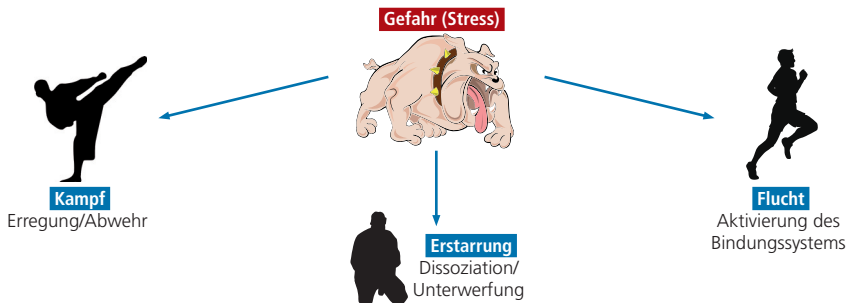
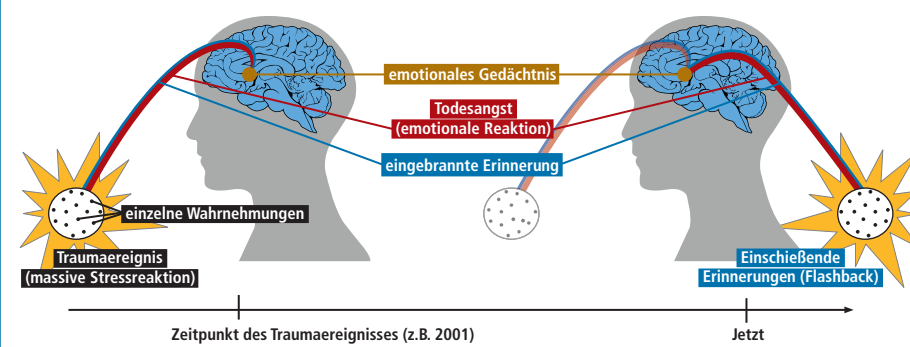


PSYCHOEDUKATION UND TRAUMAKONFRONTATION

Basale Verhaltensprogramme: Reaktionen auf „Extremstress“



Eingebrannte Extremereignisse: Traumagedächtnis



Warum Psychoedukation?

Psychoedukation ist ein wichtiger Bestandteil der Beratung und Psychotherapie. Oft verspüren die Patienten schon eine erste Erleichterung, wenn ihnen die Ursachen für ihre Symptome erklärt werden. So können sie verstehen, dass diese Symptome eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis sind. Eine zentrale Stellung in der Psychoedukation nimmt die Erläuterung von Stressreaktionen und des Traumagedächtnisses ein.

Wie funktioniert das Traumagedächtnis?

Eine Traumafolgestörung ist eine Störung der Erinnerungsverarbeitung. Übersteigt ein Erlebnis die individuelle Verarbeitungsmöglichkeit, kann es sich so ins Gedächtnis einbrennen, dass ein ähnlicher Reiz – und sei es nur eine Erinnerung an das Erlebte – ein Aufflammen der Gefühle und Körperempfindungen von damals bewirken kann (Flashback). Die ganze Wucht der Stressangst von damals wird im Hier und Jetzt erlebt. Zeitgleich ist der Zugang zu Ressourcen und selbstwirksamem Verhalten verschüttet. Die Symptomatik einer Posttraumatischen Belastungsstörung mit Wiedererinnern, Vermeiden, Übererregung bzw. Betäubungsgefühl entsteht.

Traumakonfrontation

In sicherem Umfeld erinnern, was damals passiert ist, wer beteiligt war, wie die eigene Reaktion war:

- Was habe ich gedacht?
- Was habe ich gefühlt?
- Was habe ich körperlich gespürt?
- Was habe ich gesagt, gemacht etc.?

Traumakonfrontation findet in kleinen, bewältigbaren Schritten statt.

Zur Traumakonfrontation kommen meist spezielle Techniken zum Einsatz wie zum Beispiel:

- Prolongierte Exposition (PE)
- Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
- Kognitiv-Behaviorale Traumatherapie (CBT)
- Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT)

Traumabearbeitung bedeutet nicht, die Erinnerung „weg“ oder Erlebnisse ungeschehen zu machen!

Ziel ist, das Erlebte als einen Teil der eigenen Lebensgeschichte sehen und den Blick in die Zukunft richten zu können.

Schritte der Traumabearbeitung

1 Gedanklich erfassen, was passiert ist



2 Erinnerungssplitter (Worte, Bilder, Gefühle, Körperempfindungen) aus der Traumasituation zusammenfügen



3 Das Geschehene in die eigene Lebensgeschichte integrieren



4 Trauern um das, was passiert ist



5 Wieder nach vorne schauen und Zukunftsperspektiven erarbeiten

