



Krisenmanagement, Persönliche Nach- und Selbstfürsorge für KJP

Dipl. Psych. Susanne Deimling

Psychotraumatherapie (OPK)

Traumatherapie und EMDR (ITB, DeGPT)

Begutachtung psychisch reaktiver Traumafolgestörungen (DeGPT)

Praxis für Psychotherapie Eisenhüttenstadt (VT)

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

1

ICH FÜHLE MICH
ALS KÖNNTE ICH
BÄUME AUSREISSEN.
ALSO KLEINE BÄUME.
VIELLEICHT BAMBUS.
ODER BLUMEN.
NA GUT, GRAS.
GRAS GEHT...

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

2

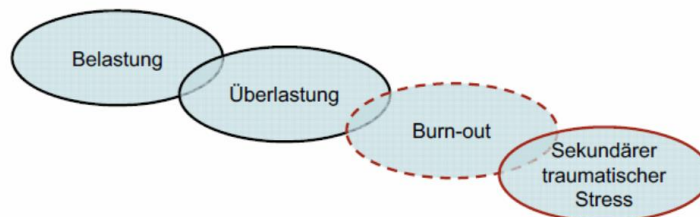
Fallbespiel



„Hinter mir lag ein langer Arbeitstag. Ich hatte Klienten gesehen, die sich in intensiven Therapiestunden mit schmerzhaften Teilen ihrer Lebensgeschichte auseinandersetzen. Unter den angesprochen und bearbeiteten Problemen waren Einsamkeit in der Kinderzeit, Quälereien und sexueller Missbrauch. Nachdem der letzte Klient gegangen war, wollte ich einfach noch eine Weile vor dem Weg nachhause innehalten. Es war ganz still im Haus. Es bemächtigte sich meiner ein Gefühl unendlich tiefer Trauer. Ich bemerkte plötzlich, dass die Tränen aus meinen Augen rannen. Mir war klar, dass meine Seele weinte – berührt von all dem Leid, das ich heute gehört hatte.“

Mit diesen Worten beschreibt der psychologische Psychotherapeut Jürgen Lemke ein persönliches Erlebnis in seinem 2006 erschienen Buch über „Sekundäre Traumatisierung“.

Gefahrenkette



allgemeine Risiken → spezielle Risiken

Sekundäre Traumatisierung



- Traumatisierung, die ohne direkte sensorische Eindrücke des Ausgangstraumas und mit zeitlicher Distanz zum Ausgangstrauma entsteht (Daniels 2003).
 - z.B. Übertragung posttraumatischer Stress-Symptome auf Familienangehörige/Therapeut*innen
 - Berufsbedingte Traumatisierung von Therapeut*innen, Kriminalbeamt*innen, Rettungskräften

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

5

Eigenheiten und Kennzeichen



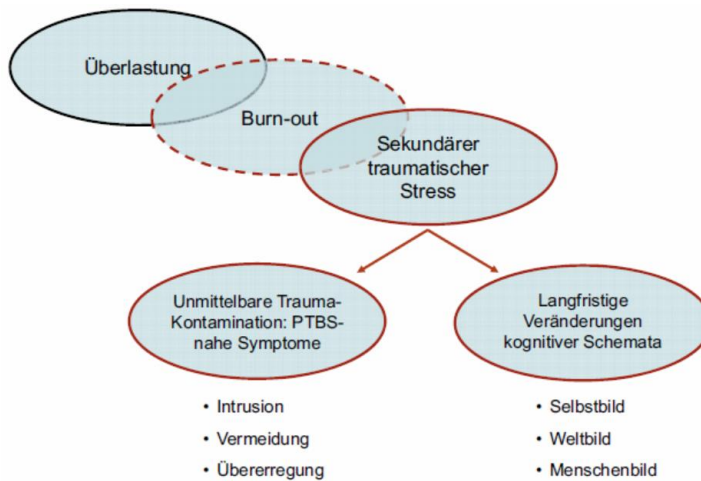
- Belastung durch das Wissen eines traumatischen Ereignisses, was einer anderen Person wiederfährt
- Beschäftigung mit dem Ereignis ist prinzipiell planbar und steuerbar
- Kenntnis über Hilfen und Techniken, mit belastenden Situationen umzugehen, greift nicht

