

Sekundärtrauma, Psychohygiene und Burnout- Prophylaxe in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

Michaela Huber
Text erhältlich auf der Website
www.michaela-huber.com

Literaturempfehlungen

- Saakvitne, Karen W. und Pearlman, Laurie Anne (1996): Transforming the Pain. A Workbook on Vicarious Traumatization, NY: W.W. Norton
- Huber, Michaela (2003): Wege der Traumabehandlung, Kapitel 19: Psychohygiene: Die Mitempfindens-Müdigkeit verhindern, Paderborn: Junfermann
- Stamm, Beth H. (2002): Sekundäre Traumastörungen. Paderborn: Junfermann

Begriffe

- **Stellvertretende Traumatisierung** (vicarious traumatization): Durch Übertragung, aber auch durch die Menge und Dauer an Arbeit mit traumatisierten Menschen entstehende Probleme
- **Mitempfindens-Müdigkeit** (compassion fatigue): Abstumpfung der Gefühlswelt als Selbstschutz
- **Sekundäre Traumatisierung**: Frühere eigene Belastungen werden aktiviert durch den Umgang mit Traumatisierten.

Kernproblem

- Der Umgang mit Traumatisierten sowie mit Tod und Sterben kann sich auf die Persönlichkeit der HelferIn auswirken, und zwar auf
 - Ihre Identität
 - Ihre Weltanschauung
 - Ihre seelischen Bedürfnisse
 - Ihr Umgang mit Gedächtnisinhalten.

Zitat einer kirchlichen Beraterin

- Statt „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ müsste es manchmal heißen:
- Liebe dich so sehr wie deine Nächsten.
Oder
- Was du anderen Gutes tust, das tue auch dir selbst.

Stellvertretende oder sekundäre Traumatisierung heißt

- Veränderung der inneren Erfahrungswelt der BeraterIn/TherapeutIn aufgrund des empathischen Umgangs mit Überlebenden und deren Traumamaterial.
- „Wenn wir unser Herz öffnen und der Geschichte einer Person zuhören, die zutiefst verletzt oder verraten wurde, dann werden unsere gesamten Überzeugungen infrage gestellt und wir müssen uns ändern.“ (S&P)

Sind unsere KlientInnen schuld?

- Nein, niemand „tut uns das an“, sondern es handelt sich um die zutiefst menschliche Konsequenz dessen, dass wir uns kümmern, dass wir liebevoll sind, dass wir hinschauen und uns mit der Wirklichkeit von Gewalt und Trauma auseinandersetzen.

Die „konstruktivistische Selbstentwicklungs-Theorie“ vom Traumatic Stress Institute, Kanada

- Folgende Aspekte des Selbst werden durch den Umgang mit Traumatisierten beeinflusst:
 1. **Bezugsrahmen:** Identität, Weltbild, Spiritualität
 2. **Fähigkeiten des Selbst:** Affektmodulation, positives Selbst-Gefühl, Bindung

Weitere Dimensionen des Selbst, die durch Umgang mit Traumatisierten beeinflusst werden

- **3. Eigene Ressourcen:** Fähigkeiten zur Selbstwahrnehmung, zwischenmenschliche und selbstbeschützende Fähigkeiten
- **4. Psychische Bedürfnisse und Überzeugungssysteme:** Sicherheit, Wertschätzung, Vertrauen, Kontrolle, Intimität
- **5. Gedächtnis und Wahrnehmung:** verbales, bildliches, affektives, somatisches, zwischenmenschliches...

Wenn das innere Gleichgewicht gestört ist

- Scheinen Gefühle überwältigend: Weinkrämpfe, Wutausbrüche, Ungeduld, Frustration, Ängste, Lustlosigkeit...
- Emotionaler Rückzug: sich betäubt, hart, distanziert, von sich entfremdet fühlen.
- Es entsteht eine Distanz zum Inneren und zu anderen wichtigen Menschen.
- Gefühle von Sinnlosigkeit und Unglücklichsein stellen sich ein: Es hat alles keinen Zweck...

Faktoren die zu den sekundären Traumafolgen beitragen können:

- 1. In den KlientInnen
- 2. In den HelferInnen
- 3. Im sozialen, organisatorischen und politischen Kontext

1. In den KlientInnen

- Wenn sie komplex traumatisiert sind, haben sie zahlreiche Probleme und eine chronifizierte „Erlernte Hilflosigkeit“.
- Sie haben eine Phobie vor dem Trauma und unrealistische Erwartungen, wir HelferInnen würden ihre Symptome „wegmachen“.
- Sie leiden zutiefst und tun uns sehr leid.
- Sie taumeln von Krise zu Krise.
- Sie haben Bindungsstörungen, die wir „abkriegen“. Sie misstrauen uns, sind dafür aber eng mit ihren (ehemaligen) Tätern.
- Sie verletzen sich selbst, hassen sich, sind verzweifelt und werden immer wieder akut suizidal.

