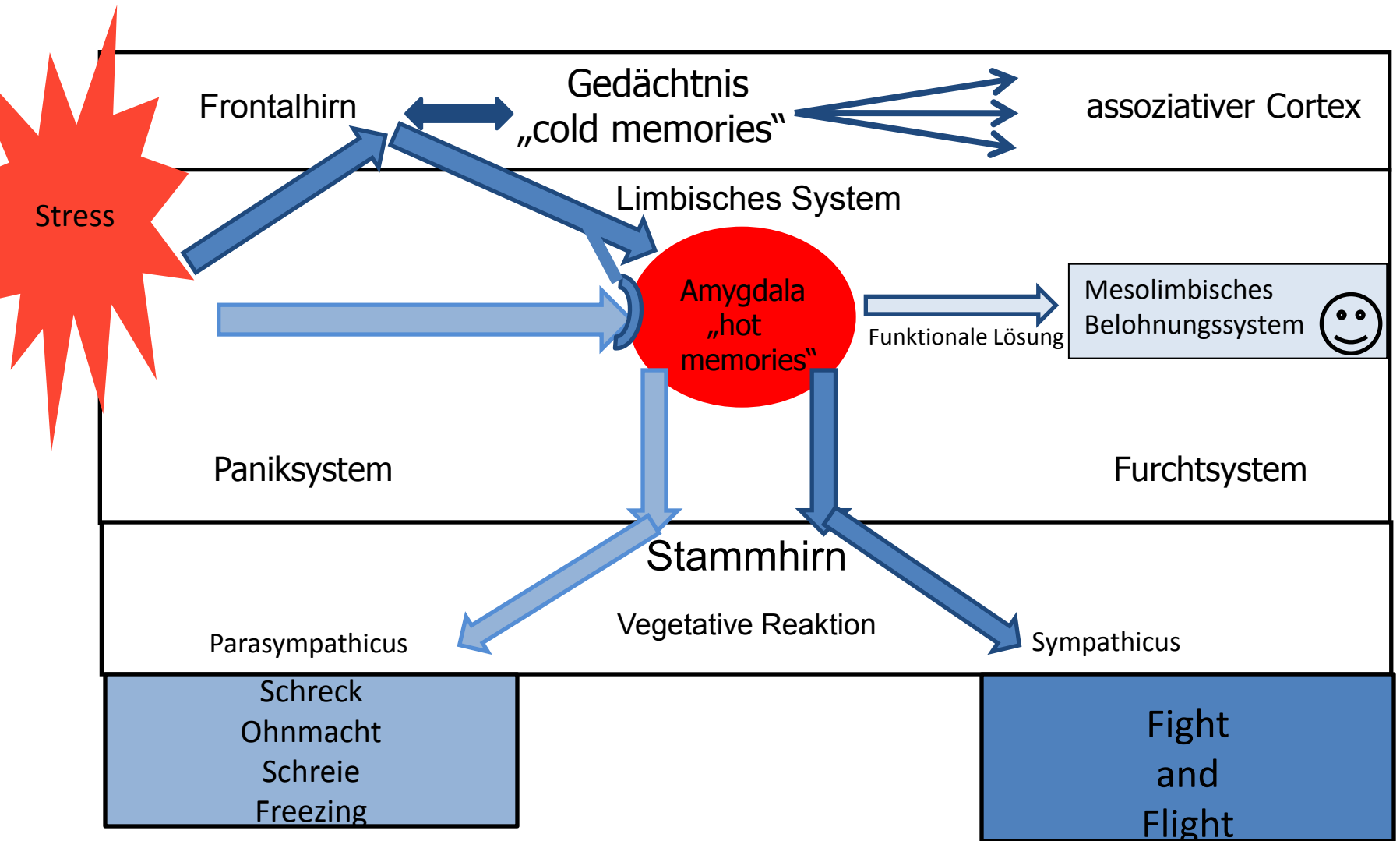
In der **Erholungsphase** in den Monaten danach kann Vermeidung von Stressoren sowie Ruhe und Sicherheit der Normalität helfen, Selbstheilungskräfte zu unterstützen, um in klare Distanz zu den Ereignissen gehen zu können.

Anpassungsstörung

Bei einer Anpassungsstörung treten Symptome, wie Angst, Traurigkeit, Sorgen und Anspannung, innerhalb eines Monats nach einem belastenden Lebensereignis oder einer besonderen Lebensveränderung auf, wie z. B. eine schwere Erkrankung oder länger dauernde Belastungen (z. B. Trennung oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz) und können mehrere Monate bis maximal 2 Jahre anhalten. Die prolongierte Trauer nach dem Verlust eines Angehörigen wird z. B. hier eingeordnet.

