Jugendliche und Trauma

Arten, Auswirkungen und Umgang

Gute Zukunft - Schlechte Zukunft?
Arbeitsmarktperspektiven von jugendlichen Migrant*innen

Mag. Gabi Könczei MSc.
20.09 2022

1

Definition Trauma

- Der Begriff **Trauma** bedeutet psychische Verletzung („Psychotrauma“).
- Ausgelöst durch überwältigende Ereignisse (z.B.: Unfall, Gewalttat, Krieg oder Katastrophe),
- die eine **subjektiv** wahrgenommene Bedrohung für das Leben oder die körperliche Unversehrtheit des Betroffenen oder einer nahestehenden Person darstellt.

2

Definition Trauma

- Von einem Ereignis verursacht, das intensive Angst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust verursacht und mit Vernichtung droht
- eine Traumatisierung ist nicht aus dem Ereignis selbst abzuleiten
- auch wenn in einem Ereignis die Notfallreaktion ausgelöst wurde, so wird daraus nicht notwendigerweise ein Trauma
- erst wenn über längere Zeit keine Möglichkeit besteht, die Erfahrungen zu verarbeiten, die während des Ereignisses nicht integriert werden konnten, sprechen wir von einer Traumafolge Störung

3

Formen von Trauma nach Gysi 2020

	Bindungs-trauma Bowlby, Bessel van der Kolk	Medizinisches Trauma Maercker 2018	Typ I Einmalig Terr 1989	Typ II Mehrmalig Terr 1989	Typ III Organisiert, spezialisiert Gysi 2020
Durch inter-personelle Gewalt	Vernachlässigung Frühe emotionale Gewalt Frühe körperliche Gewalt		Raubüberfall Sexuelle Gewalt	Sexuelle Gewalt wiederholt Häusliche Gewalt Krieg Folter	Organisierte Kriminalität Lowerboy-Missbrauch Langjähriger Inzest Rituelle Gewalt
Durch Unfall/Natur		Chronische Erkrankung Unfall Intensivstation	Lawine Verkehrsunfall Erdbeben Tod naher Bezugsperson	Dürre Hungersnot	

4

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ICD 11: 6B40

ICD 10: F43.1

- extrem bedrohlichen oder entsetzlichen Ereignis oder einer Reihe von Ereignissen ausgesetzt war.
- 1) Wiedererleben des traumatischen Ereignisses in
  - lebhaften aufdringlichen Erinnerungen,
  - Rückblenden oder
  - Albträumen.
  - über eine oder mehrere Sinnesmodalitäten erfolgen und starken oder überwältigenden Emotionen, insbesondere Angst oder Entsetzen,
  - starken körperlichen Empfindungen begleitet
- 2) Vermeidung von Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis, von Situationen
- 3) anhaltende Wahrnehmung einer erhöhten aktuellen Bedrohung, Hypervigilanz, Schreckreaktion
- Die Symptome halten mindestens mehrere Wochen lang an und verursachen erhebliche Beeinträchtigungen in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen.

5

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung (Komplexe PTSD) ICD 11: 6B41

- meist lang anhaltende oder sich wiederholende Ereignisse, denen man nur schwer oder gar nicht entkommen kann
- Alle Symptome für eine PTBS sind erfüllt.

+

- 1) Probleme bei der Affektregulierung;
- 2) Gefühl der Wertlosigkeit, Scham-, Schuld- oder Versagensgefühlen im Zusammenhang mit dem traumatischen Ereignis
- 3) Schwierigkeiten, Beziehungen aufrechtzuerhalten und sich anderen nahe zu fühlen.
- Erheblichen Beeinträchtigungen in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen.

6

Störungen, die spezifisch Stress-assoziiert sind

- **QE84** Akute Belastungsreaktion F43.0
- **6B40** Posttraumatische Belastungsstörung →F43.1
- **6B41** Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung ->F62.0
- **6B42** Verlängerte/Anhaltende Trauerstörung → F43
- **6B43** Anpassungsstörung →F43.2
- **6B44** Reaktive Bindungsstörung →F94.1
- **6B45** Störung der sozialen Bindung mit enthemmtem Verhalten →F94.2
- **6B4Y** Sonstige näher bezeichnete Störungen, die spezifisch Stress-assoziiert sind
- **6B4Z** Störungen, die spezifisch Stress-assoziiert sind, nicht näher bezeichnet

@Könczei

7

Problematik in Verbindung mit schädlichen oder traumatischen Ereignissen

- **QE80** Opfer von Verbrechen oder Terrorismus
- **QE81** Betroffensein von Katastrophe, Krieg oder anderen Feindseligkeiten
- ▷**QE82** Misshandlung in der Eigenanamnese
- **QE83** Persönliches angsterregendes Erlebnis in der Kindheit
- **QE84** Akute Belastungsreaktion
- **QE8Y** Sonstige näher bezeichnete Problematik in Verbindung mit schädlichen oder traumatischen Ereignissen
- **QE8Z** Problematik in Verbindung mit schädlichen oder traumatischen Ereignissen, nicht näher bezeichnet

@Könczei

8

Was passiert im Nervensystem bei Extrembelastungen?

