

Übererregt oder depressiv? Trauma und Depression

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

Copyright Michaela Huber, 2007

1

„Wer, wenn ich schrie...“



„... hörte mich denn aus der Engel
Ordnungen/ Und gesetzt selbst,
es nähme einer mich plötzlich
ans Herz/ Ich verginge vor
seinem stärkeren Da Sein./ Denn
das Schöne ist nichts als des
Schrecklichen Anfang, den wir
noch grade ertragen/ Und wir
bewundern es so/ weil es
gelassen verschmäh't, uns zu
zerstören.“ Rilke: Duineser
Elegien, 1917

Copyright Michaela Huber, 2007

2

Folie 3

Es dauert lange, bis man sich selbst helfen kann



Copyright Michaela Huber, 2007

3

Folie 4

Mögliche Symptome nach extrem stressreichen Ereignissen

- Betäubung, Gefühllosigkeit, Gefühl der Unverbundenheit
- Wechselbad der Gefühle: Schock, Leugnung, Schuldgefühle
- Extreme Traurigkeit und Weinen
- Leichte Irritierbarkeit, Ängstlichkeit, Nervosität, Pessimismus, Gleichgültigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Sozialer Rückzug, Beziehungsprobleme
- Wiederkehrende Erinnerungen
- Schmerzsyndrome, Müdigkeit, Erschöpfung
- Ess- und Schlafstörungen
- Vermehrter Alkoholgebrauch

Copyright Michaela Huber, 2007

4

**Dies ist nach einem Extrem-
Ereignis zunächst völlig normal**

- Es ist Bestandteil der akuten Belastungsreaktion.
- Es sollte innerhalb einiger Wochen wieder verschwinden bzw. man selbst zu normalem Niveau des Funktionierens zurückkehren.
- Aber...

Copyright Michaela Huber, 2007 5

**Aber bei folgendem ist Sorgfalt
geboten:**

- Auch mehrere Monate „danach“ erlebt man die Trias der **Posttraumatischen Belastungsstörung**: Übererregung, Einschränkung, Wiedererleben.
- Es stellen sich nach wie vor Gedanken ein, das Leben sei unaushaltbar, es kommt evtl. zu schweren Selbstbeschädigungen, Schlafstörungen, Alkoholmissbrauch etc.

Copyright Michaela Huber, 2007 6

Ursachen von Depressionen

- Genetisch: Ererbte Verwundbarkeit für Depression
- Umwelt: Stressfaktoren, insb. in/seit der Kindheit
- Psychologische Faktoren: Schlecht über sich denken, Erlernte Hilflosigkeit.
- Risikofaktoren: Geschlecht (20-25% der Frauen, 12 % Männer bekommen mind. eine depressive Episode im Leben); Zustand der Partnerschaft; Alter (je höher desto wahrscheinlicher), vorherige Episode, Dauer der Stressoren.

Copyright Michaela Huber, 2007 7

Kindling Effekt

- Wer schon depressive Episoden hatte, wird wahrscheinlich wieder welche bekommen (bei Major Depression 50% Wahrscheinlichkeit; bipolar: 80-90%).
- Dabei werden immer weniger gravierende Stressfaktoren „nötig“ sein, um eine Depression auszulösen.

Copyright Michaela Huber, 2007 8

Krankheit und Depression

- Menschen mit folgenden Erkrankungen haben eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, eine Depression zu bekommen: Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, HIV/AIDS, Parkinson, Schlaganfall.
- Depressive Symptome können auch Hinweis auf andere Erkrankungen sein, die – wenn behandelt – die deprs. Symptome zurückgehen lassen: Epilepsie, Diabetes, Schilddrüsen Über- oder Unterfunktion; Multiple Sklerose, Schlaganfall, Hirntumor, Parkinson, Bauchspeicheldrüsen-Krebs.

