I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

WENDE PUNKT

Sekundärtraumatisierung

Vorkommen, Umgang und Prävention

Was ist Sekundäre Traumatisierung?

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Mittraumatisierung allein durch die **Berichte über traumatische Ereignisse**
- **gleiche Symptomatik** wie bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung
- Wiederholtes Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Flashbacks)
  - ausgelöst durch Trigger oder
  - in Albträumen.
- vor dem Hintergrund eines **andauernden Gefühls von Betäubtsein** und emotionaler Stumpfheit (Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit, emotionsloses Berichten)
- **Vermeidung** von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten
- **Vegetative Übererregtheit** (Schreckhaftigkeit/Schlaflosigkeit)
- Angst, Depression und Substanzmissbrauch können dazu kommen

Wer ist betroffen?

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Alle psychosozialen Berufe!
  - PsychotherapeutInnen 29%
  - Dolmetscher
  - SozialpädagogInnen in den stationären und ambulanten Hilfen zur Erziehung (16-26%)
  - Lehrkräfte und SchulsozialpädagogInnen

- Wer *„traumatisierten Menschen hilft über ihr Leiden hinwegzukommen, lässt sich nach Pearlman (2002) selber auf eine Transformation seiner Persönlichkeit ein. Diese beinhaltet im positiven Sinne eine persönliche Weiterentwicklung, tiefere Verbundenheit mit anderen Menschen, … sowie eine vermehrte Achtsamkeit vielen Aspekten des Lebens gegenüber. Das psychische Trauma stellt jedoch auch einen Angriff auf das Selbst dar und so entsteht bei den Helfenden mit hoher Wahrscheinlichkeit auch ein Bruch des eigenen Bezugsrahmens mit Beeinträchtigungen hinsichtlich Identität, Weltsicht und Spiritualität…“* (Frey 2007, 239).

Abgrenzung zu Burnout

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Vermutlich sind viele **Burnout-Diagnosen** eigentlich auf Sekundäre Traumatisierung zurückzuführen, da sich die Auswirkungen der beiden Belastungserkrankungen ähneln und die Betroffenen ihr Befinden dadurch auch nicht selten selber als „Burnout“ beschreiben.

- **Abgrenzung:** Im Gegensatz zu Sekundärer Traumatisierung entsteht Burnout nicht durch belastende Erzählungen sondern vor allem durch **überdauernde belastende organisationale Bedingungen**.

Wie wird Sekundäre Traumatisierung gemessen?

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

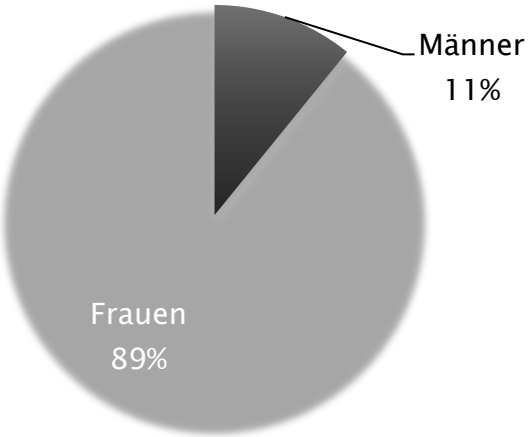
- **Instrument:** Fragebogen zur Sekundären Traumatisierung FST (Daniels 2006)
  - Keine Erhebung der aktuellen Befindlichkeit (Punktprävalenz), sondern Diagnose zurückliegender Erkrankungsphasen (**Berufsprävalenz**)
  - Der FST bildet Summenwerte: bis 64 = nicht sekundärtraumatisiert, 65 - 82 =moderate Sekundäre Traumatisierung, **> 82 = schwere Sekundäre Traumatisierung**
- Der FST erhebt retrospektiv die Phase der stärksten Belastung während der Berufstätigkeit und erfasst mit insgesamt **31 Fragen** das Auftreten verschiedener Reaktionen der Fachkräfte in der ersten Woche der Belastungsphase.

FST-Studie unter Schulbeschäftigten in Schleswig-Holstein

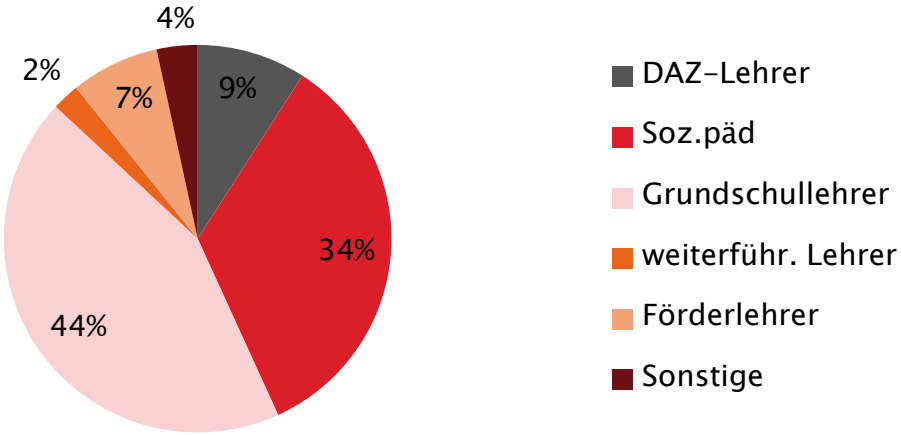
I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Im Rahmen von DAZ-Schulungen 2015 wurden insgesamt 176 Lehrkräfte und SchulsozialpädagogInnen mit dem FST befragt.

