

Trauma, Flucht und Ressourcen

Alexander Korittko



zptn
zentrum für psychotraumatologie und traumatherapie
niedersachsen

Sequentielle Traumatisierung durch Krieg und Flucht



Nach Keilson(1979): Trauma ohne definierten Beginn und ohne kalkulierbares Ende:

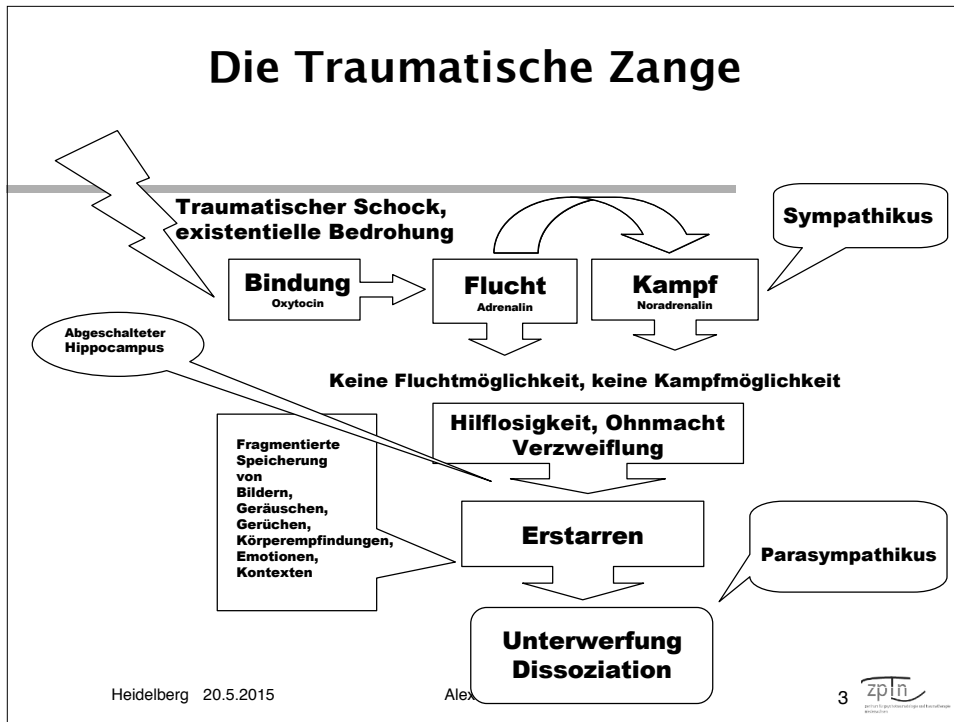
- Kriegs- bzw. Bürgerkriegstraumata
- Flucht
- Leben im Exil
- Das Gefühl von Hilflosigkeit und Ausgeliefert sein dauert an: Es gibt kein „Post“

Heidelberg 20.5.2015

Alexander Korittko DGSF

2 **zptn**
zentrum für psychotraumatologie und traumatherapie
niedersachsen

Die Traumatische Zange

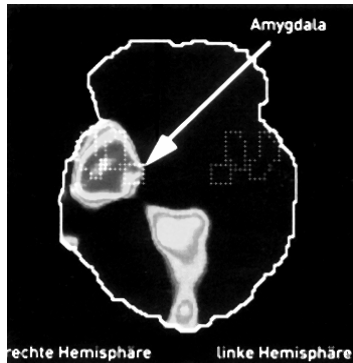


Die Notfallschaltung des Gehirns

nach Krüger, 2013



Die Posttraumatische Belastungsstörung



- **Intrusionen (Wiedererleben)**
 - Flash-backs und Alpträume
 - Panik-Attacken
 - Zwanghaftes Grübeln
- **Konstriktionen (Vermeidung)**
 - Vermeidung von Ereignis-“Triggern“
 - Soziale Isolation
 - Emotionale Empfindungslosigkeit (numbing)
 - Alkohol- und Medikamenten-Mißbrauch
- **Hyperarousal (Übererregung)**
 - Übersteigerte Wachsamkeit
 - Schlafstörungen
 - Herzrasen, Atemnot, Beklemmungen
 - Somatoforme Störungen
 - Konzentrationsstörungen
 - Taubheits- und Starre-Empfinden

Heidelberg 20.5.2015

Alexander Koritko DGSF

5

Leben im Exil



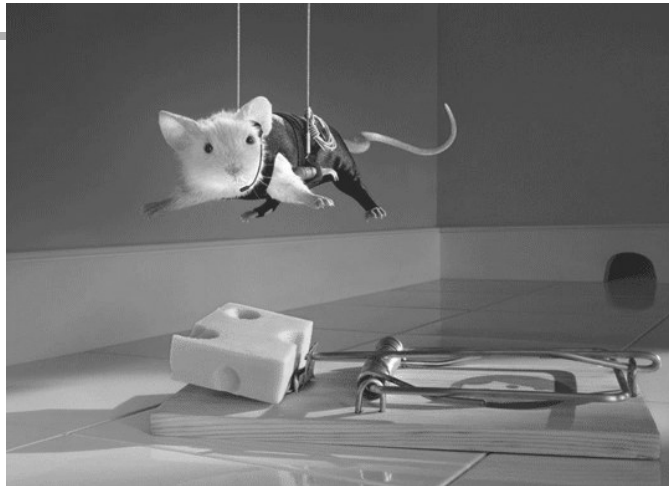
- Erlebnis von Misstrauen und Ablehnung
- Retraumatisierung durch Verhör-ähnliche Situationen
- Unsicherer Aufenthaltsstatus, Gefahr der Abschiebung
- Lager- oder Ghetto-Situationen
- Bevormundende Regelungen und Einschränkungen von Arbeits- und Ausbildungsmöglichkeiten
- Ungewissheit über die Zukunft

Heidelberg 20.5.2015

Alexander Koritko DGSF

6

Safety first !!



Heidelberg 20.5.2015

Alexander Korittko DGSF



Stabilisierung mit Flüchtlingen ¹

- Suche nach Ressourcen:
 - Das Überleben wertschätzen
 - Trauma ist nur ein Teil des Lebens
 - Religiöse Orientierung
 - Kulturspezifische Ausdrucksformen für Verlust und Lebensfreude finden
 - Das WIR stärken
 - Körperliche Aktivitäten
 - Zukunftsplanung
- Rückblicke:
 - Die ursprüngliche Identität stärken
 - Lageplan der Familie erstellen
 - Genogrammarbeit
 - Rekonstruktion der Familiengeschichte und der Aktionen und Haltungen, die das Überleben sicherten



Heidelberg 20.5.2015

Alexander Korittko DGSF



Stabilisierung mit Flüchtlingen ²

- Trauma-bezogene Stabilisierung:



Heidelberg 20.5.2015

Alexander Korittko DGSF

- Stabile Beziehung anbieten
- Innere Stabilisierung
- Selbstschutz gegen traumatische Erinnerungen entwickeln (außen/innen)
- Erinnern und Trauern ermöglichen
- Eigene Lebensgeschichte im Kontext von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sehen
- Bewältigungsstrategien und Selbstwirksamkeit

9 

Eine Frage der Haltung

*„Without context,
words and actions
have
no meaning at all.“*

Gregory Bateson



Heidelberg 20.5.2015

Alexander Korittko DGSF

10 

334 Seiten
mit Vorworten von Gerald Hüther
und Wilhelm Rotthaus

4. Auflage 2014



Ich bedanke mich
für Ihre
Aufmerksamkeit !



Heidelberg 20.5.2015

Alexander Korittko DGSF

11 