

ONLINE KONFERENZ

Traumatherapie und posttraumatisches Wachstum

Theorie, Erste Hilfe und komplementäre Therapie

Was ist ein Trauma und was ist kein Trauma?

29. Jänner 2023 - 16 Uhr



Dr. Harald Haas, Bern
Arzt für Psychiatrie /
Psychotherapie FMH

Inner Quiet

Quiet I bear within me,
I bear within myself
Forces to make me strong.

Now will I be infused
With their glowing warmth.
Now will I fill myself
With my own will's resolve.

And I will feel the quiet
Pouring through all my being
When by my steadfast striving
I become strong
To find within myself
The source of strength
The strength of inner quiet.

Rudolf Steiner

Ich trage Ruhe in mir

Ich trage Ruhe in mir.
Ich trage in mir selbst die Kräfte,
die mich stärken.

Ich will mich erfüllen
mit dieser Kräfte Wärme.
Ich will mich durchdringen
mit meines Willens Macht.

Und fühlen will ich,
wie Ruhe sich ergiesst
durch all mein Sein,
wenn ich mich stärke,
die Ruhe als Kraft
in mir zu finden,
durch meines Strebens Macht.

Rudolf Steiner

Я ношу в себе покой

Я ношу в себе покой,
Я ношу в себе самом
Укрепляющие меня силы.

Я хочу наполнить себя
теплом этих сил,
Я хочу пронизать себя
Властью моей воли.

И чувствовать хочу я,
Как изливается покой
Через всё моё бытие,
Когда я стараюсь
Найти в себе
покой как силу
Всей мощью моего
стремленья.

Рудольф Штайнер

Я несу у собі спокій

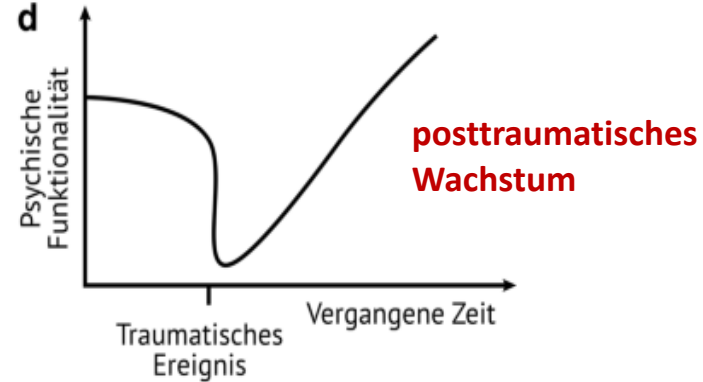
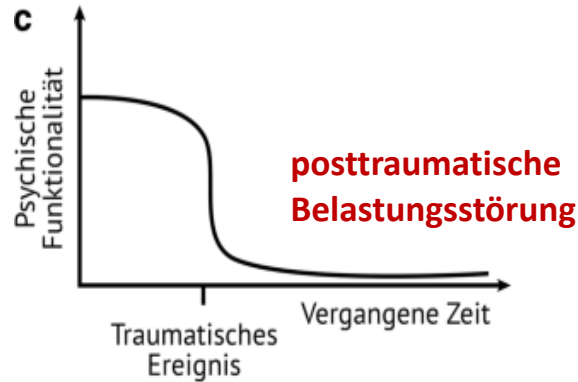
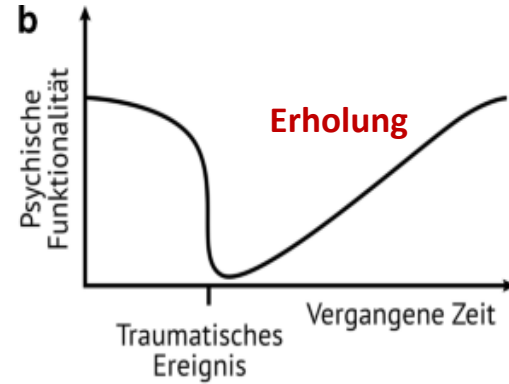
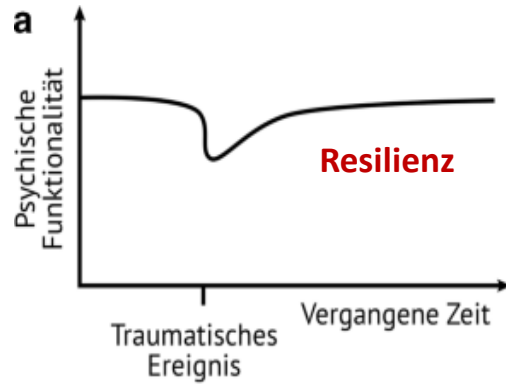
Я несу у собі спокій.
Я несу в собі самому
сили, що зміцнюють мене.

Я хочу наповнити себе теплом
цих сил.
Я хочу пронизати себе владою
моєї волі.

І відчувати хочу я,
як спокій тече через всю мою
істоту,
Коли я зміцнюю себе,
щоб, як силу в собі,
Віднайти спокій силою мого
устремління.