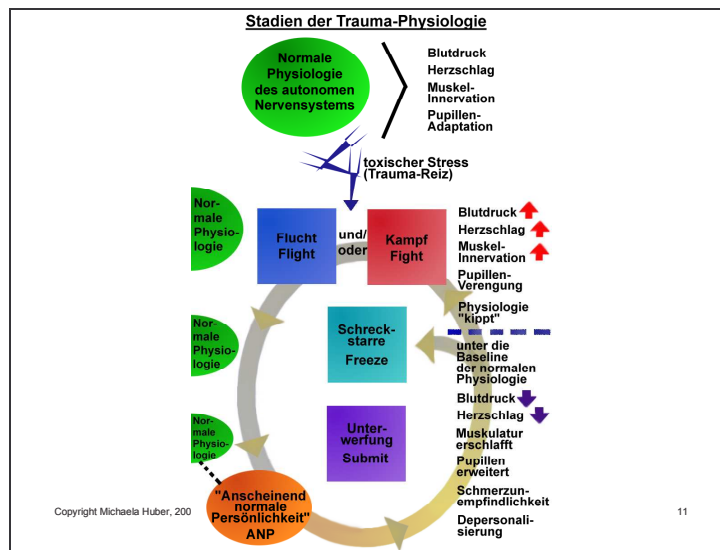
Copyright Michaela Huber, 2007 9

Wie sind die Verbindungen zwischen Stress und Trauma?

Einige Erkenntnisse und
Hypothesen

Copyright Michaela Huber, 2007 10

Folie 11



Folie 12

Je mehr Stresserfahrung, desto wahrscheinlicher und länger die Depression

- Depressive Menschen haben generell mehr gravierende Kindheitsprobleme erlebt wie sexuelle und körperliche Gewalterfahrung, Vernachlässigung und Verwahrlosung, Tod und Scheidung von Elternteilen, psychisch kranke Eltern.
- Das Ereignis, das mit der höchsten Wahrscheinlichkeit eine klinische Depression auslöst, ist der Tod eines Elternteils vor dem 11.Lj.

Copyright Michaela Huber, 2007

12

Komplexe PTBS

- Affekt- und Impuls-Kontrollstörung, SVV
- Dissoziation
- Selbstwertprobleme (Erlernte Hilflosigkeit, Opfer-Identität, mangelnde Selbstfürsorge)
- Bindungsstörung
- Schwierigkeit, einen Sinn im Leben zu finden.

Copyright Michaela Huber, 2007

13

Erlernte Hilflosigkeit

- Entstanden durch chaotische, unberechenbare Ereignisse und
- Schock (Verlust, Gewalt, akuter bzw. chronischer Stress...)
- Überzeugung, das Endergebnis von Ereignissen nicht beeinflussen zu können. (Seligman, 1975 etc.)
- Torpediert Veränderungs-Versuche.
- Die meisten Menschen mit wiederkehrenden Depressionen haben erlernte Hilflosigkeit.

Copyright Michaela Huber, 2007

14

**Bindungsschädigung bei
Komplextrauma führt zu**

- D-attachment: desorganisiertem und desorientiertem Bindungsmuster;
- Phobie vor Bindung; und gleichzeitig
- Extremem Bedrohungsgefühl bei wahrgenommenem drohenden Bindungsverlust.

Copyright Michaela Huber, 2007 15

**Es entsteht ein recht
scheues Wesen, das
manchmal „kratzbürstig“
wirkt...**

Copyright Michaela Huber, 2007 16

Manchmal ..
schrill und
bunt ...

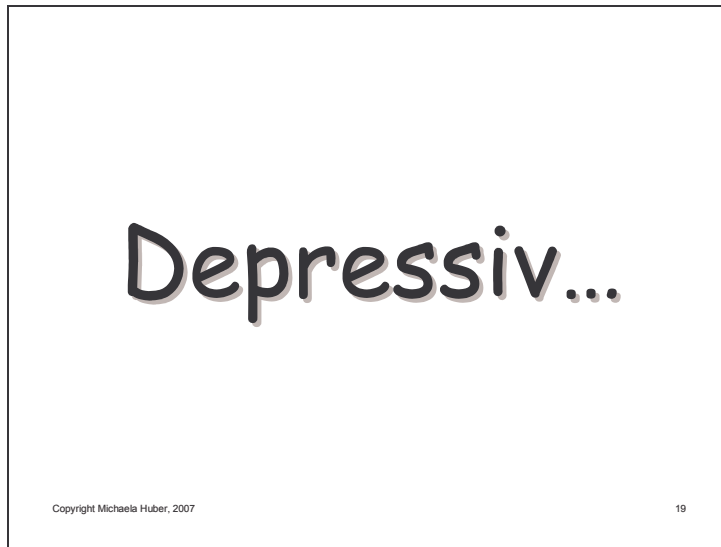
Copyright Michaela Huber, 2007 17

Manchmal einfach nur sehr verschlossen ...