2. Wir HelferInnen

- Haben überhöhte Erwartungen an uns selbst.
- Kennen Trauma auch selbst, und so werden wir immer wieder erinnert.
- Haben ebenfalls dysfunktionale Bewältigungsstrategien (Alkohol, zuviel Arbeiten, emotionale Betäubung, soziale Isolation...)
- Werden oft „ins kalte Wasser geworfen“ und allein gelassen.
- Schämen uns, Supervision oder Therapie zu brauchen.
- Kommen uns immer wieder „dumm“ und unqualifiziert vor.

3. Unser Umfeld

- Leugnet oder unterschätzt Trauma und die Folgen.
- Will kein Geld für adäquate Unterstützung, Beratung, Begleitung, Therapie... zahlen.
- Findet Opfersein „uncool“ und Gewalt interessant.
- Behandelt Opfer ohne Respekt und ohne ihre Würde zu achten.
- Arbeitgeber verdichten die Arbeit: Immer mehr immer schwerer beeinträchtigte KlientInnen, immer weniger Zeit, immer weniger Geld...

Sekundäre Traumafolgen sind

- Ein Anschlag auf unseren Optimismus, unseren Humor, unsere Hoffnung, unseren Idealismus, unseren Schwung – auf alles, was uns geholfen hat, die schwere Aufgabe anzupacken.
- Eine Quelle von Zynismus, Abstumpfung, Selbstvernachlässigung, Overinvolvement, Verzweiflung und Aufgeben.
- **DAS DÜRFEN WIR NICHT ZULASSEN!!**

Selbsteinschätzung in Prozentangaben

1. Wie hoch ist der Anteil selbstbestimmter, selbst gewählter Arbeit?
2. Anteil von Kurzzeit-, Krisen-, Langzeit-Arbeit mit KlientInnen?
3. Anteil der Arbeit, die ich mag?
4. ... für die ich mich gut gerüstet fühle?
5. ... mich kompetent und befähigt fühle?
6. ... der meinen Überzeugungen und Wertvorstellungen entspricht?

Einschätzungen zur Klientel

- Wie viele KlientInnen sehe ich
 - a) Pro Tag
 - b) In der Woche?
- Wie vielfältig/ausgeglichen ist meine Arbeit?
Nur schwer Traumatisierte oder...?
- Mit welchen KlientInnen arbeite ich besonders gern? Warum
- Mit welchen KlientInnen fällt es mir besonders schwer zu arbeiten? Warum?

Unterstützung

- Bekomme ich von der Leitung genug Unterstützung?
- ... von KollegInnen?
- ... von der SupervisorIn?
- ... aus anderen Quellen bei der Arbeit?

Was ist mit mir?

- Bin ich gut genug aus- und fortgebildet?
- Habe ich gegenwärtig besonderen Stress?
- Habe ich selbst schon genug Therapie gemacht?
- Gibt es derzeit Probleme in meiner Partnerschaft/Familie?
- Wieviel Prozent meiner Energie fließt in meine Arbeit, wie viel in mein Privatleben?
- Wie hoch ist derzeit meine Arbeitszufriedenheit?

Finanzielle und politische Faktoren

- Gibt es drohende finanzielle Probleme im Beruf? (mit der Beratungsstelle, der Therapie-Finanzierung etc.)
- Wie sehr fühle ich mich in meinem sozialen Umfeld/meiner Institution unterstützt?
- Wie betrachtet mein soziales Umfeld die Menschen, mit denen ich arbeite?

Ausmaß an Leid

- Wie hoch ist mein emotionales Stresslevel
 - a) Am Ende eines Arbeitstages z. Zt.
 - b) Am Ende der Arbeitswoche z. Zt.
- Habe ich Schlafstörungen, die mit der Arbeit zusammenhängen?
- Habe ich KlientInnen, mit denen ich nicht gern arbeite?
- Trinke, rauche, esse, kaufe... ich, um mich zu trösten/beruhigen?
- Finden andere, dass ich in letzter Zeit angespannter, müder, zurückgezogener, depressiver, zynischer bin?
- Hat sich mein Verhältnis zu meinem Körper verändert, hinsichtlich Sport, Essensqualität, Sexualität, Spannung-Entspannung, Krankheiten...?

