

Umgang mit Traumata in der Onlineberatung

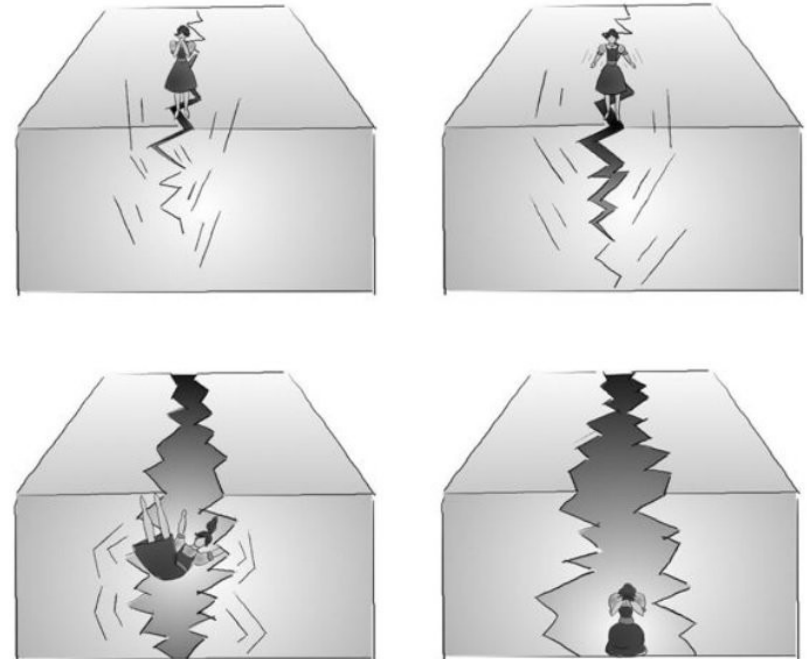
Birgit Dorninger-Bergner
praxis@dorninger-bergner.at

Fachtagung Onlineberatung
21. Juni 2019

Trauma?

- Äußeres extrem stressreiches Ereignis
- Überflutung mit aversiven Reizen
- No fight, no flight
- Konsequenz: freeze and fragment

Ein Trauma geschieht



Spezifika von Traumatisierung

- **Ausgeliefert-Sein**
- **Verlust von innerer wie äußerer Sicherheit**
- **Verlust von Kontrolle**
- **Demontage des Selbstwertes**
- **Übererregung und Einschränkung**
- **Wiedererleben schrecklicher Momente**

Was Mailberatung bietet:

Onlineberatung bietet ein hohes Maß an *Selbstkontrolle*:

- in der Wahl des eigenen Namens,
- in der Wahl des Zeitpunktes, zu dem Hilfe gesucht wird,
- im Schreiben selbst,
- in der Selektion dessen, was erzählt und gezeigt wird,
- in der Selektion dessen, worauf eingegangen wird,
- in der Frequenz des Schreibens,
- im Zeitpunkt der Beendigung des Kontaktes.

Damit erlebt die Klient*in

- ein hohes Maß an *Selbstwirksamkeit*,
- kann selbstwirksam *Nähe-Distanz-Regulierung* betreiben, und
- verbleibt dabei in einem *äußeren sicheren Rahmen*.

Phasen der Traumabearbeitung

In der Traumatherapie wird meist von 4 Phasen gesprochen:

1. Beziehungsaufbau, Anamnese, Diagnostik, Psychoedukation
2. Stabilisierung
3. Traumakonfrontation
4. Abschied und Neuorientierung

Beziehungsaufbau & Psychoedukation

- Jede Person in Not braucht:
Zuhören, vorurteilsloses Angenommensein, Freundlichkeit, Sorgfalt, das Besprechen von Möglichkeiten und Grenzen.
- Klare Struktur gibt Sicherheit.
- Psychoedukation / Normalisierung:
„Normale Reaktion auf abnormale Situation!“