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

6

Sekundäre Traumatisierung



Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

7

Risiken bei (Trauma)therapeut*innen



Gemeinsamer Begriff: **Sekundäre Traumafolgen**

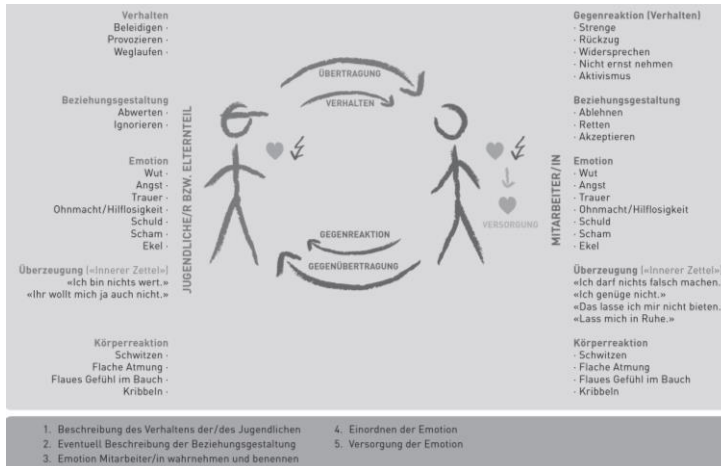
- **1. Stellvertretende Traumatisierung** (vicarious traumatization): durch Übertragung, aber auch durch die Menge und Dauer an Arbeit mit traumatisierten/schwer kranken Menschen entstehende Probleme
- **2. Mitempfindungsmüdigkeit** (compassion fatigue): Abstumpfung der Gefühlswelt als Selbstschutz
- **3. Sekundäre Traumatisierung**: eigenes Trauma/Belastung kann getriggert werden

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

8

Analyse von Übertragung und Gegenübertragung am Beispiel einer Jugendeinrichtung



Aus: Sarbach & Maissen, Trauma & Gewalt, 2021, S. 34-47

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
 (Selbstfürsorge und Psychohygiene)

9

Risikofaktoren



- Ausgeprägte Empathie von Therapeut*innen
- Überlastung
- Geringe Selbstfürsorge
- Fehlende Psychohygiene
- Geringe Berufserfahrung
- Dissoziative Verarbeitung des Traumamaterials
- Eigene unzureichend bearbeitete Traumata

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
 (Selbstfürsorge und Psychohygiene)

10

Neuropsychologische Hypothesen sekundärer Traumatisierung



▪ Empathie

- Fähigkeit zur Perspektivenübernahme und zur Emotionsübernahme
- Bedeutung der Spiegelneurone: Neuronale Resonanz zwischen „Sender“ und „Empfänger“ durch Beobachten oder durch Zuhören

▪ Kindling

- Zunehmende Sensibilisierung bestimmter Hirnareale (Amygdala) durch wiederholte Aktivierung (hier: kumulative Belastung durch wiederholte Beschäftigung mit Trauma-Material)

▪ Dissoziation

- Schutzmechanismus der Seele bei Reizüberflutung: extrem unangenehme oder bedrohliche Erfahrungen werden zeitweilig abgespalten (dissoziiert), indem sie zum Beispiel nicht erinnert oder als unwirklich erlebt werden: je nach Kontext physiologisch bis hoch pathologisch!

(Daniels, 2007)

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

11

Psychohygiene: Theoretisch ja, aber...



▪ Neurobiologie

- Chronischer negativer Stress reduziert im Gehirn die Fähigkeit, neue gute Erfahrungen dauerhaft abzuspeichern.

▪ Symptome leugnen und verstecken: vor sich und vor den anderen

- Betroffen sind immer nur die anderen.
- Selbstbild: Stolz und Scham
- Halbsatz des christlich-abendländischen Helferideals: „Liebe deinen Nächsten.“
- Klassisches Psychotherapeuten-Ethos: Containing um jeden Preis (Reddemann, 2003)
- Deutschland: mglw. unbewusste Auswirkungen unverarbeiteter Kriegs- und Nachkriegserfahrungen (Reddemann, 2003)

▪ Mangelndes Fachwissen

- Unkenntnis kritischer Symptome
- Nicht nur Einsatzkräfte und Psychotherapeuten können betroffen sein!

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

12

Was ist Selbstfürsorge?



Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

13

Was ist Selbstfürsorge?