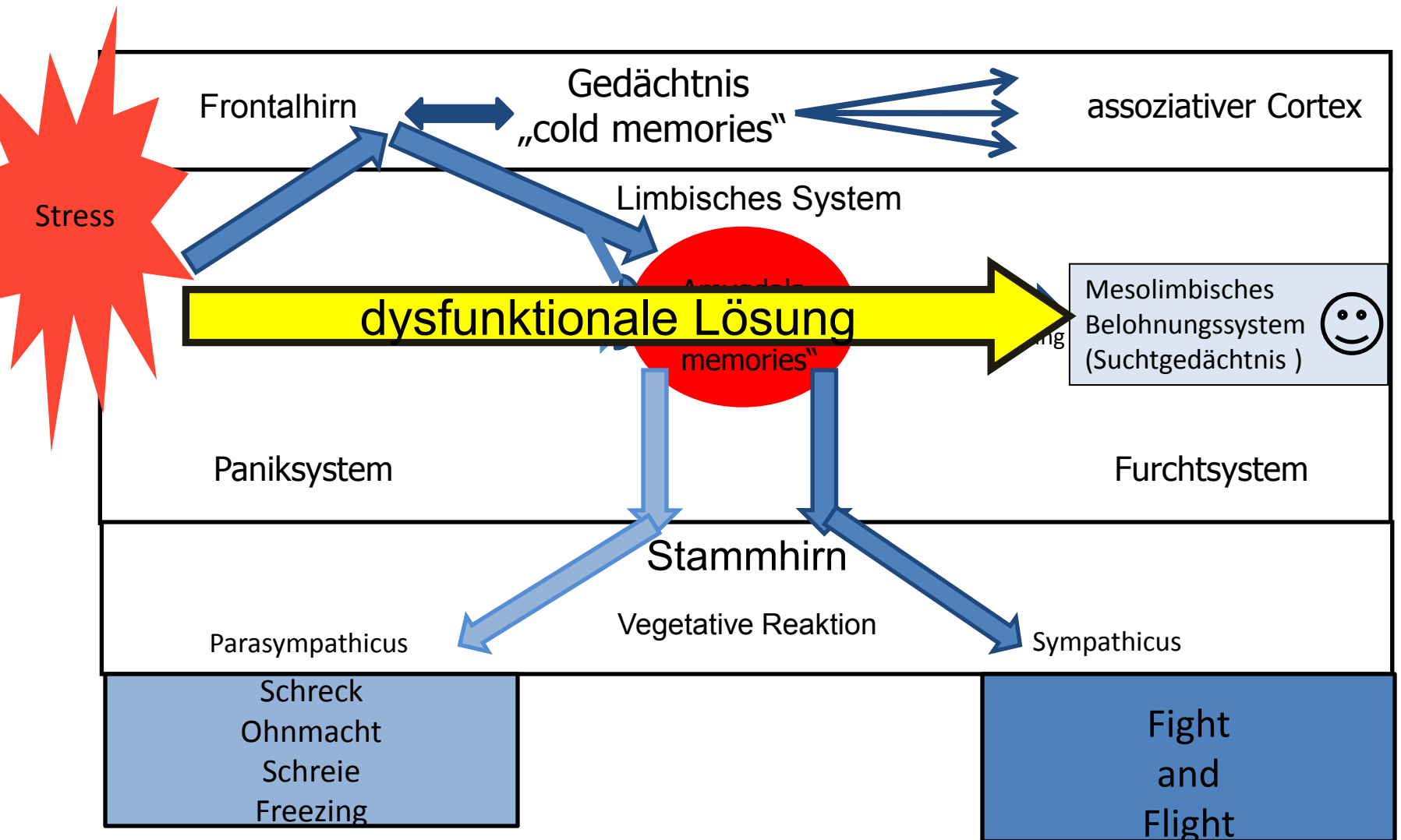
Stressbewältigungssysteme nach Panksepp

Paniksystem-Furchtsystem



Stressbewältigungssysteme nach Panksepp

Paniksystem-Furchtsystem



Posttraumatische Belastungsstörung

Klassifikation nach ICD-10:

- Der Betroffene war (kurz oder lang anhaltend) einem belastendem Ereignis von außergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmaß ausgesetzt, das bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.
- Es müssen anhaltende Erinnerungen an das traumatische Erlebnis, oder das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Nachhallerinnerungen, Flashbacks, Träumen oder Albträumen), oder eine innere Bedrängnis in Situationen, die der Belastung ähneln oder damit in Zusammenhang stehen, vorhanden sein.
- Der Betroffene vermeidet (tatsächlich oder möglichst) Umstände, die der Belastung ähneln.