Verteilung nach Geschlecht



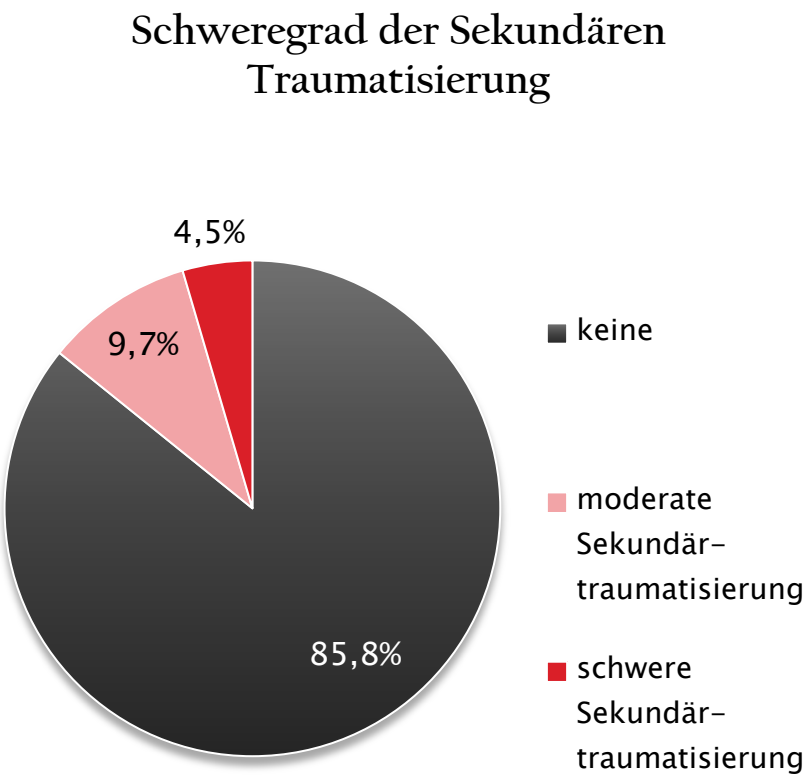
Verteilung nach Berufsgruppen



Prävalenz

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

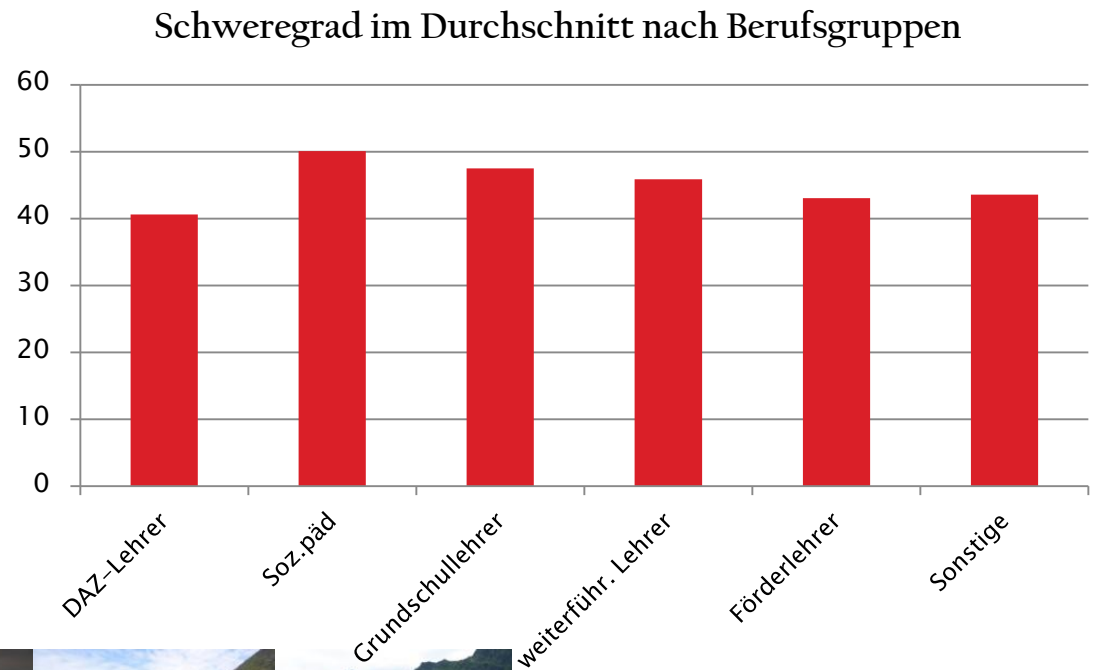
- 14% der Befragten sind entweder moderat oder schwer sekundär traumatisiert.
- Alle sekundär traumatisierten sind Frauen und entweder
  - Grundschullehrerinnen (62%) oder
  - Sozialpädagoginnen (38%)

