

„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

# Herzlich willkommen

zum 11. Fachtag in der Gerontopsychiatrie  
der allgäu akademie  
Kaufbeuren

13.11.2014

Martina Wittmann

# „Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“ Trauma und Demenz

## Inhalte

- Definitionen zu Trauma
- Der Traumaprozess
- Unterscheidung Stress und Trauma
- Psychische Notfallmechanismen
- Traumaarten
- Traumasymptome
- Merkmale der gespaltenen Anteile
- Umgang mit dementiell veränderten Menschen

„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Definitionen

Ein Trauma ist

„...ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“

(Fischer und Riedesser, 1999, S. 79)

## Definitionen

Traumadefinition von Onno van der Hart u.a.

„Wie stark ein Mensch traumatisiert wird, hängt von zwei Gruppen interagierender Faktoren ab: von den objektiven Merkmalen des Ereignisses und von den subjektiven Eigenarten, welche die mentale Energie und Effizienz des Betreffenden ausmachen (von den Komponenten der Integrationsfähigkeit).“

(van der Hart, Nijhuis und Steele 2008, S. 42)

# „Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“ Trauma und Demenz

## Der Traumaprozess

Die traumatisierende Situation



Das Erleben des Traumas



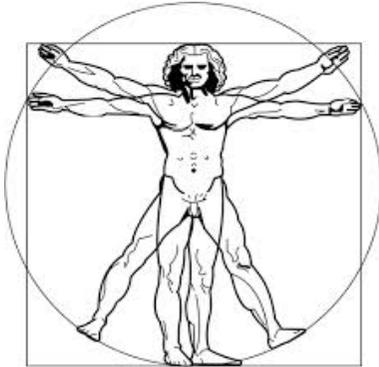
Die kurz-, mittel- und langfristigen Folgen der Traumatisierung



„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Der Traumaprozess

Ein Trauma hat Auswirkungen auf  
den Körper



den Geist (Verstand)



die Psyche



und die sozialen  
Beziehungen



„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Der Traumaprozess

Traumatisiert werden:

- Die Opfer
- Die Täter
- Die Zeugen eines traumatischen Ereignisses

Betroffen sind

- Einzelpersonen
- Gruppen
- Ganze Beziehungssysteme (Familien, Stadtgemeinschaften, ethnische Gruppen, Nationen)

„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Unterscheidung Stress und Trauma

### Stresssituation:

Mobilisierung von  
Energien für Kämpfen  
oder Fliehen  
„fight or flight“



### Traumasisituation:

Blockade der mobilisierten  
Energien, um emotional  
einzufrieren oder sich inner-  
lich aufzuspalten  
„freeze or fragment“



„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Der Traumaprozess

Eine Erfahrung wird zum Trauma

„...wenn in einer **lebensbedrohlichen Situation** **all unsere Stressprogramme versagen**, diese Programme die Lebensgefahr sogar noch steigern und wir sie deshalb unterdrücken müssen, um zu überleben.“

Prof. Dr. Franz Ruppert, 09.03.2014

„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

**Traumanotfallmechanismen**

Erstarren



Einfrieren



Dissoziieren



Aufspalten  
der  
Identität



„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Traumanotfallmechanismen

Diese Mechanismen sind  
**spontane Bewältigungsformen,**  
mit psychisch unerträglichen Erfahrungen umzugehen.

**Ziel ist es, das Überleben zu sichern.**



„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

**Einteilung von Traumata nach Prof. Dr. Franz Ruppert**

Einfache psychische Traumata

Existenztrauma



Verlusttrauma



„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Einteilung von Traumata nach Prof. Dr. Franz Ruppert

### Komplexe psychische Traumata

Bindungstrauma



Bindungssystemtrauma



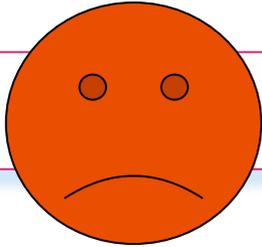
„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Traumasympptome

- Extreme Angst, Panik
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Übererregung (Hyperarousal)
- Erhöhte Wachheit (Hypervigilanz)
- Gefühllosigkeit („Numbing“)
- Wutausbrüche
- Zwanghaftes Grübeln
- Handlungsblockaden
- Sozialer Rückzug
- Stummheit

## Traumasympptome

- Verwirrtheit
- Derealisationsgefühl
- Depersonalisationserleben
- Flashback, Intrusion
- Halluzination
- Somatisierung
- Vermeidungsverhalten
- Selbstverletzung
- Beziehungsunfähigkeit
- Gefühl der inneren Leere



## **Merkmale des traumatisierten Anteils**

- Verharrt auf der Altersstufe zum Zeitpunkt des Traumas
- Speichert die Erinnerung an das Trauma
- Sucht noch immer nach einem Ausweg aus dem Trauma
- Kann „getriggert“ werden

Dieser Teil weiß nicht, dass er dieses Ereignis bereits überlebt hat.