**ERST
GUT
HINSCHAUEN
...**

Was hat sich verändert?

- Schreibe bitte drei Dinge auf, die sich negativ verändert haben in letzter Zeit.
- Schreibe drei Dinge auf, die sich durch Deine Arbeit für Dich/für die KlientIn/nen etc. positiv verändert haben.

Sehr gut hinschauen...

Mögliche Bereiche der Veränderung

- Meine Identität, meine Weltsicht, meine Spiritualität, meine Arbeitsmotivation...
- Mein Umgang mit Gefühlen, mein Selbstwertgefühl, mein Gefühl für Grenzen, für mein persönliches Wachstum
- Mein Sicherheitsgefühl, Selbstvertrauen, Steuerungsmöglichkeiten, Nähegefühl zu anderen
- Mein Wiedererleben eigener belastender Erfahrungen, mein Körpergefühl...

Dann
sich
durchbeißen ...

Prinzipien des Umgangs mit sekundären Traumafolgen

- Erkennen: Was hat sich negativ verändert?
- Anerkennen: Es hat sich etwas verändert, das hat eine Bedeutung! Das ist traurig, oder?
- Verändern: Kann ich mir einen Punkt vornehmen, den ich „einen Zentimeter weit“ verändern möchte?

Was ist am schwierigsten?

- Welche Veränderung wäre besonders wichtig?
- Was braucht es dazu?
- Hilfe außen?
- Hilfe innen?
- Was könnte im besten Fall dabei herauskommen, wenn ich es schaffe, das zu verändern?

Ressourcen verankern ...

Folie 31

Das Persönliche ist politisch!

- Bekommt dein persönliches Wohlergehen eine Zeit lang Priorität? Wie kann das aussehen?
- Kannst du dir jemand nur für dich an deine Seite holen (TherapeutIn, SupervisorIn)?
- Darf dein Körper sich erholen? (Wellness, Sport, Spiel, Sex, Tai Chi, Qi Gong...)
- Gibt es etwas Besonderes, das du dir in nächster Zeit gönnen könntest? (Reise, Kleidung, Einrichtung, Hobby, Konzert, Lernen...)

**SICHERE
ORTE
FINDEN,
SICH
TRÖSTEN...**

**Was in deinem Innern braucht
Trost?**

- Inneres hilfreiches Team
- Ressourcen-Team
- Inneres Kind/Kinder liebevoll fördern
- Innere Rettungsaktion
- Innerer Garten
- Reinigungs- und Klärungsübungen
- „Hühnersuppe für die Seele!“



- Woran könntest du merken, dass du wieder aufpassen musst?**
- Äußere Anzeichen? Bestimmte saisonale Stress-Häufung? Menge an KlientInnen? Vor dem Urlaub?
 - Innere Anzeichen? Anspannung, Schlafstörungen, depressiver Einbruch – wo liegt deine Achilles-Ferse?
 - Welcher dir zugewandte Mensch darf dich warnen, weil er/sie die Zeichen erkennt?

Lachen!

Folie 37

Was gibt es zu Lachen?

- Unbeschwerte Dinge tun? Tanzen? Musik machen? Hören (welche?)?
- Umgang mit Tieren, Natur?
- Lieblingsfilme anschauen?
- Wer lacht mit dir?
- Was ist dein Lieblingsswitz?
- Was bringt dich zum Lachen? Situationskomik? Kalauer? Bestimmte Bücher, Cartoons etc.? Sind die griffbereit?

Risiken eingehen

Wer nicht mehr
liebt und nicht
mehr irrt, der
lasse sich begraben



Goethe

Beziehungs-Risiken eingehen?

- Wer sind die Menschen, die dich im Leben am meisten gefördert und unterstützt haben?
- Welche Eigenschaften haben die?
- Hast du diese Menschen auch verinnerlicht?
- Wer in deiner Umgebung ist „richtig nett“?
- Wann hast du es ihr/ihm zuletzt gesagt?



Mülleimer und Schatzkästchen

- Kannst du dir einen Mülleimer irgendwo ausreichend weit entfernt von deinem Zuhause vorstellen, wo du auf dem Heimweg alles deponierst, was du nicht mit nach Hause nehmen willst?
- Hast du ein Schatzkästchen (wie ein Briefkasten oder privater) bei/in deiner Wohnung, wo du alles deponieren kannst, was du an Schätzen gelernt hast und behalten willst?