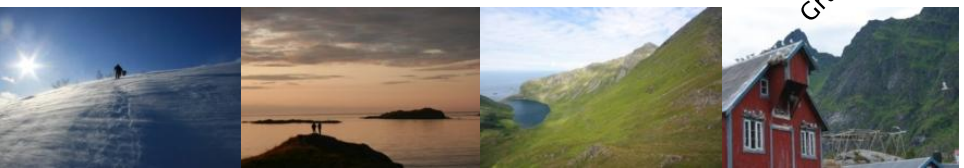


Durchschnittlicher Belastungsgrad nach Berufsgruppen

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Bildet man für die jeweiligen Berufsgruppen die durchschnittlichen Belastungsgrade ab, so ergibt sich folgende Verteilung:





Potentiell traumatische Erlebnisse

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- 64% der Befragten haben in ihrer täglichen Arbeit schon einmal einen tätlichen Angriff beobachtet oder selbst erlebt.
- 48% haben eine akute Bedrohungssituation erlebt oder beobachtet, die eine Verletzung oder Tod zur Folgen hätte haben können.
  - Von diesen 48% der Befragten (n=85) erlebten
    - 73% die Situation als hilflos und
    - 66% hatten starke Angst oder waren voller Entsetzen.
- Alle Befragten haben schon mal von Schülern solche Situationen geschildert bekommen (N=176).
  - Dabei fühlten sich während des Zuhörens
    - 47% hilflos und
    - 32% hatten starke Angst oder waren voller Entsetzen.

Einordung der Studie

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Die Studie muss **wiederholt** werden, um zu sicheren Prävalenzraten zu gelangen.
- **Weitere Studien** sollten zudem zusätzlich die aktuelle Befindlichkeit (**Punktprävalenz**) erfassen, um Verzerrungen zu vermeiden, die durch die Retrospektive entstehen.
- Wenn spätere Studien die hier gefundene Prävalenzrate von 14 Prozent bestätigen sollten, ist diese **deutlich zu hoch und Handeln geboten**.
  - Dazu kommen die Fälle, in denen zwar (noch) keine Sekundäre Traumatisierung diagnostiziert werden kann, in denen die **subjektiv empfundene Belastung** aber hoch ist, die Betroffenen also leiden

Vergleich mit HzE

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- **Ergebnis:** 8,3% moderat und weitere 7,4% der Befragten schwer traumatisiert. Insgesamt Prävalenz für die Sekundäre Traumatisierung von fast **16 Prozent**.
  - Keine Unterschiede zwischen **Männern und Frauen** sowie zwischen unterschiedlichen **Altersgruppen**
  - ebenso keine Unterschiede zwischen unterschiedlichen **Berufsausbildungen oder Berufsfeldern** (stationär/ambulant/beides)
  - ausreichend enge, stabile soziale Beziehungen scheinen ein **Schutzfaktor** zu sein.
- Zweite Studie HzE: **Prävalenz 26%**
  - Erhöhte Vulnerabilität bei eigener emotionaler Vernachlässigung (54%)/ emotionalem Missbrauch (46%)

Doch wie entsteht Sekundäre Traumatisierung?