## **Eigenschaften und Wirkung von Trigger**

Unter „Trigger“ (engl. Abzug, Auslöser) versteht man Sinneseindrücke, die Erinnerungen an alte Erfahrungen in einer Art wecken, als ob sie noch einmal aufs Neue gemacht würden. Diese Erinnerung erfolgt meist plötzlich und mit großer Wucht. Die damaligen Gefühle werden unmittelbar erlebt (Flashback). Die reale aktuelle Situation kann dann vom Betroffenen oft nicht mehr wahrgenommen werden. Er reagiert oft so, als würde er sich in der alten, erinnerten Situation befinden.

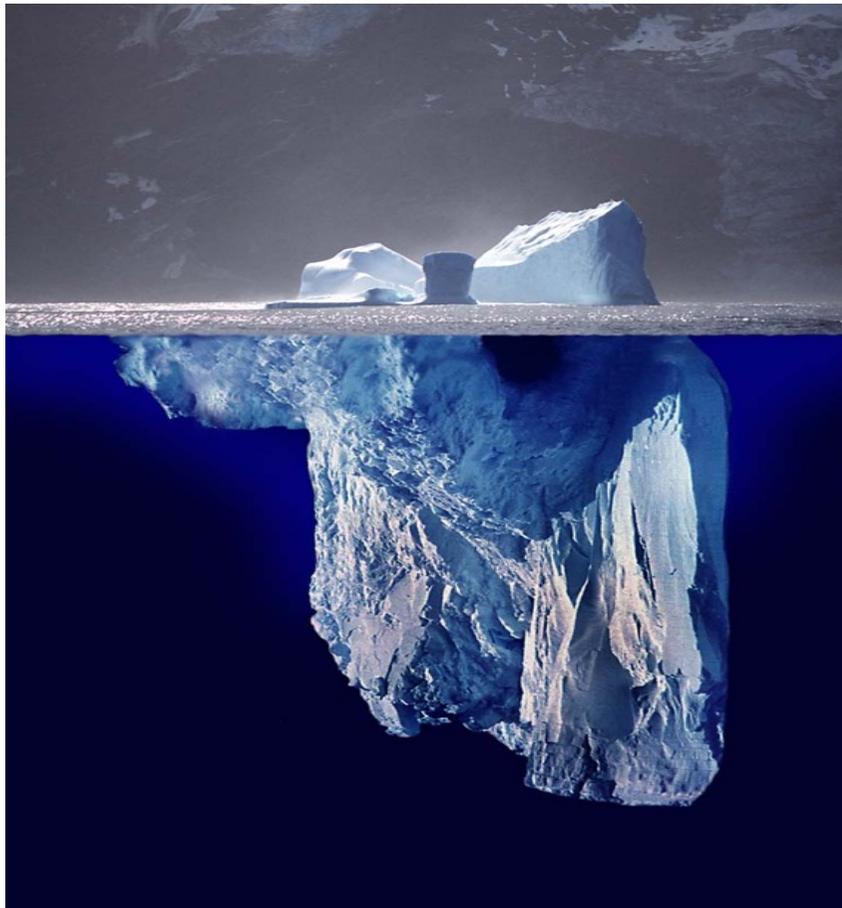
## Eigenschaften und Wirkung von Trigger

Als Trigger können auch ganz schwache Signale wirken

- ein Datum
- ein Geruch
- eine Geste
- ein Geräusch
- eine Berührung
- ein Laut
- eine Farbe
- ein Wort

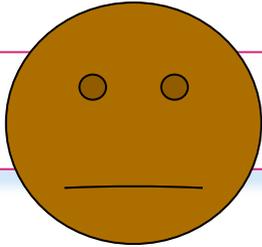
„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Eisbergmodell



Nach einem traumatischen Ereignis ist nur die Spitze des Eisberges sichtbar.

Das ganze Ausmaß ist verborgen.

