

Berufsrisiko sekundäre Traumatisierung

Die folgenden Folien werden ausschließlich für den persönlichen Gebrauch im Rahmen von Weiterbildung zur Verfügung gestellt. Die Weiterverbreitung, das Erstellen von Auszügen oder die Nutzung im Rahmen von Fortbildungen bedarf der ausdrücklichen Zustimmung (Lizenzierung) durch den Verfasser. Hierbei ist in jedem Fall auf den Verfasser zu verweisen.

(weitere Hinweise zum Copyright auf der letzten Seite)

**St. Virgil Salzburg - Salzburg
Trauma und (Mit-)Gefühl**

Dr. Renate Jegodtka

ZENTRUM
FÜR SYSTEMISCHE
BERATUNG UND THERAPIE

Berufsrisiko sekundäre Traumatisierung

***Mit professioneller
Selbstachtung und Achtsamkeit
zur Selbstfürsorge beitragen***

**St. Virgil Salzburg - Salzburg
Trauma und (Mit-)Gefühl**

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



Zentrum für Systemische Beratung und Therapie

Beratung und Therapie:

Arbeit mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und ihren Familien

Supervision und Fachberatung:

Trauma im System – Sekundäre Traumatisierung

Weiterbildungen:

Systemische Traumapädagogik und Traumafachberatung
(DeGPT/BAG-TP)



ÜBERSICHT

1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerserschöpfung?

Mein Zugang zum Thema

2. „Risiken und Nebenwirkungen“ psychosozialer Traumaarbeit

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerserschöpfung? Mein Zugang zum Thema

Was geschieht, wenn das, was ich mit-fühle, durch Trauma und Gewalt geprägt ist?

Was bedeutet es für mit-fühlende KollegInnen, wenn in ihrem „professionellen Leben“ die Begegnung mit existenziellem Leid alltäglich ist?

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?

1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerschöpfung? Mein Zugang zum Thema

**Supervision in der
Erinnerungsarbeit:**

**historischem Schrecken
begegnen**



Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?

1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerschöpfung? Mein Zugang zum Thema

**Supervision in
psychosozialen Arbeitsfeldern:**

**aktuellem Schrecken
begegnen**



Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?

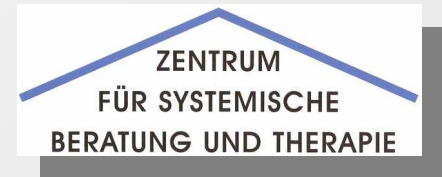
1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerserschöpfung? Mein Zugang zum Thema

**Eigene Begleitung
traumatisierter Menschen:**

**aktuellem und historischem
Schrecken begegnen**



Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerserschöpfung? Mein Zugang zum Thema

Frage 1:

Kann die Begegnung mit existenziellem Leid dazu führen, dass die Bewältigungsmechanismen von KollegInnen überfordert werden?

Frage 2:

Was kann dazu beitragen, dass MitarbeiterInnen, die in ihrem Beruf existenziellem Leid begegnen, dennoch gesund bleiben?

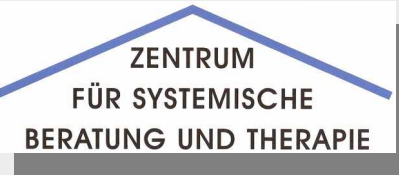
Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?

1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerschöpfung? Mein Zugang zum Thema

**Dies waren auch die zentralen Fragen,
mit denen ich mich in einer qualitativen
Studie auseinandergesetzt habe.**



Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerschöpfung? Mein Zugang zum Thema

Diese Fragen beschäftigen mich weiter.

Insbesondere setze ich mich damit auseinander, was in pädagogischen Arbeitsfeldern dazu beitragen kann, dass Kolleginnen und Kollegen trotz „Risiken und Nebenwirkungen“ psychosozialer Traumaarbeit gesund bleiben.