Stabilisierung

- „*Raum des Nachdenkens*“ (M. Huber) ermöglichen
- Förderung von Mentalisierungsfähigkeiten (beobachten, bewerten, einschätzen, Folgen durchdenken, Zusammenhänge erkennen)
- Fokus auf die Gegenwart
- Kleine Schritte der Alltagsbewältigung
- Spiegeln, Containen
- Etablierung eines „inneren Beobachters“

Spezifische Interventionen

Imaginationsübungen:

Sicherer innerer Ort

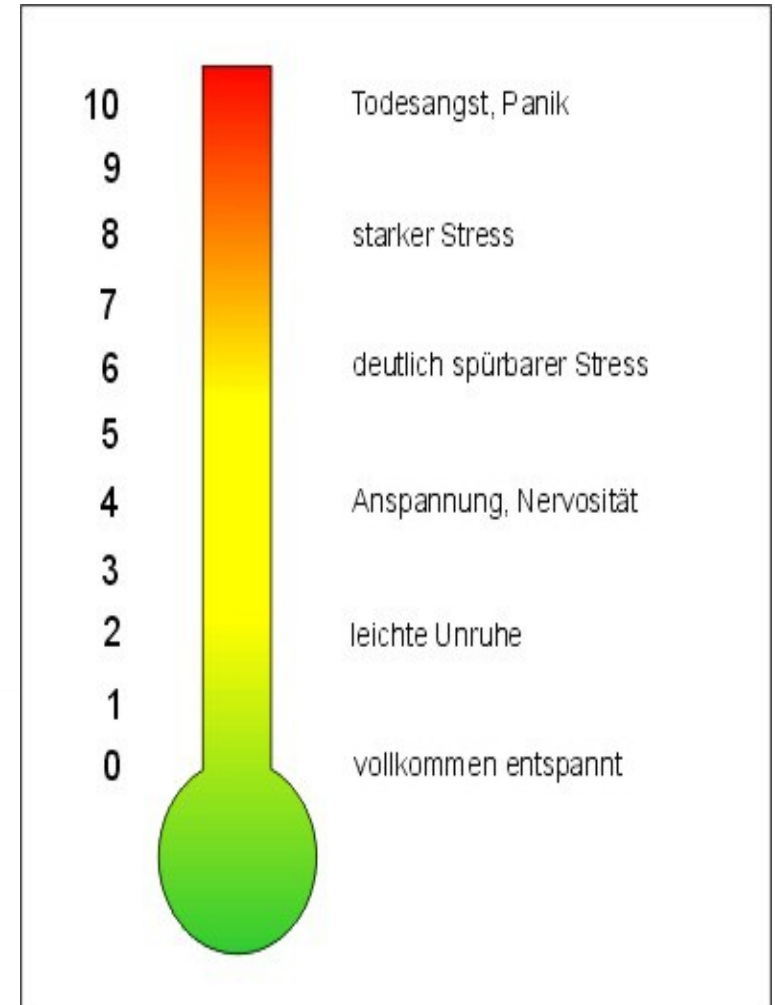
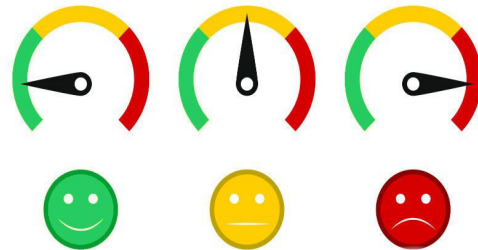
Tresorübung

Stressregulation:

Stressbarometer

Teilearbeit:

Inneres Team, „Orchester“



Bsp. Telearbeit

... Hm Maja, wenn ich Ihre Zeilen lese, dann habe ich so das Gefühl, naja, als würden manchmal so verschiedene „Stimmen“ aus Ihnen sprechen. Also wir kennen das ja alle, und das ist auch ganz normal: Wir haben Anteile in uns, die sich nicht immer einig sind. Die unterschiedliches wollen, sich auch unterschiedlich anfühlen. ... Und wenn ich Ihre Zeilen lese... dann hab ich den Eindruck, da gibt es eine ganz starke Stimme in Ihnen, vielleicht eine Wehrhafte. Und dazwischen, da taucht immer wieder eine leise Stimme auf. Die ängstlich ist, sich aber immer wieder mal doch nach vor traut. Und eine ganz vernünftige vielleicht, die beobachtet? Versucht rational zu beurteilen und zu entscheiden? Können Sie mit diesem Bild was anfangen, Maja? ...