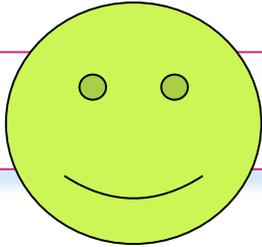


## Merkmale von Überlebensanteilen

- Verdrängt und leugnet das Trauma
- Wird zum Wächter der seelischen Spaltung
- Vermeidet
- Kontrolliert
- Kompensiert
- Macht sich Illusionen
- Spaltet sich erneut

Die Überlebensanteile sind das Spiegelbild der traumatisierten Anteile.

Je extremer das Trauma desto extremer die Überlebensanteile

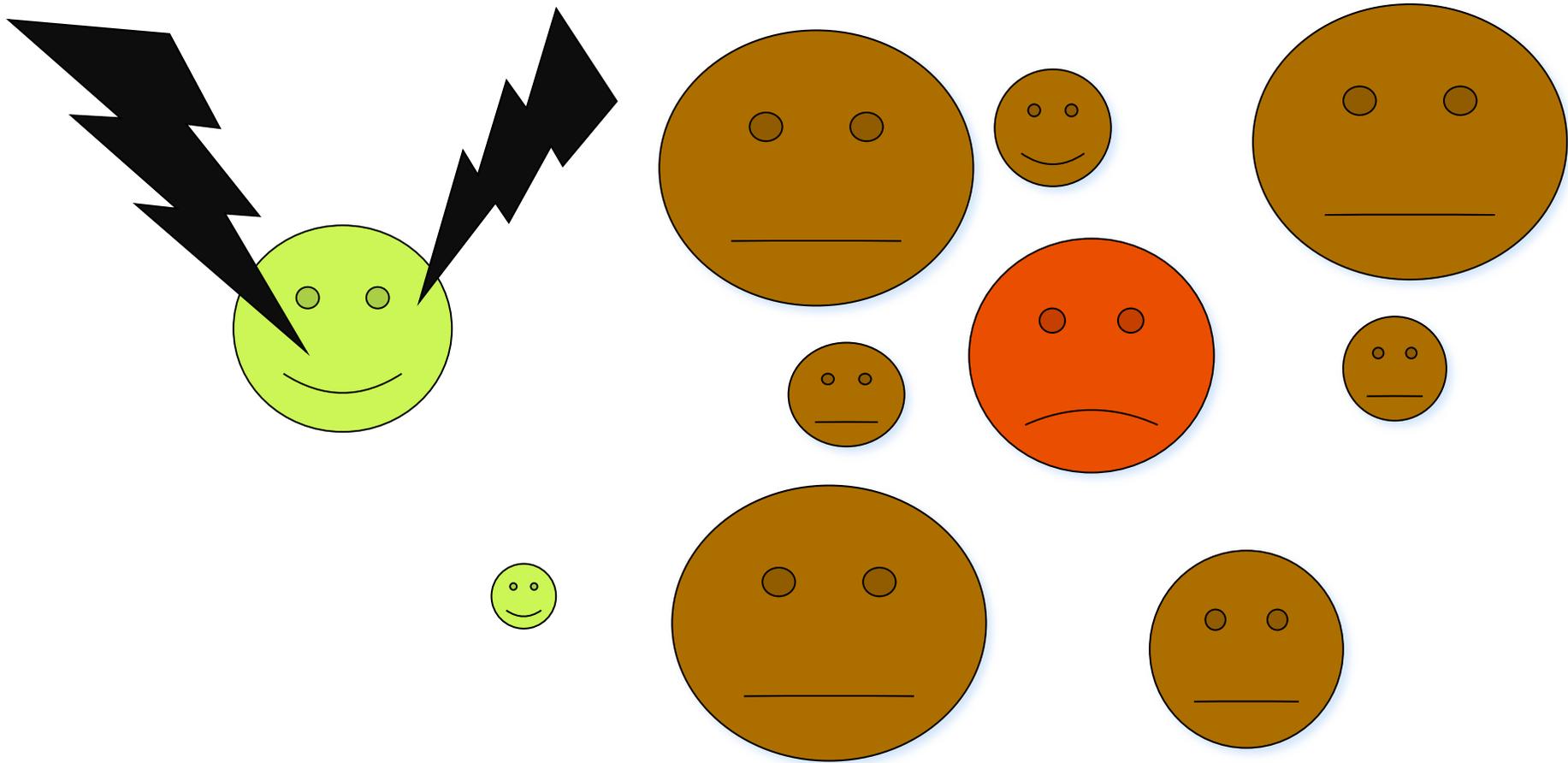


## **Merkmale von gesunden Anteilen**

- Wahrnehmungsoffenheit
- Grundvertrauen
- Bindungsfähigkeit
- Sich lösen können
- Einfühlungsvermögen
- Sich abgrenzen können
- Fähigkeit zur Gefühlsregulation
- Realitätsorientierung, Wahrheitsliebe
- Hoffnung
- Verantwortungsbereitschaft
- Gute Erinnerungsfähigkeit, Reflexionsfähigkeit