ÜBERSICHT

**1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerschöpfung?
Mein Zugang zum Thema**

**2. „Risiken und Nebenwirkungen“ psychosozialer
Traumaaarbeit**

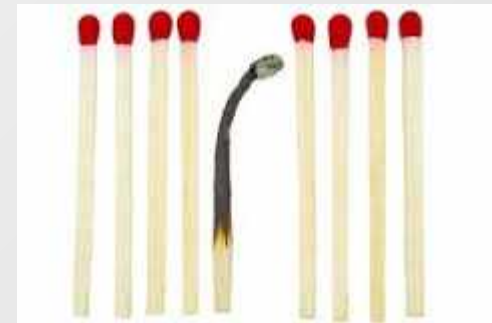
3. Begegnung mit gestautem Schrecken

**4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung
entgegenwirken**

2. „Risiken und Nebenwirkungen“ psychosozialer Traumaarbeit

Burnout:

Wenn vorhandene Ressourcen durch dauerhaften beruflichen Stress erschöpft werden, kann es geschehen, dass Menschen ‚ausbrennen‘.



Zum ‚Ausbrennen‘ kann es in allen Arbeitsfeldern kommen.

An der Spitze liegen dabei Fachkräfte aus psychosozialen Berufsgruppen (Fehlzeitenreport, WidO, 2015).

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?

2. „Risiken und Nebenwirkungen“ psychosozialer Traumaarbeit

Eigene Traumatisierung – Zeuge oder Zeugin sein:

Es kann geschehen, dass MitarbeiterInnen in psychosozialen Arbeitsfeldern im Rahmen ihrer Berufstätigkeit Zeugen von Gewalt werden:

Zeugenschaft = direkte eigene Traumatisierung



Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?

2. „Risiken und Nebenwirkungen“ psychosozialer Traumarbeit

Eigene Traumatisierung - selbst überwältigt werden:

**KollegInnen laufen zudem
Gefahr, selbst tätlichen
Übergriffen ausgesetzt
zu werden**



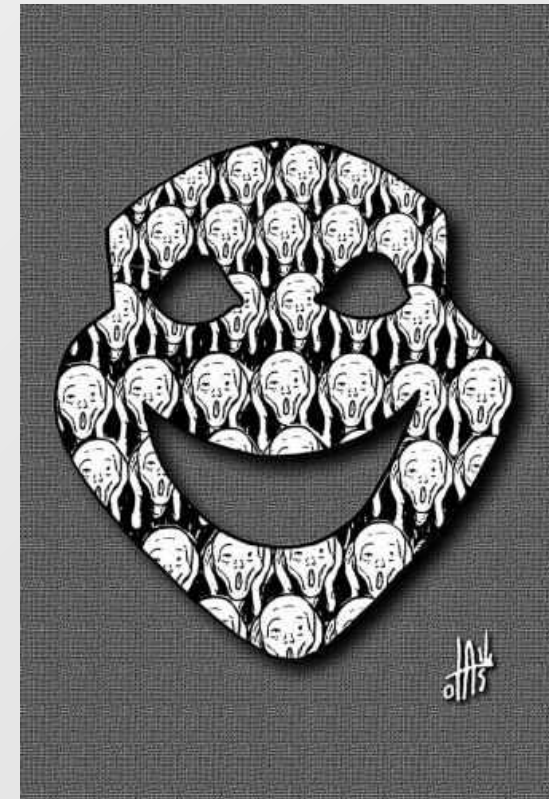
Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?

2. „Risiken und Nebenwirkungen“ psychosozialer Traumarbeit

Sekundäre Traumatisierung

**Wer sich auf die Begleitung
traumatisierter Menschen
einlässt, wird von deren extremen
Erfahrungen überflutet:**

**Sekundäre Traumatisierung durch
sekundäre Traumaexposition**



ÜBERSICHT

1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerschöpfung?

Mein Zugang zum Thema

2. „Risiken und Nebenwirkungen“ psychosozialer Traumaarbeit

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

**KollegInnen, die in pädagogischen Zusammenhängen
traumatisierte Menschen begleiten, befassen sich
überwiegend mit den Folgen von:**