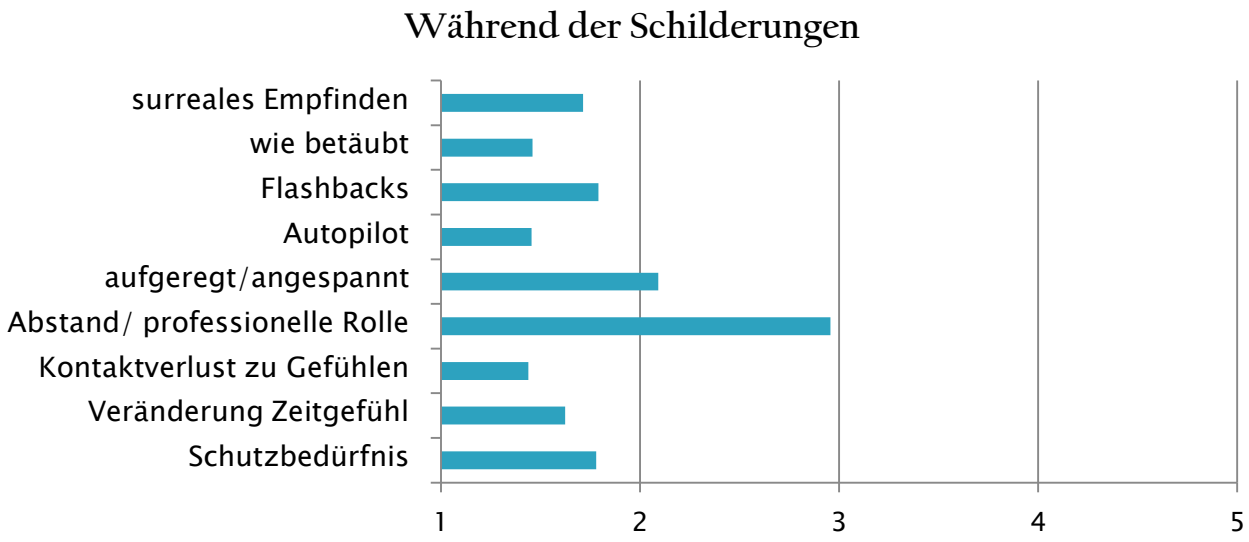
I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Wie Primäre Traumatisierung auch: Durch unser psychisches Notfallprogramm **peritraumatische Dissoziation** (Totstellreflex)
- Dissoziative (traumatische) Verarbeitung zeigt sich zum Beispiel in **emotionaler Taubheit** oder einer **veränderten Zeitwahrnehmung**, während man mit Traumamaterial konfrontiert ist.
- *„Das eigene Handeln wird als automatisiert – wie auf Autopilot – erlebt, während die äußere Welt unreal oder traumähnlich erscheint. Dabei wird das **Traumamaterial ohne Informationen über Ort und Zeitpunkt des Geschehens** und mit einer geringeren Differenzierung zwischen der eigenen und anderen Personen abgespeichert. So wird die Bedrohung als aktuelle, gegen die Helferin gerichtete Bedrohung erinnert.“*
  (Daniels 2011, 30f.)
- Schuld ist unsere hohe **Empathiefähigkeit**

Studienergebnisse dazu

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Geschätzt 29% der betreuten Schüler erzählten von einem Traumageschehen (n=108)
- Geschätzt 15% berichteten auch Details (n=111)
- Diese Schilderungen führten bei den Lehrkräften/ SchulsozialpädagogInnen zu folgenden Reaktionen während des Erzählens:

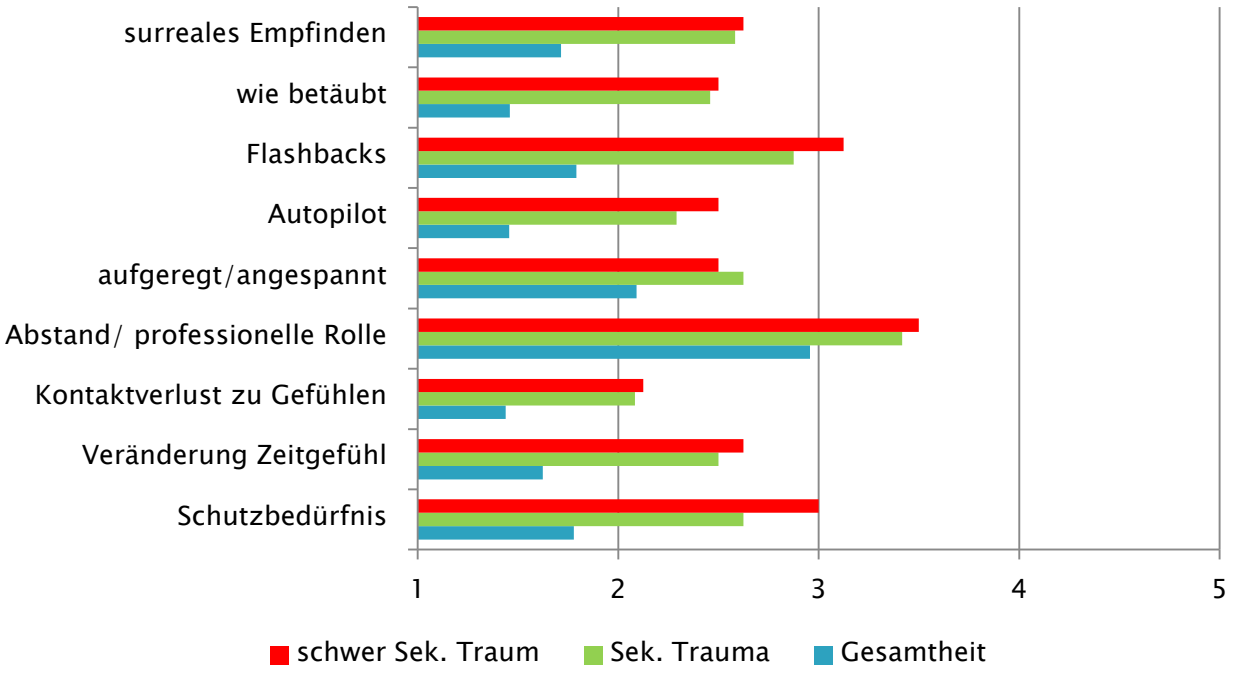


n=162
Skala: 1=nie bis 5: sehr oft

Unterschiede zwischen sekundär traumatisierten und nicht traumatisierten Fachkräften