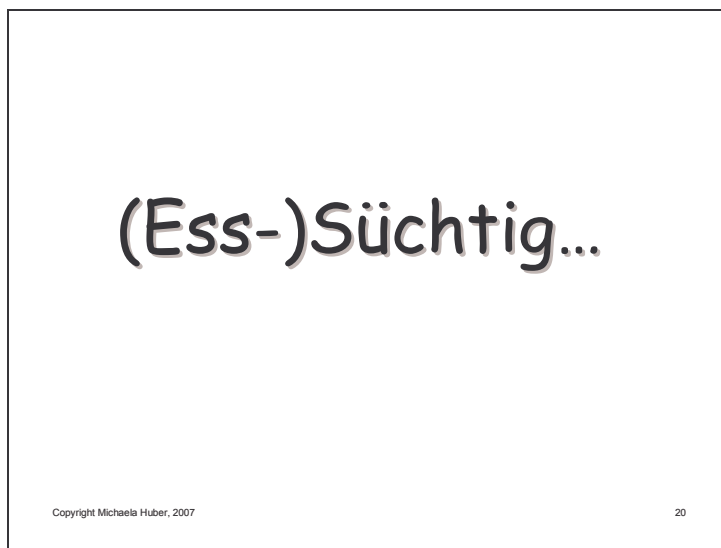


Copyright Michaela Hu 18

Folie 19



Folie 20



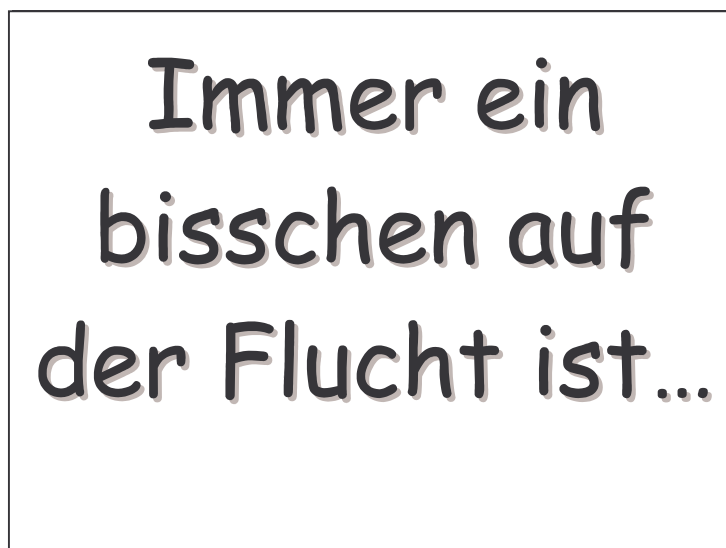
Folie 21



Folie 22







Und manches, was
uns am liebsten
anspringen
würde...

Und uns
gelegentlich ganz
schön zusetzt...

Also gilt auch für die
Traumatherapie:

Life is full of surprises.

Was tun?

- Medikamente, wenn nötig (bei Trauma und Deprs. möglichst keine Benzodiazepine!) und nur solange unbedingt nötig.
- Psychotherapie.
- Empfehlung: Auf Symptome fokussieren (Affektbrücke), Gedanken positiver gestalten, Verhaltens-Veränderung („ein Zentimeter in die richtige Richtung“).
- Bei schweren dissoziativen Störungen Arbeit auf der inneren Bühne.
- Auf Bindung und Beziehungen achten; destruktive Bez. Beenden, sichere Bindung aufbauen.

Copyright Michaela Huber, 2007

30

Folie 31

Beziehungs-Risiken eingehen, dabei immer „bessere“, gesündere Beziehungen..., aber:

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



Goethe

Folie 32

Sich
durchbeißen,
klein-klein...

Copyright Michaela Huber, 2007

32

**Sichere Orte
finden, sich
trösten...**

Wissen, was man will...

„In Gefahr und großer Not –
bringt der Mittelweg den Tod“



Copyright Michaela Huber, 2007



Fazit:

- Es lohnt sich, bei Depression immer nach unbewältigten Lebensereignissen/Traumatisierungen zu schauen und diese integrativ zu bearbeiten.
- Bindungsthemen beachten!
- Die Arbeit ist für HelferInnen oft nicht leicht, aber sinnvoll.

Copyright Michaela Huber, 2007

36

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**