- psychosozialer Gewalt**
- sozio-politischer Gewalt**

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

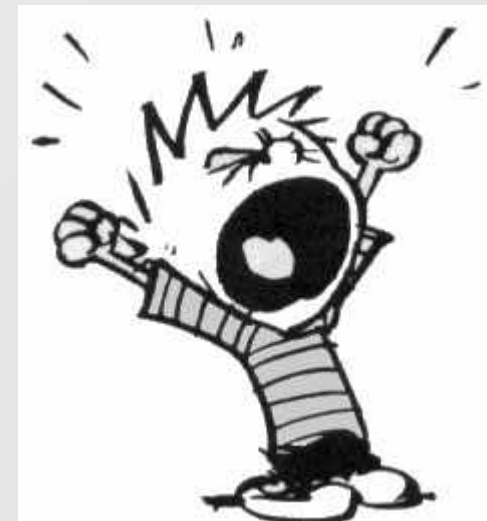
Améry schreibt, dass gestauter Schrecken im Menschen liegen bleibt, wenn sich der Mitmensch als Gegenmensch erweist

Die Begleitung traumatisierter Menschen konfrontiert uns mit diesem gestauten Schrecken

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Professionelle HelferInnen hören, was die KlientInnen erzählen. Sie lesen Berichte über das, was ihnen geschehen ist. Sie sehen die Folgen von Misshandlungen.

Und sie erleben die oft extremen Bewältigungsversuche der traumatisierten Menschen.



3. Begegnung mit gestautem Schrecken

„Was tut 'es' mit uns“ (Lansen) wenn wir sehen:

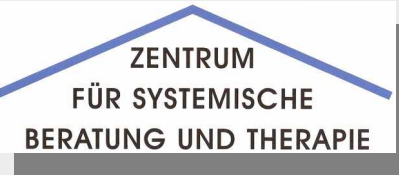
- dass die Erfahrung psychosozialer Gewalt eine sich einlassende Begegnung erschwert**
- dass die Gebundenheit an die vergangene Erfahrung aktuelles Verbunden-sein mit sich und Anderen beeinträchtigt**

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

**Vier unterschiedliche Perspektiven auf die Folgen
Sekundärer Traumaexposition:**

- **Sekundäre Traumatisierung – ein störungsdefiniertes
Verständnis**
- **Sekundäre Traumaexposition und kognitive Schemata**
- **Sekundäre Traumaexposition und das Kohärenzgefühl**
- **Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess**

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung - ein störungsdefiniertes Verständnis

Als Sekundäre Traumatisierung wird eine übertragene Traumatisierung bezeichnet, „die ohne direkte sensorische Eindrücke des Ausgangstraumas sowie in zeitlicher Distanz zum Ausgangstrauma entsteht“ (Daniels)

Sie äußert „sich in Form von PTBS – ähnlichen Symptomen“ (Hyperarousal, Intrusionen und Konstriktionen)

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung - ein störungsdefiniertes Verständnis

Als Auslöser für die Entwicklung einer Sekundären Traumatisierung werden vermutet:

- **Empathiefähigkeit** der MitarbeiterInnen, welche zu einer
- **Sensitivierung** emotionsverarbeitender Gehirnregionen führt. Diese bedingt in der Folge eine
- **dissoziative** Verarbeitung des Gehörten.

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumaexposition und kognitive Schemata

Traumatisierende Erfahrungen erschüttern:

- **die Annahme, dass die Welt wohlwollend ist,**
- **eine positive Selbstsicht (Wertschätzung des Selbst),**
- **die Vorstellung der Sinn- und Bedeutungshaftigkeit der Welt (R. Janoff-Bulman)**

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumaexposition und kognitive Schemata

**Die alltägliche Konfrontation mit solcher
Desillusionierung erschüttert ihrerseits.**

**Die Überzeugungen der KollegInnen bezüglich des
„Mensch in der Welt“ Seins werden infrage gestellt
(Andreatta).**

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumaexposition und das Kohärenzgefühl

Die berufsbedingte Auseinandersetzung mit traumatischen Erfahrungen Anderer greift in das eigene Kohärenzgefühl ein

Verstehbarkeit: Sekundäre Traumaexposition bedeutet Konfrontation mit nicht Nachvollziehbarem



Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



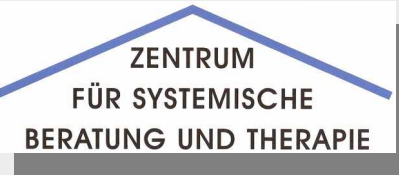
3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumaexposition und das Kohärenzgefühl

Handhabbarkeit: Sekundäre Traumaexposition konfrontiert mit fehlender Belastungsbalance

Bedeutsamkeit: Inhalte sekundärer Traumaexposition haben keinen Sinn, keine Partizipation

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumaexposition und das Kohärenzgefühl

Für viele KollegInnen, die in ihrem Beruf traumatisierte Menschen begleiten, ist die Sinnhaftigkeit eine zentrale Motivation und Ressource.