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

Während der Schilderungen



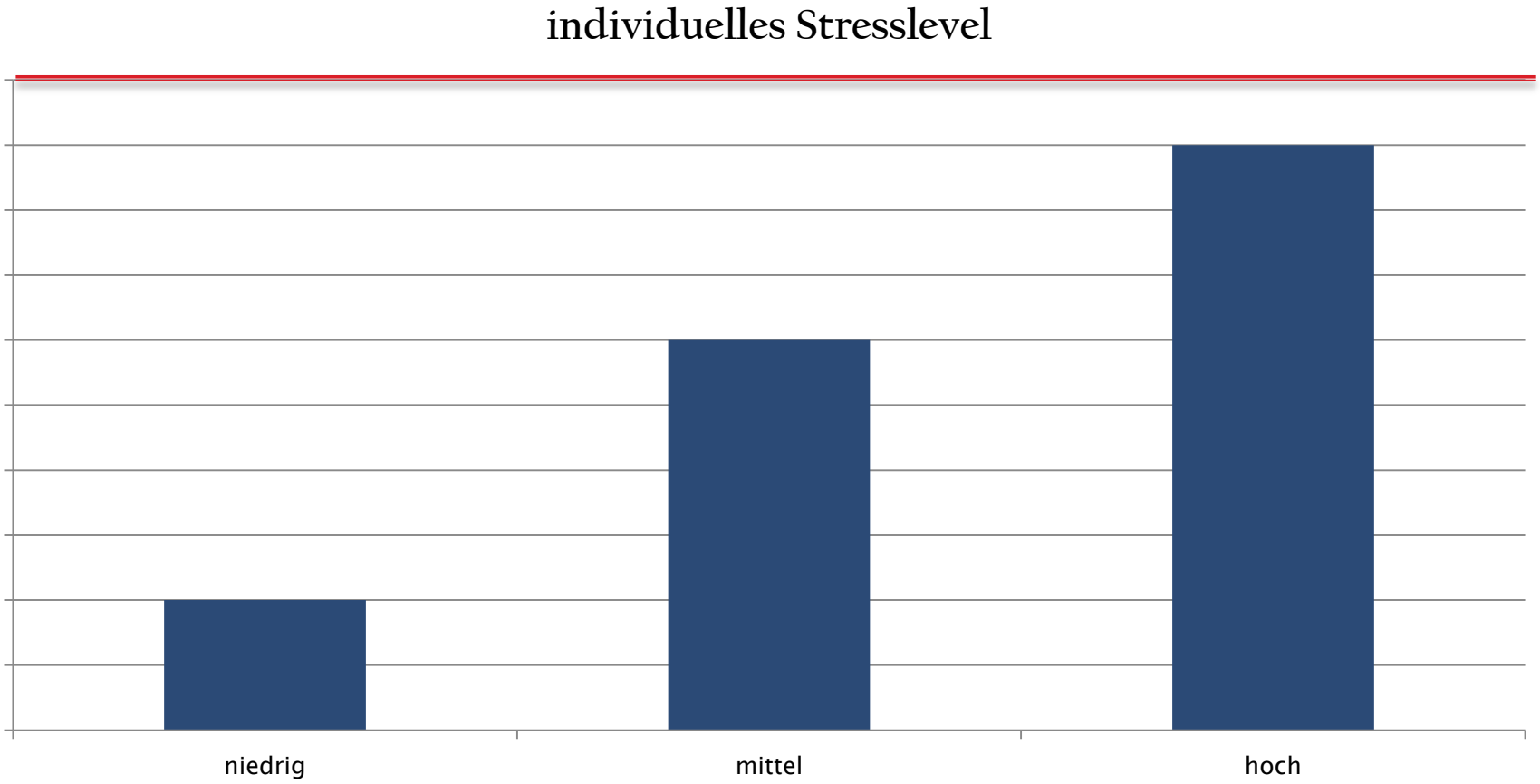
Schutz vor drohender Sekundärer Traumatisierung?

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Einen absoluten Schutz kann es nicht geben!
- Sich möglichst **keine Traumadetails** erzählen lassen
- **Vernetzung:** Trauma ist nichts für Einzelkämper!
- Supervision und kollegiale Beratung mit „**Traumabrille**“
- regelmäßiges **Screening** (www.sekundärtraumatisierung.de)
- Aktive **Selbstfürsorge** als Teil der Berufsidentität
  - sich selber die Erlaubnis zu geben, auch im Berufsleben gut für sich zu sorgen.