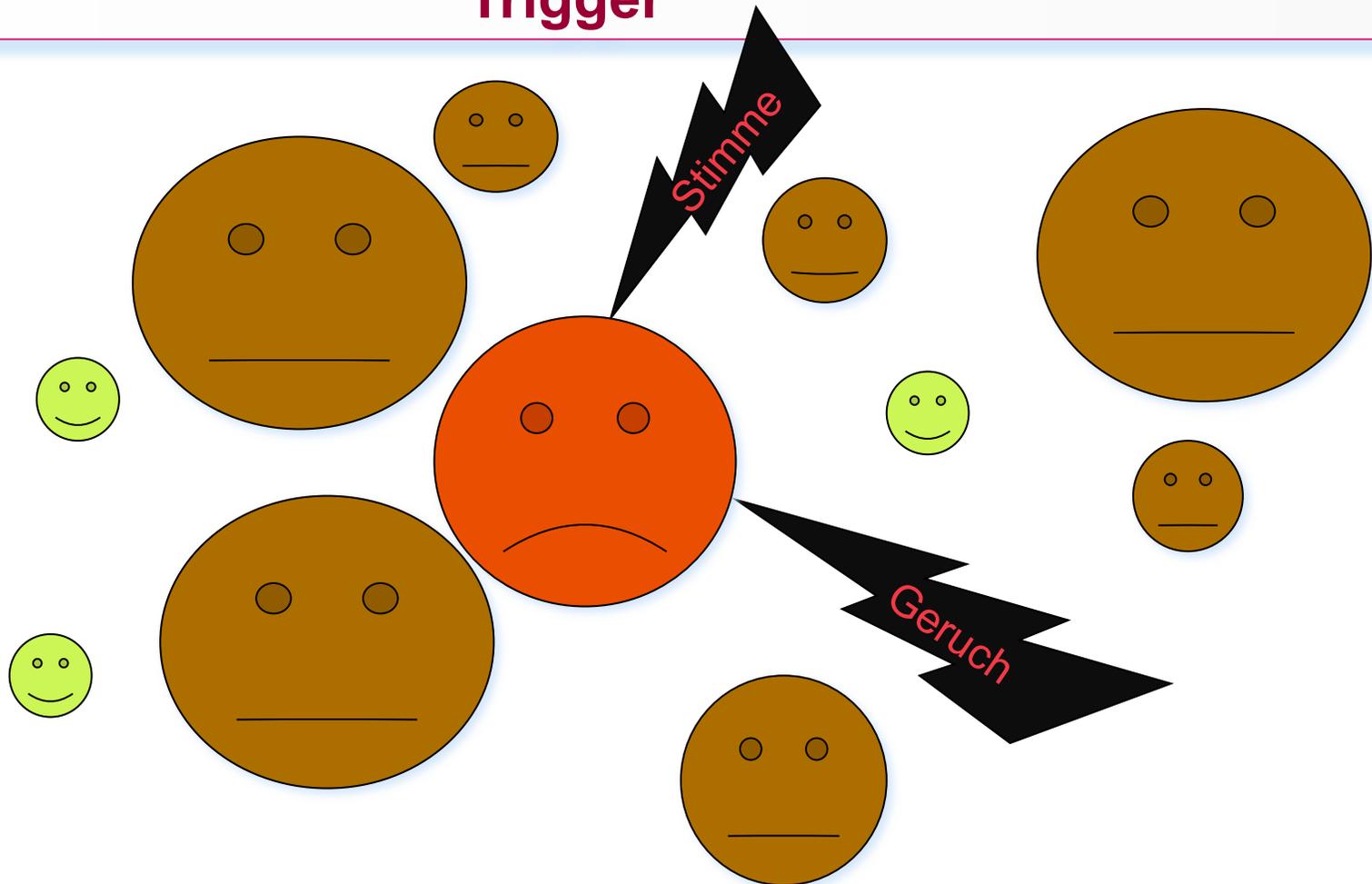
„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Spaltung der Psyche nach Traumaerfahrung