9

Gehirnmodell nach Krüger (2016)

- Echsenhirn =Stammhirn für Überleben: Körperfunktionen/ Fliehen/Kämpfen/Erstarren/Ohnmacht
- Katzengehirn= limbisches System: Gefühle, Gefahrenerkennung, Verarbeitung der Erlebnisse und Bibliothekarin, die die Erinnerungen in die Bibliothek schicken
- Professoren oder Denkerhirn: Planung, Nachdenken, Bibliothek: speichert unsere Erinnerungen

10

Gehirnmodell nach Krüger (2016)

- Wenn das Katzenhirn Gefahr wittert: alarmiert das Echsenhirn.
- das macht den Körper **warm für Kampf/Flucht**: Atem und Herzschlag beschleunigen sich. Die Energiereserven werden mobilisiert.
- Die **Sinnesorgane** werden geschärft, damit sie jede kleine Information wahrnehmen.
- Professorenhirn überfordert und kriegt einen **Kurzschluss** und schaltet sich ab
- Dann bleiben Katzen- und Echsenhirn übrig. Katze kann die Geschichten aber nicht in die Bibliothek schicken
- Wenn auch die Katzenhirn abschaltet: kann der Echsenhirn nur beißen, flüchten erstarren oder in Ohnmacht fallen.
- Der Echse hat auch kein **Gewissen**. Der beißt jeden, der erreichbar ist.

Dadurch, dass das Erlebte nicht geordnet gespeichert, sondern im impliziten Gedächtnis feststeckt, bekommen
die **Wahrnehmungsfetzen** keinen sinnvollen Zusammenhang und
keinen **zeitlichen Ablauf** mit einem Anfang und Ende.
Dies vermittelt dem Nervensystem den Eindruck, dass die Gefahrensituation noch immer besteht und bei jeder Ähnlichkeit zum Ursprungsereignis wird die Notfallreaktion ausgelöst.

11

Stephen Porges Polyvagal Theorie

- 3 Teile des autonomen Nervensystems
  - Dorsaler Vagus
  - Symptikus
  - Ventraler Vagus
- Neurozeption
- Koregulation

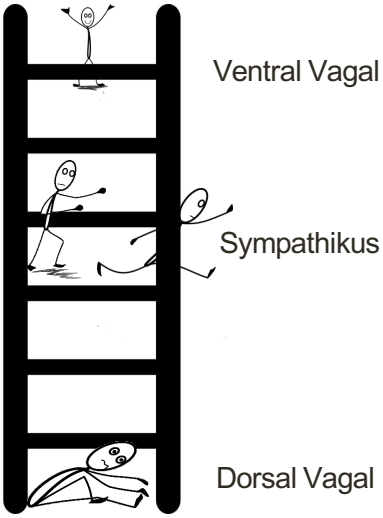
© Könczei

traumafokus psychotherapie

12

Leitermodell
nach
Deb Dana
2018

http://www.debdanalcsw.com/resources/BG%20for%20ROR%20II.pdf



13

Bindung und Trauma

- Wie wir auf ein traumatisches Ereignis reagieren hängt auch davon ab, welche Bindung wir als Kind zu unseren nahen Bezugspersonen hatten.
- Traumatische Erfahrungen und Bindungsstörungen beeinflussen sich wechselseitig

19

Der beste Schutz vor PTBS

Sicherheit – Ventraler Vagus

traumafokus psychotherapie

22

Negative Aspekte für die Verarbeitung I

- ein länger andauerndes Ereignis
- häufige Wiederholung des Ereignisses
- starke körperliche Verletzungen
- Ereignisse, die für das Opfer schwerer zu verstehen sind
- zwischenmenschliche Gewalt
- der/die Täterin ist ein nahestehender Mensch
- das Opfer mag oder mochte den/die TäterIn
- das Opfer fühlt sich mitschuldig

23

Negative Aspekte für die Verarbeitung II

- noch nicht gefestigte oder beeinträchtigte Persönlichkeit
- sexuelle Gewalt
- sadistische Folter
- mehrere TäterInnen
- starke Dissoziation
- kein Beistand für das Opfer nach der Tat
- Geheimhaltung des Ereignisses („ich darf nicht darüber sprechen“)