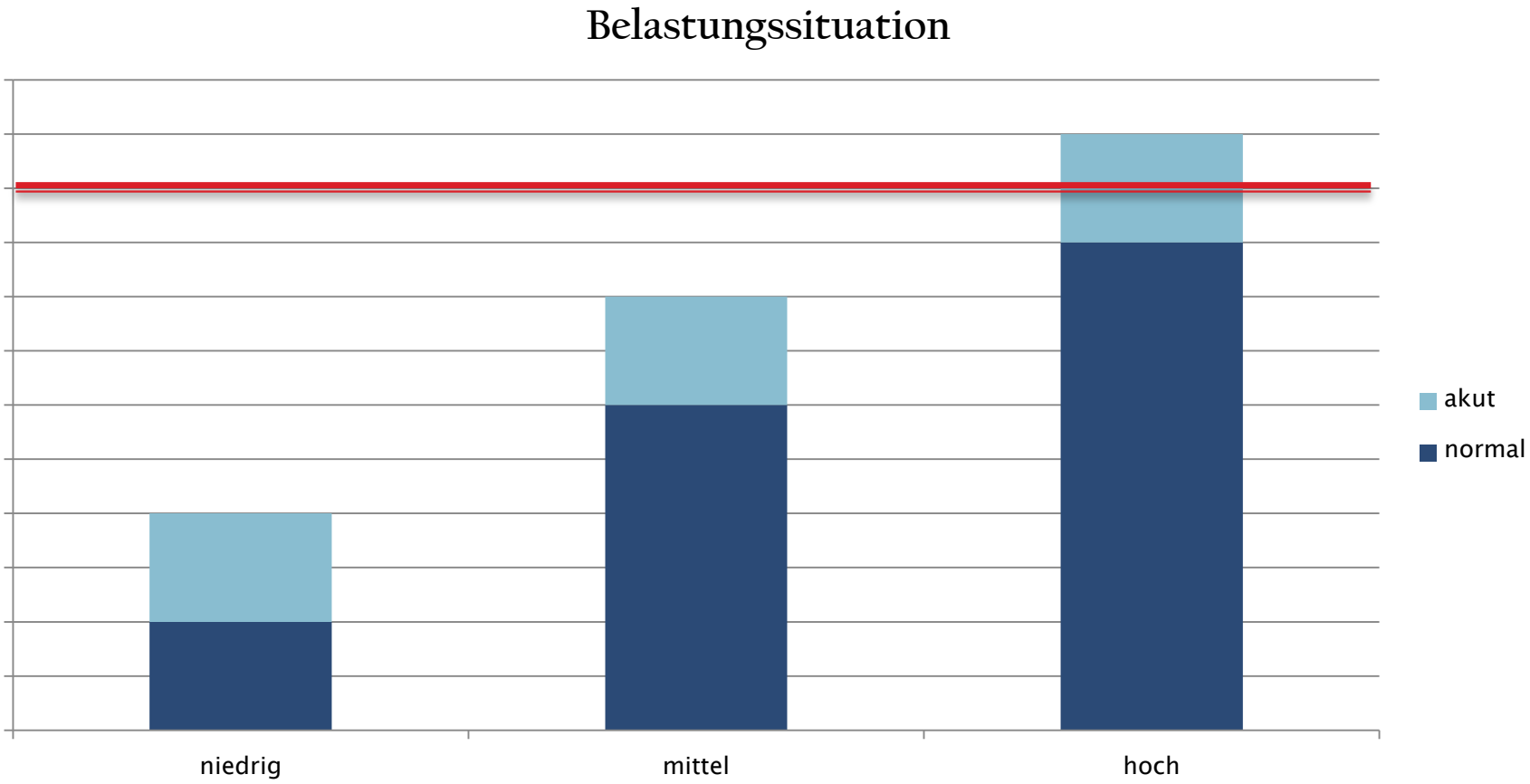
Zuviel Stress macht krank...

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft



wenn die rote Linie überschritten wird...