Mindestens eines der folgenden Kriterien (1. oder 2.) ist erfüllt:

- eine teilweise oder vollständige Unfähigkeit, sich an einige wichtige Aspekte des belastenden Erlebnisses zu erinnern; oder
- anhaltende Symptome einer erhöhten psychischen Sensitivität und Erregung, wobei mindestens zwei der folgenden Merkmale erfüllt sein müssen:
 - Ein- und Durchschlafstörungen
 - erhöhte Schreckhaftigkeit
 - Hypervigilanz
 - Konzentrationsschwierigkeiten
 - Reizbarkeit und Wutausbrüche

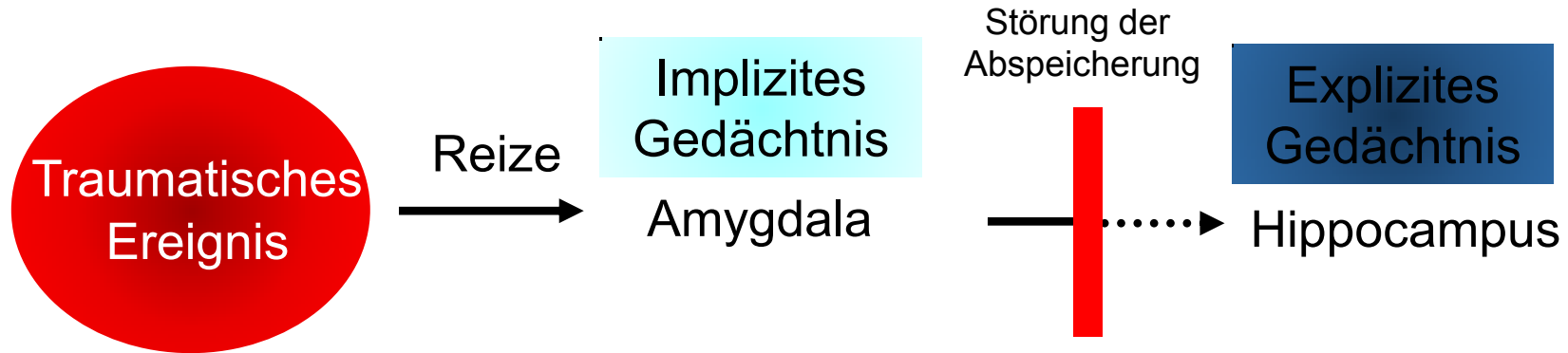
Die Symptome müssen innerhalb von sechs Monaten nach dem belastenden Ereignis (oder der Belastungsperiode) aufgetreten sein.

Häufig sind zudem sozialer Rückzug, ein Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen sowie eine Beeinträchtigung der Stimmung.

Symptome

- „Wiedererleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Nachhallerinnerungen, Flashbacks) oder Alpträumen
- Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten, Gefühl von Betäubt sein und emotionaler Stumpfheit
- Vegetative Übererregtheit mit übermäßiger Schreckhaftigkeit und Schlafstörungen

Entstehung der PTBS-Symptomatik

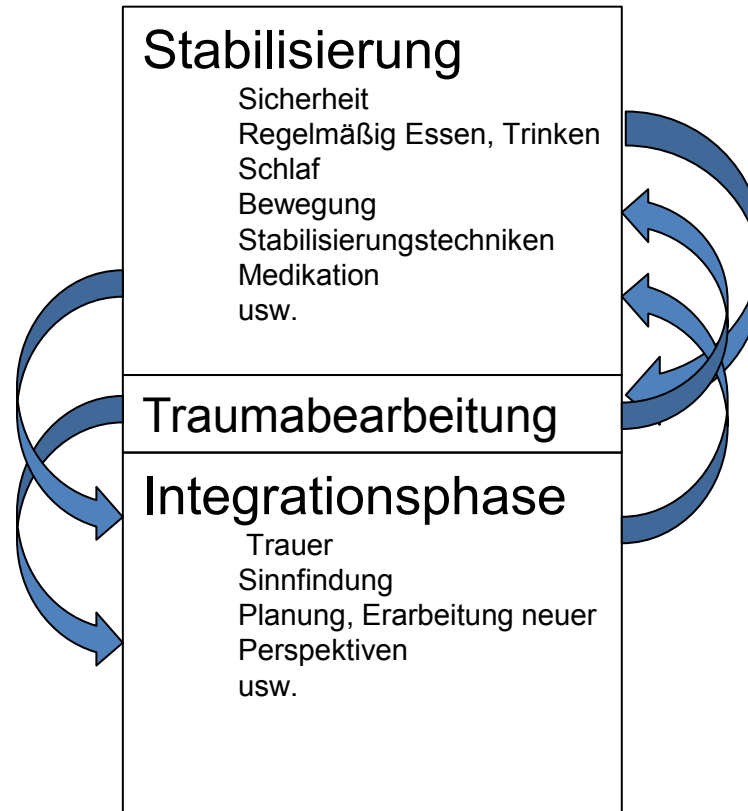


© S. Lottermoser

Symptomatik:

- Wiedererleben → Albträume, Intrusionen
- Vermeidung → Empfindungslosigkeit, Vermeiden jeder Erinnerung an das Trauma
- Übererregung → Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit
- Verminderte Belastbarkeit

Behandlung





Danke!

sabine.lottemoser@sucht-fachkliniken.de