Geht diese verloren, steigt die Gefahr Sekundärer Traumatisierung.

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Psychosoziale Traumatisierung setzt eine Dynamik in Gang, die aus (pädagogischen) Systemen traumadeterminierte Systeme werden lässt.

Die KollegInnen sind Teil dieses Prozesses.

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Psychosoziale Traumatisierung wirkt langfristig auf verschiedenen Ebenen:

**Individuum, Familie, Beruf,
soziale Netzwerke, Gesellschaft**

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Wo Menschen anderen Gewalt zufügen, sind auf allen Systemebenen **vier zentrale Folgen beobachtbar:**

Disempowerment, Fragmentierung, Problemkreisläufe und ein Zusammenbruch von sozialen Werten

Psychosoziale Traumaarbeit bezieht die KollegInnen in diese zentralen Folgen der Gewalt ein.

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Disempowerment:

KollegInnen beschreiben, dass sie an die Grenzen ihres professionellen Selbstwirksamkeitserlebens kommen. Sie spüren Hilflosigkeit und Wut.

Einige berichten von Erschütterung eigener Überzeugungen, Depressionen, Suizidgedanken, Schuld- und Schamgefühle, Verlust der Arbeitsfähigkeit usw.

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Disempowerment:

Ganze Teams können in eine Verfassung der Lähmung und Desorganisation geraten, sodass sie sich als handlungsunfähig erleben.

Die Erfahrung von Disempowerment und Sekundärer Traumaexposition können sich zirkulär verstärken.

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Disempowerment:

Folge: In diesem rekursiven Geschehen steigt die Gefahr, dass die Bewältigungsmechanismen der KollegInnen überfordert werden = Sekundäre Traumatisierung

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Fragmentierung:

Ungewolltes Wiedererleben der Inhalte Sekundärer Traumaexposition (Fragmentierung selbst auf körperlicher Ebene)

Verlust des Vertrauens kann zur Fragmentierung sozialer Beziehungen und in der Folge zu Gefühlen von Einsamkeit führen

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

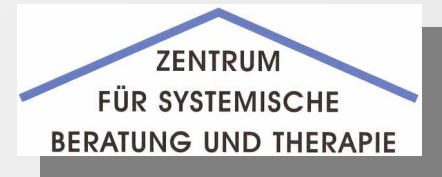
Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Fragmentierung:

**Fragmentierende Wirkung auch
auf Ebene des Arbeitsplatzes:
Spaltungen in Teams und zwischen
verschiedenen helfenden Institutionen**



Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Problemkreisläufe:

Häufig Problemkreisläufe, die zum Abbruch von Hilfen führen

**Problemkreisläufe hinterlassen Gefühl des Scheiterns,
Zweifel an der eigenen Professionalität und Destabilisierung**

**Umgang mit Sekundärer Traumaexposition wird dadurch
erschwert, die Gefahr Sekundärer Traumatisierung steigt**

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Verlust sozialer Werte:

Eigene Wertesysteme und Menschenbilder kollidieren mit der Dynamik traumadeterminierter Organisationen (Mobbing, Spaltung)



3. Begegnung mit gestautem Schrecken

Sekundäre Traumatisierung als psychosozialer Prozess

Verlust sozialer Werte:

**Destruktive Teamdynamiken stehen dem Finden
gemeinsam getragener Werte entgegen.**

**Dies macht es schwer, den hohen Belastungen durch
Sekundäre Traumaexposition wirkungsvoll zu begegnen.**

ÜBERSICHT

1. Trauma - (Mit-)Gefühl - Mitgefühlerschöpfung?

Mein Zugang zum Thema

2. „Risiken und Nebenwirkungen“ psychosozialer Traumaarbeit

3. Begegnung mit gestautem Schrecken

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Gehen wir davon aus, dass sich die Folgen psychosozialer Gewalt auf mehreren Systemebenen manifestieren, ist es folgerichtig, ihnen überall dort offensiv zu begegnen, wo sie gesundes Sein der PädagogInnen beeinträchtigen.