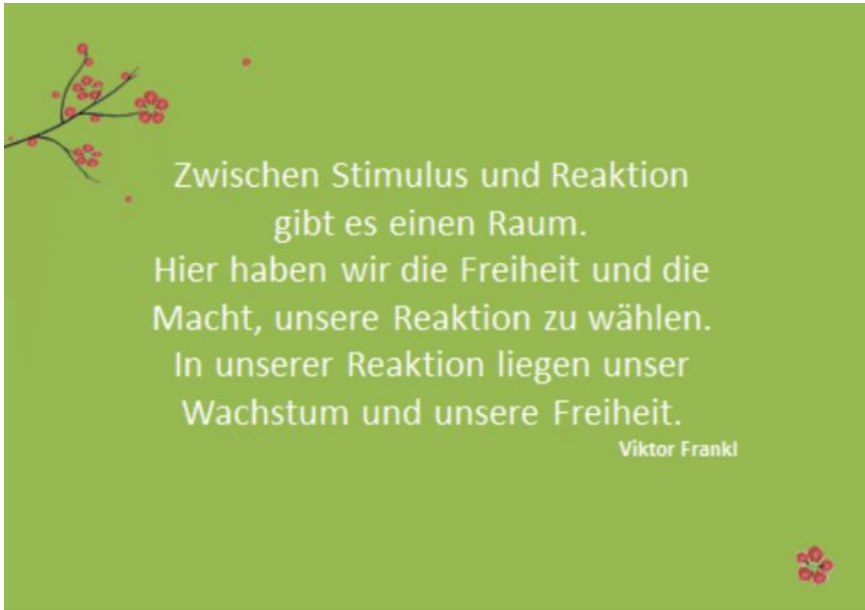


- Mit sich selbst in Kontakt gehen (Ulrike Juchmann)
- Anhalten und nach innen schauen (Thich Nhat Hhan)
- Selbstfürsorge = liebevoller, wertschätzender, achtsamer und mitfühlender Umgang mit sich selbst (Luise Reddemann)
- Wahrnehmen und Ernstnehmen meiner eigenen Bedürfnisse
- Selbstfürsorge braucht Platz in meinem eigenen Leben

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

14



Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

15

Das tägliche ABC der Selbstfürsorge



▪ „Achtsamkeit“:

- Achte auf Dich selbst, auf Deine eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen!

▪ „Balance“:

- Achte auf ein **Gleichgewicht** zwischen **Arbeit**, **Freizeit** und **Ruhe!**

▪ „Connection“:

- Bleibe in Verbindung mit Dir selbst, mit anderen Menschen und mit der Natur!

(Pearman, 1999)

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

16

ABC auf unterschiedlichen Ebenen



▪ persönliche Psychohygiene

- Körperlich: Schlaf, Ernährung, Bewegung
- Seelisch: Entspannung, Meditation, Musik, Kreativität, Naturkontakt
- Heilsame Kontakte: Menschen, Tiere
- Schöne Umgebung, schön gestalteter Arbeitsplatz
- Unnötig Belastendes im Alltag möglichst vermeiden (Nachrichten, aufregende Filme, usw.)

▪ professionelle Psychohygiene

- Aus- und Fortbildung, Selbsterfahrung (auch im Bereich eigener Traumata)
- Intervention, Supervision, eventuell eigene Therapie
- Ggf. spezifische Distanzierungstechniken, Imaginationsübungen, EMDR
- Verantwortung der Vorgesetzten, Grenzen achten, Erholungszeiten
- Arbeitsplatzatmosphäre, kollegiale Unterstützung
- Netzwerke, Fachgesellschaften

(Reddemann, 2003)

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

17

ABC auf unterschiedlichen Ebenen



• In grundsätzlich philosophischen Lebenseinstellungen:

- Umgang mit Vergänglichkeit und Endlichkeit
- Auseinandersetzung mit dem Tod
- Eigene Resilienz und posttraumatische Reifung
- Besinnung auf eigene Stärken
- Wertschätzung Anderer
- Akzeptieren von Unwiederbringlichem, dem „Bösen in der Welt“ und seiner vielen Äußerungsformen
- Spirituelle Orientierung

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

18

RESILIENZ



Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

19

Primäre und sekundäre Resilienz



- **Primäre Resilienz:** sichere Bindungserfahrung
- **Sekundäre Resilienz:** Was gewinne ich aus Schicksalsschlägen? Wie gehe ich mit Stress und Belastungen um?
- Frage nach **Lebenszielen?**
 - Was hatten Eure Eltern mit euch vor?
 - Was gibt es an unerfüllten Erwartungen?
 - Mein Ziel: ist das in diesem Leben noch drin? Lohnt es sich, sich dafür anzustrengen?

Sep-21

Dipl. Psych. Deimling
(Selbstfürsorge und Psychohygiene)

20



„Streng' dich nicht so an,
die besten Dinge passieren dann,
wenn du es nicht erwartest“



Sep-21

21