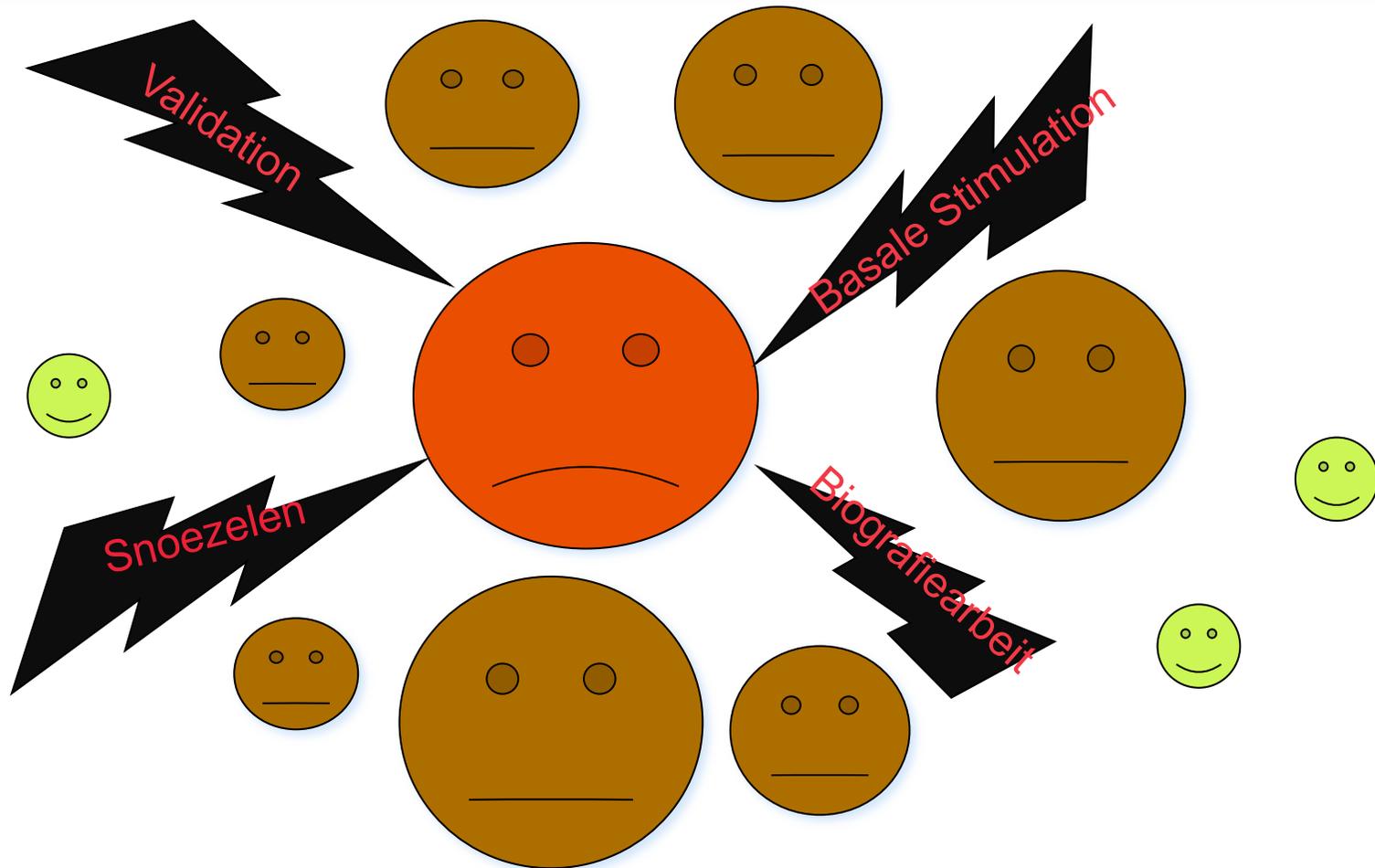
„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

