

Handout Unterrichtseinheit 3

Unterstützungsmöglichkeiten für alte Frauen mit sexualisierten Gewalterfahrungen

Mögliche Auslöser für Trauma-Reaktivierungen

Aktuelle Sinneserfahrungen oder Situationen, die Ähnlichkeiten mit den Erfahrungen während des Traumageschehens haben, wie bspw.:

- Gerüche, Geräusche
- Sirenen, Donnerrollen
- (Fremd-)Sprache, Dialekte, Tonfall
- Gesten, Mimik, ein bestimmtes Lächeln
- Dunkelheit, verschlossene Türen
- eine Person, die plötzlich ohne zu klopfen im Zimmer steht
- pflegerische Handlungen und das damit einhergehende Gefühl der Hilflosigkeit
- Radio-/TV-Übertragungen im Aufenthaltsraum, u.v.m.

Mögliche Reaktionen auf Auslöser

Entsprechen sowohl den emotionalen Stressreaktionen während des Traumas:

- Flucht – bspw. Unruhe, Hin- und Herlaufen, Übererregung, Aufgeregtheit, ausgeprägter Bewegungsdrang, Schlaflosigkeit, ...
- Gegenwehr – bspw. Abwehr, Verweigerung, aggressives Verhalten, Schreien, massives Abwerten, ...
- Erstarrung – bspw. depressives Verhalten, sozialer Rückzug, Apathie, Sprachlosigkeit, Gedächtnislücken, ...

...als auch den körperlichen Stressreaktionen während des Traumas, wie bspw.:

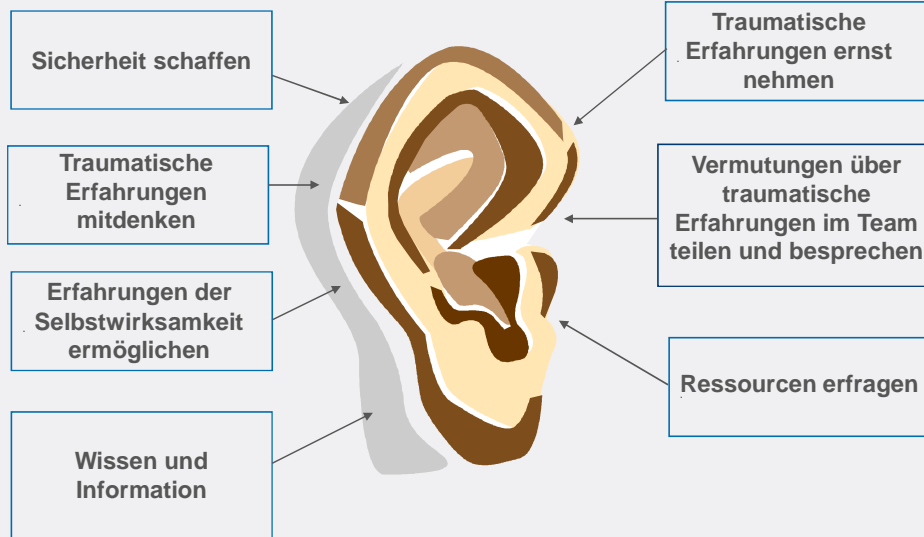
- Herzrasen
- Angst- und Panikattacken
- Blutzuckerschwankungen
- Atembeschwerden
- Übelkeit ...

Was kann helfen?

In der Beziehungsgestaltung:

- Grenzen der eigenen Berufsrolle achten
- Würdigung der Erfahrungen und Gefühle
- Trost
- Respekt
- Ressourcenorientierung
- Sicherheit schaffen
- Transparenz
- Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen

Wie Unerhörtes gehört wird



Veranstaltung

Name

14

Wissen und Information

- Wissen über sexualisierte Gewalt, kriegsbedingte Traumata und Re-traumatisierung / Trauma-Reaktivierung
- Wissen um Sozialisation der heute älteren und alten Menschen
- Einordnen von individuellen Erfahrungen in gesellschaftliche, historische und politische Zusammenhänge
- Kenntnis von Anlauf- und Beratungsstellen in der Region

Veranstaltung

Name

12



Traumatische Erfahrungen „mitdenken“

- Traumatische Erfahrungen bereits im Anamnese-Gespräch erfragen
- Traumatische Erfahrungen bei der Beobachtung, Interpretation und Reaktion auf Verhaltensweisen berücksichtigen



Veranstaltung

Name

16



Traumatische Erfahrungen ernst nehmen

- Erfahrungen anerkennen, Gewalt verurteilen
- Erlebtes nicht bagatellisieren, sondern würdigen
- Gefühle validieren
- Gegebenenfalls an Beratungsstellen oder andere Gesprächspartner (bspw. PfarrerIn, PsychotherapeutIn) weitervermitteln