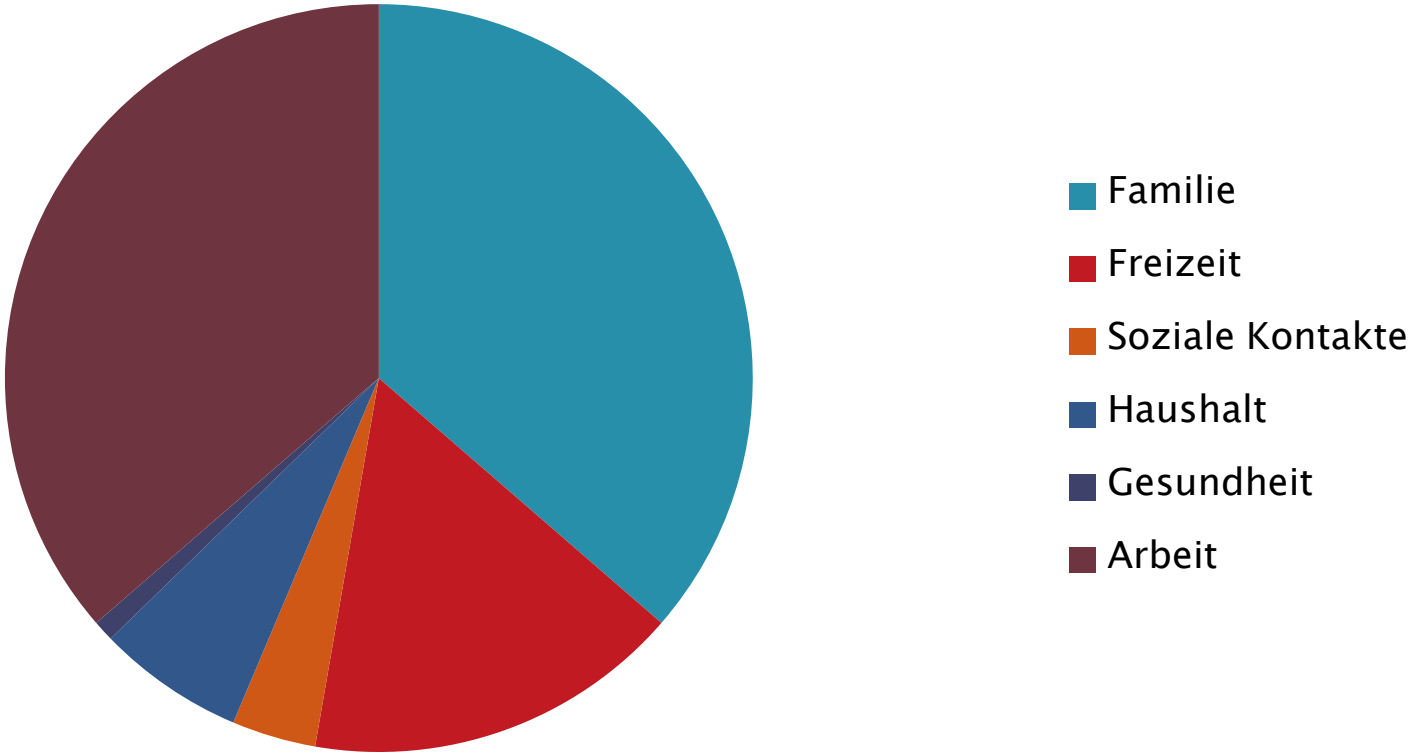
I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft



Work-Life-Balance?

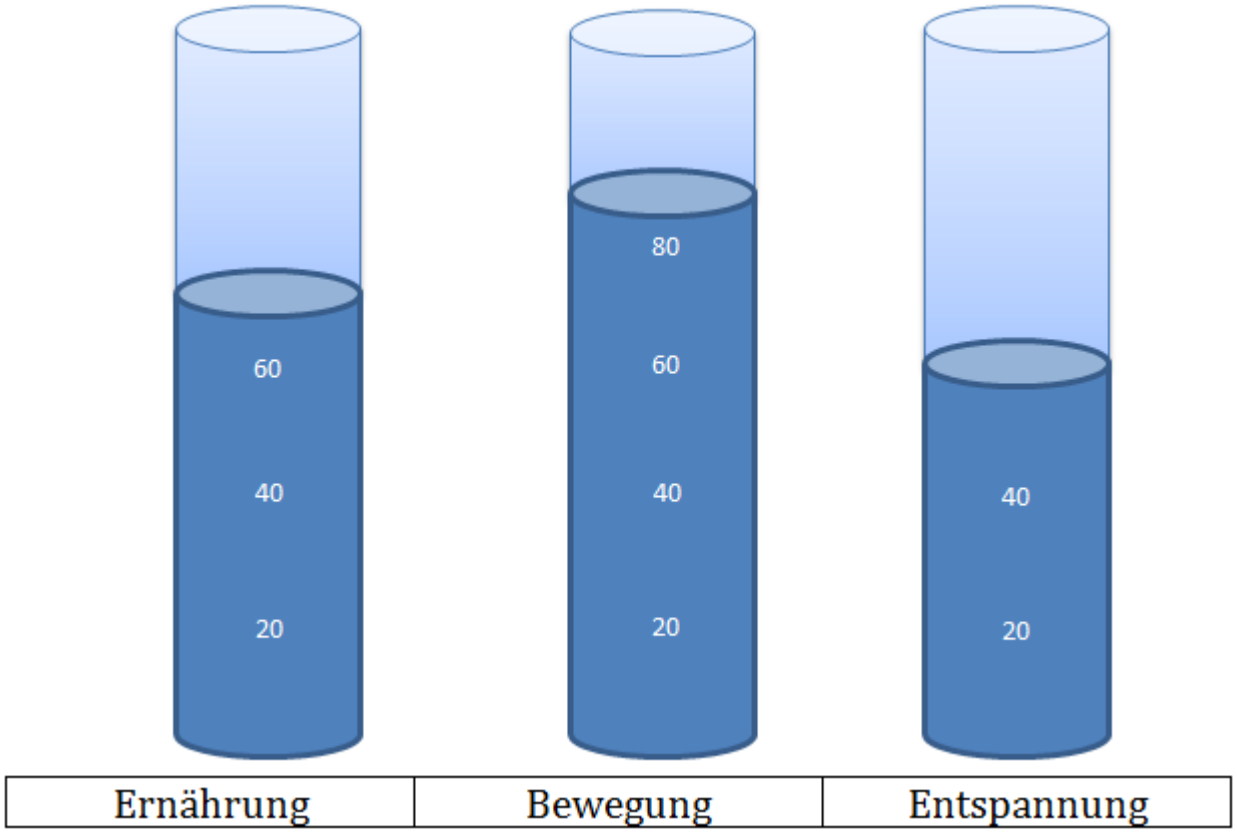
I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

