

**Nieder-geschlagen?
Übererregt oder depressiv?
Explodieren oder
implodieren?**

Über die Schwierigkeit, nach erlittener
Gewalt die eigenen Gefühle zu (er-)klären

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

1
1

Depression - Zahlen

- ✦ Ungefähr 20% der Frauen und
 - ✦ 10% der Männer (aber Achtung: Männer überdecken ihre Depression häufig mit Sucht, z.B. Alkohol!)
- entwickeln im Laufe des Lebens mindestens einmal eine Depression.

Entstehung

- ✦ Bei Frauen: Eher Verzweiflung in familiären oder partnerschaftlichen sowie in beruflichen (z.B. Mobbing) Beziehungen.
- ✦ Bei Männern: Eher bei (drohendem) Verlust des Jobs, des Ansehens, des Geldes....

Symptome

- ✦ Unter Freudlosigkeit, Energie- und Antriebsmangel sowie Schlafproblemen leiden beide Geschlechter.
- ✦ Depressive Frauen aber grübeln häufiger, machen sich Sorgen, haben Schuldgefühle und klagen – holen sich aber auch oft Hilfe!
- ✦ Depressive Männer sind eher reizbar und aggressiv – und statt über ihre Verzweiflung zu sprechen, verstummen sie.

6.9.2010

Copyright: Michaela Huber

4

Suizidgefahr

- ✦ Frauen unternehmen ein Vielfaches mehr an Suizidversuchen als Männer.
- ✦ Doch Männern gelingt dreimal häufiger als Frauen der Selbstmord. Im Alter ist Suizid bei Männern eine sehr häufige Todesursache – oft als letzter Ausdruck von Selbstbestimmung.

6.9.2010

Copyright: Michaela Huber

5

Auch ohne Trauma ist Stress das Krankheitsrisiko Nr. 1

- ✦ 50 bis 60% aller Arbeitsfehltag in vielen europäischen Ländern gehen auf Stress zurück.
- ✦ 54.000 Menschen in Deutschland sind 2007 aufgrund psychischer Erkrankungen vorzeitig in Rente gegangen.
- ✦ KK-Kosten für psych. Probleme explodieren.
- ✦ Stress schwächt das Immunsystem und führt vermehrt zu Infektionen und Asthma.
- ✦ Stress unterdrückt die Neubildung von Nervenzellen, bes. im Hippocampus. Folgen: Depressionen, Angststörungen, Gedächtnisverlust und Schlafprobleme.

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

6
6

Besondere Risikogruppen

- ✦ Menschen, die überfordert, gegängelt, an der Arbeitsstelle frustriert sind. (Burnout)
- ✦ Berufsgruppen, die anderen Menschen helfen.
- ✦ Arme Menschen: Im unteren Fünftel der Bevölkerung kommen Herz- und Kreislauferkrankungen, Asthma, Diabetes, Fettsucht, Depressionen und Rückschmerzen doppelt so häufig vor wie im oberen Fünftel – selbst wenn Risikofaktoren wie Rauchen und Bewegungsarmut herausgerechnet sind.
- ✦ Menschen, die allein und einsam sind.

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

7
7

Trauma = toxischer Stress

- Ein Trauma ist ein seelisch erschütterndes, existenziell bedrohliches Ereignis.
- Es überflutet das Informations-Verarbeitungssystem Gehirn und zwingt es zu einer Notreaktion:
- Alle hereinkommenden Reize werden noch aufgenommen – aber getrennt abgespalten, „konserviert“ und nicht mehr weiter verarbeitet.
- Gleichzeitig wird das Frontalhirn, das Ereignisse „auswerten“ kann, ausgeschaltet, die linke Großhirnhälfte und die Sprachzentren blockiert.
- Folge: Trauma-Erinnerungen sind „namenloses Grauen“, vor allem affektiv-physiologisch, ohne Bezug zu Raum und Zeit. Der Körper erinnert sich – wieder und wieder....