Bsp. Telearbeit

Liebe K.! [...] bei der Vorstellung wie Sie sitzen und schreiben in Ihr Therapiebuch, da musste ich lächeln und ich dachte mir: "Die K. hat, trotz allem, einen guten Zugang zu sich selbst. Auf die Idee zu kommen positive Sätze zu formulieren - da muss ein ganz großer gesunder Teil in ihr sein, sonst könnte sie das nicht. " Ich bin beeindruckt, muss ich sagen :-)

Haltung

- **Zuhören, Annehmen, Freundlichkeit, Sorgfalt**
- **Neue (Beziehungs-) Erfahrungen anbieten anstelle von:**
„Alles wird scheitern, ich kann nichts, ich bin nichts, es darf mir nichts gelingen, es wird nie besser werden.“
- **Ressourcenorientierung ja, rasche Lösungsorientierung nein**
 - *Notieren Sie alle angenehmen Erlebnisse, an die Sie sich erinnern.*
 - *Notieren Sie alle Faktoren, die zu Ihrer persönlichen Resilienz beitragen könnten.*
 - *Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der die Erlebnisse, die Sie aktuell belasten, keine Macht mehr haben. Beschreiben Sie einen Tag in dieser Zukunft.*

Haltung

- Am Ärmel zupfen, aber nicht über den Tisch ziehen
(„Komm, du kannst mehr!“ - aber nichts aufzwingen)
- Wenn der negative Blick mich ansteckt:
*Welche besondere Kraft hat meine Klient*in?*
- Mitempfinden ja, Zerfließen nein – Zeugenschaft
- Vorsichtiger „Beziehungstanz“ zwischen Nähe und Distanz
- Geduld, Wiederholung, Langsamkeit!!!

Einige hilfreiche Dos and Don'ts

- Nicht ermutigen, das traumatisierende Erlebnis zu früh / zu detailreich zu erzählen.
Stattdessen: *„Danke für Ihr Vertrauen mir all das zu schreiben! Dennoch möchte ich Sie bitten, mir das Erlebte im Moment nur in Stichworten zu beschreiben, quasi wie in Vogelperspektive, als ob Sie darüber fliegen würden.“*
- Auf die eigenen positiven Formulierungen achten!
Nicht: *„Macht es Ihnen Angst das hier zu schreiben?“*
Stattdessen: *„Woran können Sie merken dass Sie hier ausreichend sicher fühlen? Was können wir tun damit Sie sich ausreichend sicher fühlen?“*

Einige hilfreiche Dos and Don'ts

- Keine „Instant-Erfolge“ von sich und der Klient*in erwarten.
Stattdessen: Geduld und Wiederholungen
Und: Ich als Berater*in bin *ein* Mosaikstein im den Gefüge vieler Dinge, die der Klient*in helfen!
- Ein „Abbruch“ der Beratung kann auch bedeuten:
Ich übe mich im Regulieren von Nähe und Distanz, ich entscheide selbst.
Und: Das Geschriebene bleibt und wirkt möglicherweise zu einem späteren Zeitpunkt. (Archivierungseffekt)

Selbstfürsorge als Berater*in

Was hilft mir das auszuhalten und trotz allem da zu sein und zuzuhören?

- Regelmäßige Intervision und Supervision
- Wissen um Stellen, an die ich verweisen kann
- Wie lange, wo und wie arbeite ich online?
- Mit wem kann ich mich kurzfristig bei Bedarf austauschen?
- Genauso viel Zeit für Schönes wie für Belastendes!

Empfehlenswerte Literatur

Michaela Huber, Trauma und die Folgen.

Michaela Huber, Wege der Traumabehandlung.

Luise Reddemann, Cornelia Dehner-Rau, Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen.

Silke Heimes, Schreib dich gesund. Übungen für verschiedene Krankheitsbilder.