

Trauma und seine Folgen

- Das Trauma
- Die Traumatisierung
- Die Folgen

Karin Jeschke
Organisationsberatung

1

Was kennzeichnet traumatische Erfahrungen?

(Definition Lutz Besser) „Traumata als plötzliche oder langanhaltende oder auch sich wiederholende, objektiv und subjektiv existentiell bedrohliche und ausweglose Ereignisse, bei denen Menschen in die Schutzlosigkeit der *traumatischen Zange* (Michaela Huber) gelangen“

Karin Jeschke
Organisationsberatung

2

Grundlegende Aktionssysteme

Das Überleben der menschlichen Spezies wird durch zwei , neuronal angelegte Aktionssysteme sichergestellt:

Bindungssystem

Stress-Paniksystem

Karin Jeschke
Organisationsberatung

3

Das 3-teilige Gehirn

Stammhirn:

Atmung, Herzschlag, Verdauung; Schlaf-Wach-Rhythmus..

Limbisches System:

Gefühlserleben, Grundbedürfnisse, Bindungserleben, Attraktoren, Motivation

Karin Jeschke
Organisationsberatung

4

Das 3-teilige Gehirn

Frontalhirn: präfrontaler Cortex, Erfahrungen, Wissen, Bewertungen, Mentalisierung, Kognition..

Neuroplastische neuronale Netze, die sich erfahrungsabhängig

Karin Jeschke
Organisationsberatung

5

Traumatischer Stress

Die Amygdala aktiviert das Stress-Paniksystem, unser Überlebensprogramm

Stammhirn und limbisches System übernehmen die Steuerung, das Frontalhirn ist vermindert beteiligt (stand by Modus)

Karin Jeschke
Organisationsberatung

6

Bindung

Das **Bindungssystem** ist **immer** mit dem Stress-system gekoppelt; es geht um:

- **Rettung**
- **Hilfe**
- **Anteilnahme**
- **Trost**

Karin Jeschke
Organisationsberatung

7

Fight or Flight

Die „übermenschlichen Kräfte“ werden bereitgestellt:

Herzfrequenz, Atemfrequenz und Muskeltonus werden erhöht
Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Cortisol wird ausgeschüttet.

Karin Jeschke
Organisationsberatung

8

No Fight - no Flight = Freeze

Die „traumatische Zange“ (M.Huber) und damit die traumatisierende Dimension des Schreckens setzt ein.

Diese wird beherrscht von Gefühlen der:

Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Macht- und Kontrollverlust

Karin Jeschke
Organisationsberatung

9

Freeze der autoprotektive Schutz

Das neurophysiologische System geht in die **Untererregung**.

- Verlangsamter Herzschlag und Puls
- Herabgesetztes Schmerzempfinden
- Erschlaffter Muskeltonus
- Reduzierte Wahrnehmung

Karin Jeschke
Organisationsberatung

10

Ein Kontinuum der inneren Rettung

- **Schrecksekunde**
- **Trance**
- **Dissoziation**
- **Submission**
- **Fragmentierung der Wahrnehmung**

Karin Jeschke
Organisationsberatung

11

Fragmentierte Wahrnehmung

Fragmentierte Erinnerungssplitter (bewusste und unbewusste) werden u.U. zu

Triggern

Vom **hier und jetzt** in das
Dort und damals

Karin Jeschke
Organisationsberatung

12

Literatur

Psychoedukation:
Der große Schreck; Ahrens-Eippner, Nelius
Yunis und Aziza; Bacher, Hendrich
Erste Hilfe für traumatisierte Kinder; Powerbook, Special Powerbook; Andreas Krüger
Gronemeier, N. Kampusch; 3096 Tage
Das neuroaffektive Bilderbuch Band 1 und 2; Bentzen: *sehr hilfreich, um neurobiologische Zusammenhänge zu verstehen und zu vermitteln, da mit vielen Illustrationen*
Traumakompetenz für die Kinder-und Jugendarbeit S. Haupt-Scherer
Vom Amt für Jugendarbeit der ev. Kirche von Westfalen gegen eine Schutzgebühr zu bestellen
Das sind einige Titel, die einen auch gut weiterführen können

Karin Jeschke
Organisationsberatung

13

Mehr Wissen über Trauma

Online Weiterbildung
Bindungsorientierte Traumapädagogik/
Traumaaarbeit

Corinna Scherwath u.a.
www.verstehensorientierte-paedagogik.de

Karin Jeschke
Organisationsberatung

14

Verstehensorientierte Beratung

Weiterbildung zur Fachkraft für
verstehensorientierte Supervision, Coaching
und Beratung

Mit Angela Rübcke und Karin Jeschke
www.berensys.de

Karin Jeschke
Organisationsberatung

15