**Trigger**



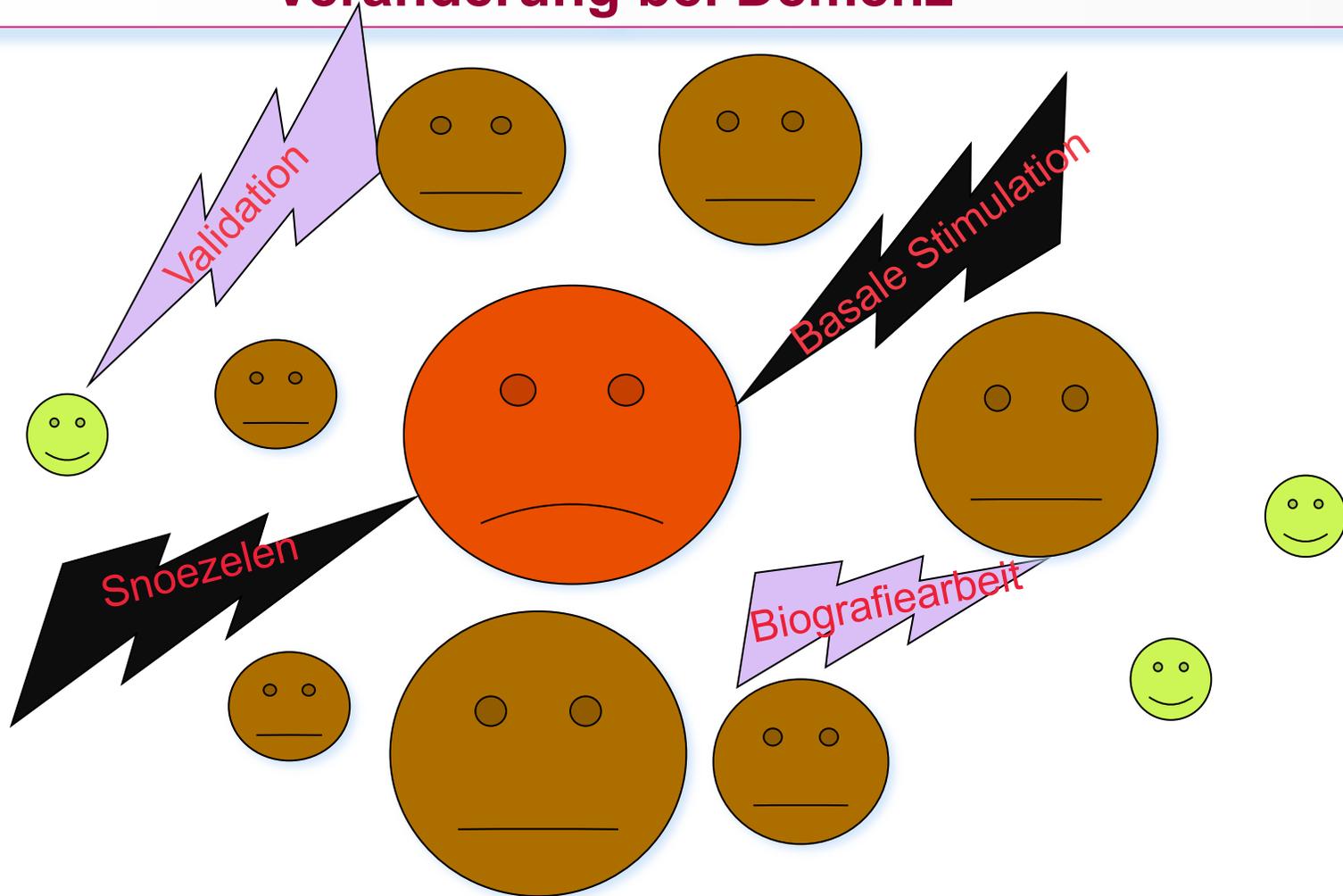
„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Veränderung bei Demenz



„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Veränderung bei Demenz



„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Umgangsweisen bei Menschen mit Demenz und Trauma

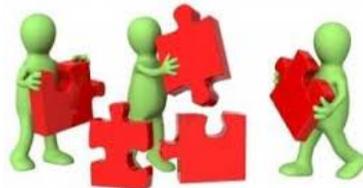
Grundkenntnisse über Trauma  
und dessen Auswirkungen



Genauere Beobachtung



Einarbeitung



Dokumentation



Regelmäßige Fallbesprechungen



„Wenn die Erinnerungen wieder lebendig werden“  
Trauma und Demenz

## Trauma und Demenz

Ich bedanke mich ganz herzlich  
und wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren  
der neuen oder vertieften Kenntnisse  
in Ihrem Arbeitsalltag

