

# Psychotraumatologie

Mag. Dr. Christian Arnezeder

© 2011

# Trauma

altgriechisch: Verletzung

(Anglo-amerikanisch:  
Stressreaktion)

- F 43.1 Posttraumatische Belastungsstörung
- F 43.2 Anpassungsstörung
- F 62.0 anhaltende Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung

**ICD 10 Klassifikation**

- Beeinträchtigung von Leib und Leben
- für sich und andere
- oder deren Möglichkeit

**Definition**

- Kriegshandlungen
- Folter
- Terrorismus
- Raubüberfälle
- Vergewaltigung
- Verkehrsunfälle
- Arbeitsunfälle

werden von Menschen verursacht und führen häufiger zu Traumafolgen

**Man-made disasters**

- Hochwasser
- Tsunami
- Stürme und Orkane
- Feuerbrände
- Lawinenabgänge
- Krankheitsepidemien

werden nicht von Menschen verursacht

**Natural disasters**

- Ein Traumaereignis muß vorhanden sein.
- Ohne Traumaereignis keine psychische Traumatisierung.
- Aber: Trotz Traumaereignis erkranken zwei Drittel der Betroffenen nicht.

**Traumaereignis**

- Ein Drittel der von einem Traumaereignis Betroffenen erkrankt an einer Posttraumatischen Belastungsstörung.
- Unklar bleibt nach wie vor, wer erkrankt und wer nicht.

**Wer erkrankt?**



- Ein Traumaereignis geht über alltägliche Erfahrungen hinaus.
- Scheidungen, berufliche Probleme sind alltäglich, daher auch nicht ein Traumaereignis.

**Trauma nicht alltäglich.**

- Albträume (Flash-backs)
- Erhöhter Arousal
- Vermeidungsverhalten

**Symptome**

Hilflosigkeit

Gefahr der Wiederholung

**Kernpunkte des Traumas**

- Eigene Handlungen haben nicht mehr die erwünschte Wirkung.
- Ereignisse laufen ab, ohne daß auf sie ein Einfluß ausgeübt werden kann.

**Hilflosigkeit**

- Was bisher an Ereignissen im Leben erwartet wird, ändert sich radikal:
- Ereignisse treten ins Leben, die zwar bekannt sind, aber nicht für sich selber für möglich gehalten wurden.

**Änderungen des Weltbildes**

- Sind die Änderungen des Weltbildes einmalige Ereignisse, die nicht mehr wieder eintreten werden?
  - Ist etwas an mir oder in meinem Leben, was die eintretenden Ereignisse verursacht?
- prinzipiell nicht zu beantwortende Fragen

**Zufall oder Schicksal?**

- Prüfung, ob diese Ereignisse wieder eintreten könnten mit der Gefahr der Retraumatisierung
- Vermeidung überhaupt von Situationen, in welchen diese Ereignisse auftreten könnten

**Lösungsversuche**

- Die Posttraumatische Belastungsstörung wird dadurch aufrecht erhalten, daß die betroffene Person (ver)meint,
- die traumatische Situation könnte wieder auftreten,
- deshalb müsse sie besonders aufpassen.

**Aufrechterhaltende Befürchtung**



- Flash-Back:  
Unwillkürliches Auftreten von Erinnerungen
- Erhöhtes Arousal:  
ununterbrochenes Aufpassen, daß Trauma nicht überrascht
- Vermeidungsverhalten:  
nicht zu Situationen zurückkehren, wo das Trauma passiert ist

## Symptome

- Wahrnehmung:

Das Wahrnehmen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) wird durch einen kontinuierlichen Gedankenstrom begleitet.

Sie werden gemeinsam abgespeichert.

**Stressfreie Wahrnehmung**

- In einer traumatischen Situation werden kognitive Ressourcen (Konzentration, Aufmerksamkeit, ...) für eine angestregte Reaktion auf ein belastendes Ereignis benötigt.
- Die Ressourcen für das Abspeichern von Wahrnehmungen werden reduziert.

**Entstehung**

- Wahrnehmung wird von begleitenden kognitiven Prozessen getrennt. Sie werden so im Gedächtnis gespeichert, wie sie wahrgenommen werden.
- Sie werden auch so wieder erinnert (Flash Backs) und sollen nachträglich einer Bearbeitung zugeführt werden (Alpträume).

**Bearbeitung**

- Gefahr der abermaligen Traumatisierung von Personen, die schon einmal traumatisiert worden sind
- durch Informationen
- durch Helfer

**Retraumatisierung**

- Personen, die eine Traumatisierung erlitten haben, versuchen herauszufinden, ob sie in Gegenwart und Zukunft sicher sein können.
- Sie stellen eine verführende Situation her und wollen herausfinden, ob eine andere Person die Grenzen einhält.

## Retraumatisierung

- Psychoanalytische Verfahren
- Kognitiv-behaviorale Techniken
- Imaginationstechniken
- EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)

**Psychotherapie**

Jeffrey Mitchell:

- Demobilization
- Defusing
- Debriefing

**Klinische Psychologie**



Reden lassen

**Wichtigste Intervention**

- International Critical Incident Stress Foundation

[www.icisf.org](http://www.icisf.org)

- Notfallpsychologischer Dienst Österreich

[www.notfallpsychologie.at](http://www.notfallpsychologie.at)

[www.oegnp.org](http://www.oegnp.org)

**Weitere Informationen**