Рудольф Штайнер

Resilienz und posttraumatisches Wachstum

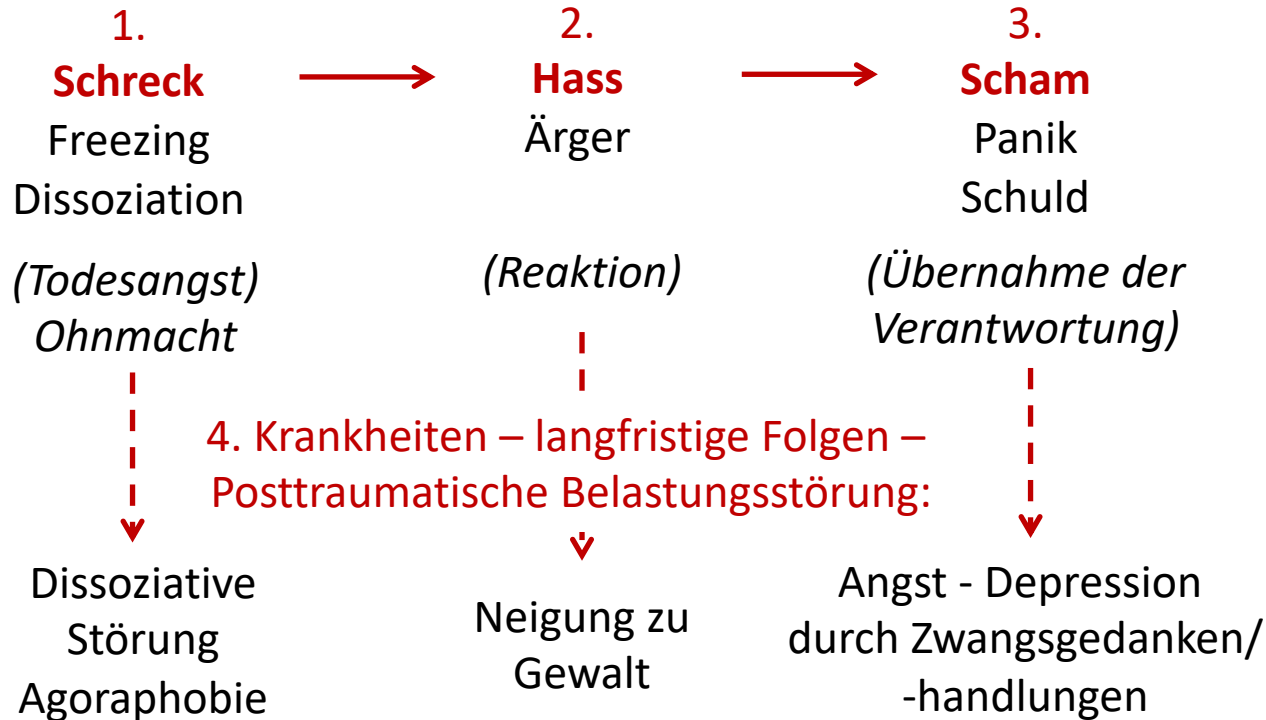


Trauma-Ursachen



- Kriegserlebnisse und Lager- und Geiselhaft
- sexuelle Angriffe und sexueller Missbrauch
- Trauer- und Verlusterlebnisse nach dem Tod von Familienangehörigen und Partnern
- rheumatische Arthritis
- HIV-Infektion
- Krebserkrankungen
- Knochenmarktransplantationen
- Herzinfarkte
- Unfälle
- Hausbrände

Traumatische Stressreaktion





Traumatische Stressreaktion: Symptome

Ablauf der Traumareaktion - Komorbiditäten der Posttraumatischen Belastungsstörung

- Bei der lebensbedrohenden Schrecksituation findet zunächst ein Freezing, ein Erstarren und Erkälten (kreislaufmässig eine Zentralisation) statt - bewusstseinsmässig mit der Dissoziation oder Verwirrung, bzw. Ohnmacht (in Todesangst), nichts tun zu können.



Traumatische Stressreaktion: Symptome

Ablauf der Traumareaktion - Komorbiditäten der Posttraumatischen Belastungsstörung (Forts.)

- Überwindung durch einen Impuls von Hass und Ärger oder „Fluchtimpuls“, wenn physiologisch eine Kreislaufreaktion, ein Strömen des Blutes in die Peripherie erfolgt, äusserlich Errötung mit Scham- oder Panik-Empfinden, was zu Angst, Depression, Zweifel und Dissoziation führen kann.



Posttraumatische Stressreaktion: Symptome

- wiederholtes Wiedererleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Intrusionen bzw. Flashbacks), Träume, bzw. Albträume
- andauerndes Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit, Freudlosigkeit, Gleichgültigkeit und teilnahmslos gegenüber dem Umfeld.
- Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, welche die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten.
- Gefühl der Übererregtheit mit gesteigerter Aufmerksamkeit, erhöhte Schreckhaftigkeit, der Nachtschlaf ist meist gestört.
- Fremdheitsempfindung der Wahrnehmung der Welt und des Körpers

Welche Strategien gibt es mit Trauma umzugehen?



Allgemein:

- die Anwesenheit positiver Emotionen
- soziale Unterstützung
- das Schöpfen von Sinn aus dem Erlebten

Stabilisierung:

- gilt als die erste der drei Phasen der Traumabehandlung und als Voraussetzung für eine gelingende Traumakonfrontation und Integration nach Janet. (*Regina Lackner, 2021*)



Kontakt:

Dr. med. Harald Haas: harald.haasbe@bluewin.ch

Weiterführende Informationen (Deutsch):

www.achtsamwerden.ch

| ACHTSAMWERDEN |

www.perseus-forschung.org



Perseus
Forschungsgesellschaft