Wieviel Energie in welchem Lebensbereich?



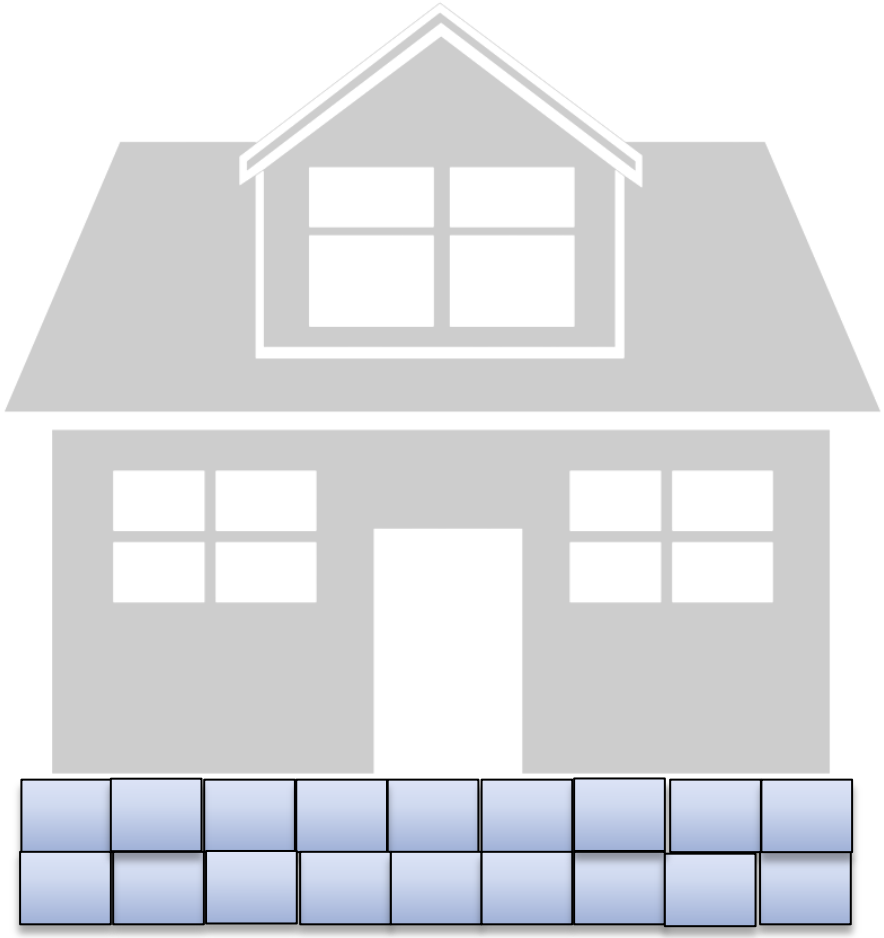
Die drei Säulen der körperlichen Selbstfürsorge

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft



Psychische Selbstfürsorge: Steine im Fundament

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft



Innere & äußere Abgrenzung

Selbstannahme

Lebensfreude/ Genuss

Selbstwirksamkeit

Selbstfürsorge im Team oder Kollegium

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

- Wie wird miteinander, mit Bedürfnissen, Belastungen und Konflikten umgegangen?
  - Gibt es ein gutes Miteinander, eine Unterstützungskultur, oder ein Gegeneinander bzw. Einzelkämpfertum?
  - Wird sich füreinander interessiert, haben Belastungen und Erfolge und schöne Momente gleichermaßen Platz?

- Nicht nur Einzelne, auch Arbeitsteams sollten sich bewusst Zeit für Selbstfürsorge nehmen.
  - **gelebte Unterstützungskultur im Team**:
  - Einleitung von **Teambesprechungen**:
    - „Was habe ich diese Woche genossen?“ /Genussmomente mitbringen
    - „Wofür konnte ich mich in den letzten Tagen loben?“,
    - „Wer hat mich diese Woche unterstützt?“
    - „Worüber habe ich mich diese Woche bereits gefreut?“

I S P P
Wenn Praxis
Wissen schafft

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Sibylle Friedrich www.ispp-hamburg.de