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Organisationskultur der Fürsorge – eine strukturelle Aufgabe

**Konzeptionelle Berücksichtigung der Bedürfnisse derer, die mit Sekundärer Traumaexposition konfrontiert sind:
Das Konzept des „Sicheren Ortes“ auch für MitarbeiterInnen**

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Organisationskultur der Fürsorge – eine strukturelle Aufgabe

- Unterstützung von Prozessen, die zur „Selbstbemächtigung“ (im Gegensatz zu Disempowerment) der KollegInnen beitragen**
- respektvolle Kommunikation auf institutioneller Ebene (Anerkennung statt Wut, Aggression und Ohnmacht)**

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Organisationskultur der Fürsorge – eine strukturelle Aufgabe

- Reflexion konflikthafter Teamdynamiken als Ausdruck traumatischer Prozesse in traumadeterminierten Organisationen (Problemkreisläufe unterbrechen)**
- Auseinandersetzung mit gemeinsam getragenen Werten und Zielen der Arbeit**

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Organisationskultur der Fürsorge – eine strukturelle Aufgabe

- Lenkung der Aufmerksamkeit auf Ressourcen der Teams**
- Supervision**

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Kultur der Selbstfürsorge:

- **Sowohl Fürsorge durch die Organisation wie auch Selbstfürsorge der MitarbeiterInnen ist nicht nur Kür, sondern dringende Notwendigkeit!**
- **Basis der Selbstfürsorge ist, sich selbst die Erlaubnis zu geben, für sich zu sorgen.**

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Kultur der Selbstfürsorge – Anregungen:

- Orientierung an Ressourcen**
- das (Über-)Leben in den Mittelpunkt stellen**
- sich weniger sekundärer Traumatisierung aussetzen (z.B. in der Freizeit keine entsprechenden Filme)**

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Kultur der Selbstfürsorge – Anregungen:

- wenn es zu viel wird – delegieren
- Ausgleich und Abstand (z.B. durch Übernahme anderer Aufgaben, Teilnahme an Tagungen, Weiterbildung)
- fürsorglicher Umgang mit der eigenen Gesundheit

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Kultur der Selbstfürsorge – Anregungen:

- **sich mit dem eigenen Kohärenzgefühl auseinandersetzen**
- **Wahrnehmung des sozialen und professionellen Netzwerkes als Ressource**
- **Methoden zur Distanzierung und Stabilisierung (Erhöhung der Selbstwirksamkeit)**

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Kultur der Selbstfürsorge – Anregungen:

- Auseinandersetzung mit Fragen wie:
Was macht die Arbeit mit mir?
Welches ist der „persönliche Sinn“, den ich mit meiner Arbeit verbinde? (Soziale Werte)
- Auseinandersetzung mit eigenen Haltungen zu ethischen Fragen

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Kultur der Selbstfürsorge – Anregungen:

- Inanspruchnahme von Supervision**

(Teamkonflikten, Problemkreisläufen und Fragmentierung entgegenwirken, Zusammenhalt durch gemeinsame Fallreflexion)

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Kultur der Selbstfürsorge – Anregungen:

- Email- und Smartphone-freie Zeit**
- alles was Freude bereitet**
- Zeit für Spaß, Freude und Genuss nehmen**

4. Den zentralen Wirkungen psychosozialer Traumatisierung entgegenwirken

Entwicklung einer traumasensiblen Kultur der Selbstfürsorge – Anregungen:

- **Selbstfürsorge in der psychosozialen Traumaarbeit bedeutet sich zu erlauben, in Verbindung zu sein**
- **Selbstfürsorge in der psychosozialen Traumaarbeit bedeutet Selbst-Mitgefühl zu entwickeln**

Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung?



Diese Folien werden im Rahmen von Weiterbildung zum persönlichen Gebrauch zur Verfügung gestellt. Diese Folien sind lizenziert unter einem Creative Commons-Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Germany Lizenzvertrag. Informationen hierzu unter folgendem link.

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>



This Werk bzw. Inhalt is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Germany License.

Dr. Renate Jegodtka

Web: www.systemische-traumapaedagogik.de

Email: info@systemische-traumapaedagogik.de