24

Adverse Childhood Experiences (ACE)-Studie Felitti et. al (1998, 2002, 2003)

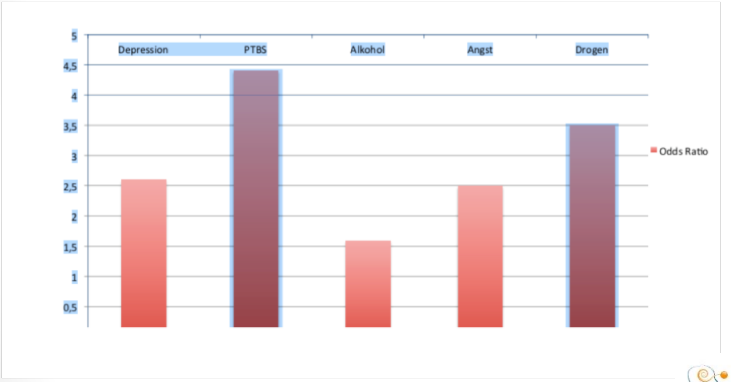
- belastende Kindheitserfahrungen sehr häufig und unabhängig von sozialer Herkunft
- ACE auch nach 50 Jahren noch tiefgreifende Auswirkungen haben,
- Sich in Form von Erkrankungen wie Essstörungen, Süchte, Depressionen, Suizidversuche, Diabetes, Herzerkrankungen,... zeigen

@Könczei

traumafokus psychotherapie

25

Interpersonelle Gewalterfahrungen in der Kindheit erhöhen das Störungsrisiko (Teicher und Samson 2013)



© Weinhöpl

traumafokus psychotherapie

26

Auswirkung früher Traumata

- Cicchetti (2010 in Teicher, 2010) Gen x Umwelt (GxE)-Modell,
  - Serotonintransporter-Promotorpolymorphismen (5HTTLPR) x Gewalterfahrungen
- Weder et al. (2009 in Teicher et al. 2010) Einfluss von Polymorphismen

auf die Dosis-Wirkungs-Beziehung bei Trauma

- Takesian (2013) Plastizität – abhängig von Phasen der Gehirnentwicklung
- Kaskadenmodell (Teicher et al. 2002) kritische Entwicklungsphase von Gehirnarealen =>Auswirkung von Gewalt phasenabhängig

@Könczei

28

Störungen im Bereich Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

- schlechte oder stark schwankende Schulleistungen, „Versagen“ in Prüfungssituationen
- häufiges Fehlen aufgrund Traumatisierungen. Schwächezuständen, Erkrankungen bzw. Selbstverletzungen oder Suchtverhalten
- erhöhtes Risiko, eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) oder Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu entwickeln

30

Störungen in der Affekt- und Impulskontrolle

- impulsives und riskantes Verhalten im Straßenverkehr
- Wutdurchbrüche, Verwickelt-sein in…, Gewalt in der Familie
- Impulsives Suchtverhalten
- Impulskäufe, Verschuldet-Sein, Stehlen etc.
- Stark schwankende Gefühle sich selbst und anderen gegenüber

31

Alan Shore
Right to Right Therapy

- Wir sind über die rechte Hemisphäre miteinander verbunden
- Spüren den emotionalen Zustand des Gegenübers automatisch
- Wenn wir unsere Emotionen regulieren, kann das Gegenüber den regulierten Zustand von uns übernehmen.

© Könczei

33

Hilfe für traumatisierten Jugendlichen

- Gefühlsausbrüche und angstmachende „verrückte“ Gedanken sollen als normale Reaktion auf die psychische Situation gesehen werden
- Information über Trauma und Symptomatik, um Angst vor Verrücktwerden zu nehmen
- Regulationsübungen
- Traumatherapie
- Ressourcenorientierung

34

Spezielle Situation Ukraine

- Überlebens-Schuld, falls tote in der Familie oder Freundeskreis
- Schuldgefühle wegen des “Verrats“, die Heimat verlassen zu haben.
- Sorge um zurückgebliebene Angehörige: Vater, Großeltern Freunde)
- Trennung der Familie, da Männer nicht ausreisen dürfen
- Was haben sie erlebt?
  - die Flucht?
  - Eingesperrt sein in Bunker?
  - Hunger, Durst, Angst vor Flugzeugen?
  - Haus getroffen?
  - Tote gesehen?

