

Psychotrauma und Pflege

Elisabeth Winterberger Bern

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Vorstellen, berufliche Arbeit
- Schlüsselerlebnis
- Hinweise
- Ziele des Referats

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

Ziele des Referats:

- Beitrag an Basiswissen
- Anregungen und Hinweise für die Pflege und zur Prävention von Belastungsstörungen bei Pflegepersonen und Teams

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussenteil

- Was ist ein Psychotrauma?
- Welche Begrifflichkeiten, Symptome, Auswirkungen.... ordnen Sie dem Thema zu?

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Unerwartet
- Hilflosigkeit, Ohnmacht
- Erleben von Tod oder Todesangst
- Zerstörung, Zerrüttung des Urvertrauens
- «die Welt ist nicht ist mehr, wie sie war»
- Schadet der Psyche, der Seele
- Ev. langfristige Folgen

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

Definition Psychotrauma:

"... 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 G. & Riedesser P. (1998)

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

Geschichte

- Begriff schon lange bekannt
- Umgang mit Trauma ist abhängig von Gesellschaft
- Anerkannte Diagnose «Posttraumatische Belastungsstörung» seit 1980

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

Klassifikationen:

- Typ 1: kurzfristige, einmalige Einwirkung
- Typ 2: längerdauernde, mehrfache Einwirkung
- Verursacht direkt von Mensch zu Mensch oder
- Naturkatastrophen, Technik

Hirnphysiologie

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Trauma löst Überflutung spez. Hirnareale mit Adrenalin und Noradrenalin aus → Blockierung der normalen Verarbeitung von Sinneseindrücken
- Das Erlebnis wird unbewusst und fragmentiert in der Amygdala anstatt im Frontalhirn gespeichert

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussenteil

Folgen:

- Die Erinnerung an das schlimme Ereignis kann nicht willentlich gesteuert werden = **quälendes Wiedererleben der Situation, Angst, Erregungszustände, Gefühle der Ohnmacht usw.**

Akute Belastungsstörung (ABS)

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

„Die akute Belastungsstörung ist eine **vorübergehende** Störung von beträchtlichem Schweregrad, die sich bei psychisch nicht manifest gestörten Menschen als Reaktion auf eine aussergewöhnliche körperliche oder seelische Belastung entwickelt, und im Allgemeinen **innerhalb von Stunden oder Tagen** abklingt.“

Schnyder U. (2000) S.8

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

Mögliche Symptome:

- Übererregung – Apathie
- Viel reden – schweigen
- Angst, Wut, Aggression, Trauer
- Schlaf- und Essstörungen
- Schmerzen
-

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Engl. Posttraumatic Stress Disorder PTSD)

„...eine **lang anhaltende** Störung infolge eines massiv belastenden Ereignisses, das typischerweise ausserhalb des Rahmens der normalen menschlichen Erfahrung liegt (Gewalt, Katastrophen).“

Bengel J. (2004)

Entstehung der PTBS

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Massivste Einwirkung, zu wenig Ressourcen und Schutz
- Störung/Blockierung der gesunden Verarbeitung
- Nicht wahrnehmen/
bagatellisieren des Ereignisses durch die Betroffenen und/oder das Umfeld

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

PTSD: 3 Hauptkriterien

- Wiedererleben: Flashbacks, Albträume
- Vermeidung, emotionale Einschränkungen: sozialer Rückzug
- Erhöhtes Erregungsniveau: Schlafstörungen, Ängste

PTSD: Folgen

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Chronifizierung der Leiden auf psychischer und meist auch somatischer Ebene
- Starke soziale Einschränkungen, Arbeitsunfähigkeit, Beziehungsstörungen, Sucht, Suizid

Pflege

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Die ABS ist eine häufige Situation - auch bei Angehörigen!
- Die PTBS ist schwierig(er) zu erkennen, braucht Kenntnisse der Vorgeschichte
- Pflegende müssen sich persönlich mit dem Thema auseinandersetzen, eigene Betroffenheit kennen

I

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Beziehung ist das tragende Element in der Traumasituation
- Unterstützung durch Wertschätzung und Respekt.
«Anerkennen, was war»

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Sicherheit vermitteln
- Informieren, erklären, «normalisieren»
- Erfassen der subjektiven Bedeutung der Ereignisse: Sinn, Werte, Schuld, Scham, Vorwürfe
- Erfassen von Ressourcen

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Pflegeanamnese bezüglich Traumata erfassen, Unfallhergang kennen
- Situation laufend einschätzen
- Fachleute beiziehen, auf Fachstellen hinweisen

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Emotionen laufen lassen, erlauben und unterstützen
- Reden lassen, Abwehrmechanismen respektieren
- In der akuten Situation klar führen

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

→ Durch sorgfältige Beobachtung, Begleitung und Information kann die Gefahr einer späteren schweren Belastungsstörung reduziert werden

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

Risikogruppen für PTSD:

- Kinder
- Mehrfach Betroffene
- «Helden»
- **Rettungsdienste, Pflegende**

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

Prävention von Belastungsstörungen bei Pflegefachpersonen:

! Dauernde Exposition schützt nicht vor Trauma!

→ Bewusstheit und Selbstreflexion üben und fördern, Fachwissen aneignen

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schluss

- Gut für sich selber sorgen
- Unterstützende Kultur im Team pflegen: Entlastung nach schlimmen Ereignissen suchen, reden darüber
- Fachperson für Begleitung

Zusammenfassung

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Akute Belastungsstörungen entstehen direkt nach Ereignis und sind häufig und reversibel
- Aus traumatischem Ereignis kann eine PTSD entstehen, dies oft zeitverzögert und schwieriger zu diagnostizieren

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schluss

- Bei IPS-Aufenthalten kann eine Belastungsstörung ausgelöst werden
- Bei IPS-Aufenthalten kann eine frühere traumatische Situation wieder «aktiviert» werden

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

- Wertschätzende Haltung ist erste Hilfe und Basis für die pflegerische Beziehung und Prävention von Schäden
- Pflegende sind selber gefährdet, brauchen Fachkenntnis und präventive Massnahmen zu ihrem Schutz

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schlussteil

Literatur

- Bengel J. (2004). Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst. 2. vollst. neu bearbeitete Auflage. Berlin: Springer
- Fischer G. & Riedesser P. (1998) Lehrbuch der Psychotraumatologie«. München: UTB,
- Schnyder U. (2000). Die psychosozialen Folgen schwerer Unfälle. Darmstadt : Steinkopff

Einleitung

Grundlagen

Begriffe

Krankheitsbilder

Pflege

Interventionen

Prävention

Schluss

Anschrift der Referentin:

www.ew-beratung.ch

elisabeth.winterberger@gmail.com