



# Peergroup- und Praxisaufgabe

„Trauma und die Folgen“

# Peergroup- und Praxisaufgabe – Trauma und die Folgen

## Der lange Schatten des Traumas

Traumatisierende Erlebnisse können Spuren in der Psyche und dem Körper eines Menschen hinterlassen. Dies geschieht meist unabhängig von den individuellen Fähigkeiten des einzelnen Menschen, Krisensituationen zu meistern. Posttraumatisches Stresserleben ist nicht unnormale oder ein Zeichen von Schwäche, sondern ein Signal dafür, dass das Gehirn bemüht ist, Erlebtes zu verarbeiten. Dies ist eine natürliche Reaktion des Körpers und der Psyche auf eine zutiefst belastende Erfahrung.

Wie gut ein Trauma verkräftet und verarbeitet werden kann, hängt von vielen Faktoren ab. Hier spielen die individuelle Lebensgeschichte sowie das persönliche Befinden zum Zeitpunkt des traumatischen Geschehens ebenso eine Rolle wie bestehende Umgebungsfaktoren, Risiko- und Schutzfaktoren, aber auch die Schwere und Dauer der Traumatisierung. Als traumatisch erlebte Ereignisse lösen bei fast jedem Menschen eine tiefe seelische Erschütterung mit der Folge einer Überforderung des angeborenen biologischen Stresssystems verursachen. Somit wirkt sich ein Trauma nicht nur seelisch, sondern auch körperlich aus. Die Überflutung des Gehirns im Rahmen einer überwältigenden Stressreaktion behindert die angemessene Verarbeitung des Erlebten mit der Folge, dass der Betroffene die gemachte Erfahrung nicht wie gewohnt in seinen Erlebnisschatz integrieren und dann wieder Abstand davon gewinnen kann.

Dieser Umstand kann dazu führen, dass der Organismus auf einem erhöhten Stressniveau verharrt und charakteristische Folgebeschwerden entwickelt.

## Praxisaufgabe

In den Lebensgeschichten der uns anvertrauten Personen sind traumatische Erfahrungen sehr häufig zu finden (lt. Studien ca. 80%; vgl. M. Schmid, 2007).

Sieh dir dazu bei einer/einem Klient\*in deiner Wahl in deiner beruflichen Praxis die vorliegenden Berichte, Befunde und sonstige relevanten diagnostischen Dokumente an. Mache dir Notizen.

### Welche Diagnose(n) nach ICD 10 liegen vor und was bedeuten diese?

*Bsp:*

*F90.1 Hyperkinetische Störung des Sozialverhaltens*

*F91.3 Störung des Sozialverhaltens mit oppositionellem, aufsässigem Verhalten*

*etc.*

(Hier kannst du dich über die einzelnen Diagnosen informieren: <https://www.icd-code.de/>)

## Gibt es traumatische Erfahrungen in der Lebensgeschichte der Person?

- Wenn ja, von welchem Traumatyp nach Lenore Terr (1991) ?
- Sind bei der Person Symptome einer Traumafolgestörung beobachtbar? Wenn ja, welche?
- Beschreibe die Symptome, wann treten diese vermehrt auf bzw. welche Auslöser/Trigger sind beobachtbar bzw. bekannt?

## Peergrupptaufgabe

Diskutiert die von euch gemachten Praxisbeobachtungen in der Peergroup!

Fragen/Fragestellungen zum Thema in der Peergroup:

- Stimmt die Diagnose nach ICD 10 mit euren Beobachtungen/Erfahrungen überein bzw. wo gibt es Überschneidungen, Ungereimtheiten und Differenzen in Bezug auf die Diagnosen?
- Was können deine Beobachtungen für die praktische Arbeit bedeuten und wie können diese für die/den Klient\*in genutzt werden?
- **In Bezug auf traumasensibles Arbeiten:**
  - o Welche Interventionen/Hilfestellungen wären aus deiner Sicht sinnvoll?
  - o Was ist/war im Kontakt wichtig zu beachten?– beschreibe bitte der Gruppe ein konkretes Beispiel
  - o Wie kann man den Alltag einer/eines Klient\*in so gestalten, dass diese/dieser im Sinne der Stärkung der „Selbstbemächtigung“ möglichst gut unterstützt wird?

## Hinweis:

Die Peergroup- und Praxisarbeit ist bitte bis zum nächsten Modul zu erledigen und an [office@verein-nordlicht.at](mailto:office@verein-nordlicht.at) zu mailen– Lieben Dank!

Ich glaube, dass der Kern jeder Traumatisierung in extremer Einsamkeit besteht.

Im äußersten Verlassensein.

Eine liebevolle Beziehung, die in mancher Hinsicht einfach „sicher“ ist,  
wird unerlässlich sein, um überhaupt von einem Trauma genesen zu können.“

Onno van der Hart

# Nordlicht

KOMPETENZZENTRUM FÜR BINDUNG,  
TRAUMAPÄDAGOGIK & TRAUMATHERAPIE

*Diese Vorlage ist nur zur persönlichen Benutzung im Rahmen der Weiterbildung „Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung“ für die Weiterbildungsteilnehmer\*innen des Vereins Nordlicht. Wiederrechtliches Kopieren, Weitergabe und Veröffentlichung ist strengstens untersagt und könnte rechtliche Folgen nach sich ziehen!*

*Sämtliche Abbildungen, Fotos und Grafiken unterliegen urheberrechtlichen Bestimmungen. Kopieren, vervielfältigen und/oder Veröffentlichung in jeder Art und Weise ist untersagt und zieht rechtliche Folgen nach sich!*

***Vorbehaltlich Satz und Druckfehler.***