60

Spezielle Situation Afghanistan

- Kollektivistische Kultur- ein ganzes Dorf erzieht die Kinder
- - in Europa alleine gelassen => Depression, Werte-Loch
- Traditionell-religiöse Werte
- - Der Sohn muss für die Eltern sorgen => Druck Einkommen zu lukrieren
- Oft niedriger Bildungsstand => wenig bildungsspezifische Basis um die Anforderungen erfüllen zu können
- Mann-Frau Gefälle
- Frauen als Gegenstand betrachtet=> Mütter sehr häufig dissoziiert => Kinder bekommen keine Resonanz =>Verwahrlosung
- Was haben sie erlebt?
  - die Flucht? Teils 100-e Km zu Fuß, lang andauernde Lebensgefahr
  - Folter?
  - Hunger, Durst, Angst vor Flugzeugen?
  - Tote gesehen?

61

Spezielle Situation Syrien

- Kollektivistische Kultur – In Europa isoliert?
  - Erwartung: Helfer können alles, da sie Netzwerke haben
- Traditionell-religiöse Werte
  - Der Sohn muss für die Eltern sorgen => Druck Einkommen zu lukrieren
- Meist besserer Bildungsstand
- Was haben sie erlebt?
  - Krieg, lang andauernde Lebensgefahr, Folter, Vergewaltigung?
  - Haus getroffen?
  - Verletzte ?
  - Tote gesehen?
  - Hunger, Durst, Angst vor Flugzeugen?
  - die Flucht? Teils 100-e km zu Fuß, Gewalt an den Grenzen

62

Selbstschutz der Berater:innen

- Grenzen setzen
- Supervision!
- Die eigenen Verletzungen heilen
- Auftanken
  - Atemübungen
  - Bewegungsübungen
  - Achtsamkeitsübungen und Ablenkungstechniken

66

Regulationsübungen

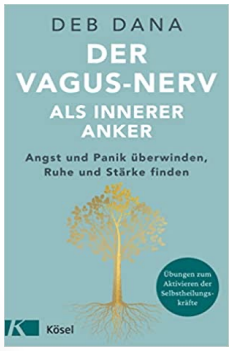
- Atemübungen
- Wasser trinken
- Bilaterales Grounding
- bei Panikattacke
  - „Stangen schauen"
- Nacken Halten
- Druckpunkte am Hinterhaupt

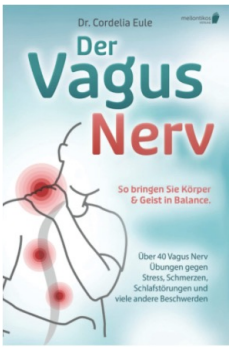
© Könczei

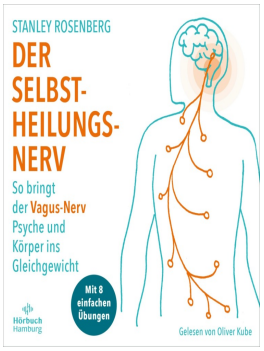
traumafokus psychotherapie

67

Beruhigung durch Aktivierung vom ventralen Vagus



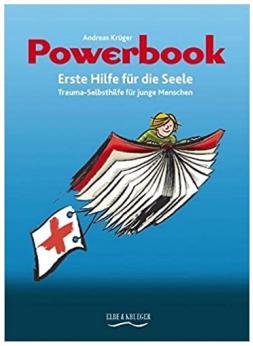


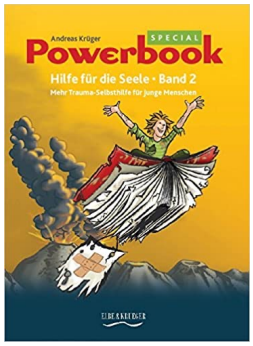


© Könczei

68

Erklärung von Trauma für Jugendliche





69

Traumapädagogik

70

Anlaufstellen/Kooperationspartner

www.vereinhilfekindereltern.at
https://www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen/information/einrichtung/4600-Wels-Kinderschutzzentrum-Tandem/
http://www.wigwam.at/aktuelles/news-einzelansicht/news/experten-jour-fixe-sommer-2016/?tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=4409d8fd2a01674b7e315168b240f0c1
www.kischu.at
www.kinder-jugendhilfe-ooe.at
www.kija-ooe.at
www.elco-pmooe.at
http://www.pia-linz.at/start.html
http://www.be-here-now.eu/selbstfursorge
https://refugeeum.eu
www.nordlicht.or.at
http://www.institut-unterberger.at/lehrgange/zertifikatslehrgang-traumapadagogik//
Gesund aus der Krise
Gut und Selbst
Fit 4 school
Visible
HPE
KIPKE
ProMente Start box

72