Veranstaltung

Name

17



Ressourcen erfragen

- Bei Personen, die gut verbal kommunizieren können
→ Nach Tätigkeiten oder Sinnes-
eindrücken fragen, die sie bisher als
hilfreich empfunden haben
- Bei Personen, die selbst nicht mehr
verbal kommunizieren können
→ Angehörige befragen und selbst
beobachten, in welchen Situationen die
Person zufrieden/entspannt/weniger
angespannt wirkt. → Was ist dann
anders?
- In Situationen, in denen die Person
unruhig/ angespannt/ panisch o.ä. wirkt
→ Bekannte Ressourcen wenn möglich
verfügbar machen

Veranstaltung

Name

18



Sicherheit schaffen

- Äußere Sicherheit
 - Transparenz
 - Kontinuität
- Innere Sicherheit
 - Übungen zur Reorientierung anbieten
 - Besprechen, was die Person braucht,
um sich sicher zu fühlen und es
verfügbar machen
 - „Sie sind nicht allein, ich bin hier bei
Ihnen“, „Es ist vorbei“

Veranstaltung

Name

19



Erfahrungen der Selbstwirksamkeit ermöglichen

- Wahlmöglichkeiten bei PflegerInnen, Freizeitgestaltung, Essen o.a. lassen
- Alte Gewohnheiten und Rituale beachten
- Bei der Pflege **bspw.:**
 - Hand bei Pflege führen
 - Einverständnis erfragen und Pflegeschritte erklären und ankündigen
 - Sichtschutz im Doppelzimmer
- Verantwortungsvoll auch mit eigenen Grenzen umgehen

Veranstaltung

Name

20



Vermutungen über traumatische Erfahrungen im Team teilen und besprechen

- Im Team eine gemeinsame Kultur des Hinschauens entwickeln
- Unsicherheiten besprechen und gemeinsame Herangehensweisen erarbeiten
- Gegebenenfalls Unterstützung /Supervision /Fortbildung in Anspruch nehmen

Veranstaltung

Name

21

Übungen zur Reorientierung

Unterbrechung von situationsbedingten Dissoziationen:

- Reorientierung durch taktile Erfahrungen, Geräusche, Bewegung, Gerüche, etc.
- Musterunterbrechungen
- Klare, deutliche Ansprache
- Kognitive und haptische Reorientierung
- Fokussierung auf den Atem
- Blickkontakt
- Spezifische Aufgabenstellungen, ...
 - ➔ Ziel ist der Gegenwartsbezug!

Atemübung nach Hantke und Görges:

- „Atmen Sie doch ein paarmal tief durch“ und mitatmen
- Mögliche Verstärkung: „Legen Sie doch bitte eine Hand auf den Bauch und eine auf die Brust. Und jetzt versuchen Sie, mit Ihrem Atem beide Hände zu bewegen“ und mitmachen
- „Achten Sie darauf, dass Sie immer mal wieder ganz bewusst einen tiefen Atemzug nehmen. Gewöhnen Sie sich daran, das regelmäßig zu tun und unabhängig davon, wie Sie gerade atmen. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Atem gerade sehr flach ist, dann tun Sie es erst recht. Und legen Sie dabei ruhig mal eine Hand auf die Brust und den Bauch. Das kann man auch in der Öffentlichkeit tun, kommen Sie wir probieren es gleich mal aus.“

Körperübung nach Hantke und Görges:

- Aufforderung an die Person:
- „Strecken Sie doch mal kräftig die Arme nach oben und atmen Sie dabei tief ein. Ich mach das einfach mal mit. Beim Lockerlassen atmen Sie wieder aus. Und jetzt ballen Sie ein paarmal Ihre Fäuste und lassen sie wieder locker. Merken Sie den Unterschied?“

Weitere Übungen zur Reorientierung

- Konzentration auf eine Blickrichtung und Beschreibung dessen, was dort zu sehen ist
- Bewegung im Raum und Spüren der Füße auf dem Boden
- Aufstehen, Fenster öffnen, durchatmen
- Den eigenen Körper mit flachen Händen abklatschen oder die eigenen Hände kneten
- Igelbälle in die Hand nehmen und spüren, u.v.m.

Ressourcenorientierung

- eine Grundhaltung, die sich an den Stärken, Kompetenzen und Fähigkeiten und nicht an Defiziten oder Schwächen orientiert
- Prämisse ist hierbei, dass jeder Mensch über Ressourcen verfügt, diese aber nicht immer abrufbar, einsetzbar sind und somit aktuell nicht zur Zielerreichung oder Lösung genutzt werden können
- Ziel ist das Erinnern, Reaktivieren von Ressourcen um Entwicklung, Lösung oder Veränderung zu ermöglichen

Mögliche ressourcenorientierte Fragen:

- Sicher standen Sie in Ihrem Leben schon einmal vor einer Herausforderung. Welche war das? Wie haben Sie sie gemeistert? Was hat geholfen?
- Was macht Ihnen Spaß? Wie können Sie gut entspannen? Was gibt Ihnen Kraft?
- Was schätzen Sie in Ihrem Leben? Was soll sich in Ihrem Leben nicht verändern?
- Was können Sie gut? Wenn ich jetzt einen Ihnen vertrauten Menschen fragen würde, was Sie gut können, was würde er mir antworten?

Literatur:

- Hantke, L./Görges, H.-J. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.
- Audiosequenzen auf www.alterundtrauma.de