6.9.2010

Copyright: Michaela Huber

8

Autonomes Nervensystem: Bei Extremstress extrem gefährdet

Stadien der Trauma-Physiologie



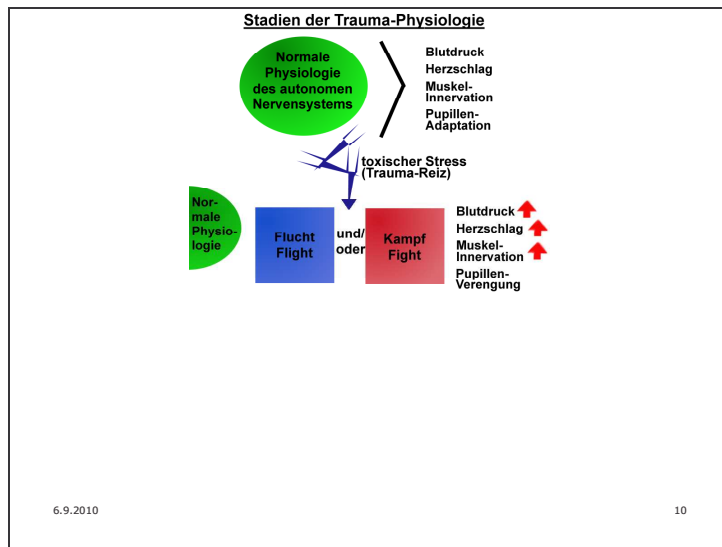
Normale
Physiologie
des autonomen
Nervensystems

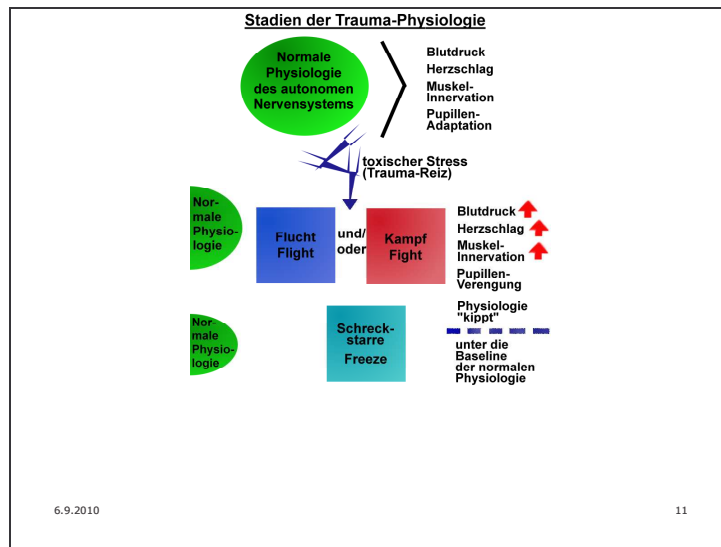
}

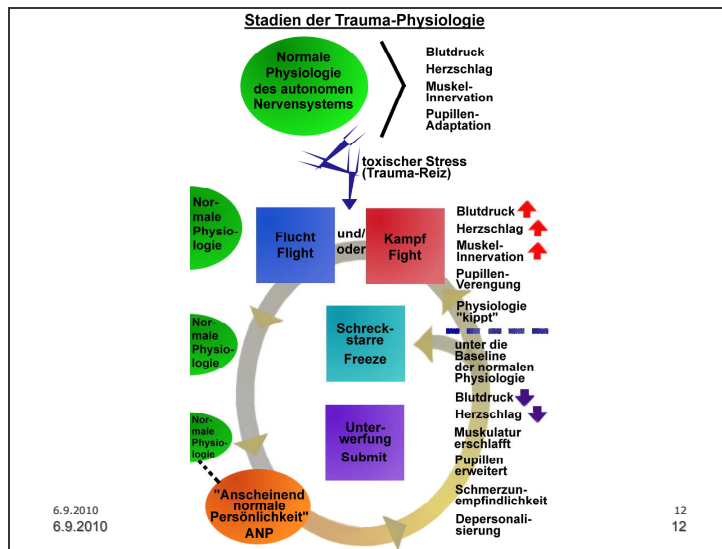
Blutdruck
Herzschlag
Muskel-
Innervation
Pupillen-
Adaptation

Weitere Parameter:
Hautleitfähigkeit,
Herzschlag-Variabilität
Cortisol-Werte etc.

6.9.20109







Besonders schwer zu verarbeitende Traumata:

- ✦ dauern sehr lange;
- ✦ wiederholen sich häufig;
- ✦ beinhalten zwischenmenschliche Gewalt;
- ✦ der Täter ist ein nahestehender Mensch;
- ✦ das Opfer mochte (mag) den Täter;
- ✦ das Opfer fühlt sich an der Tat (mit)schuldig;
- ✦ die Persönlichkeit (z.B. des Kindes) ist noch nicht gefestigt oder gar gestört;
- ✦ beinhalten neben körperlicher und seelischer auch sexuelle Gewalt;
- ✦ mehrere Täter;
- ✦ Opfer (z.B. Kind) hat viele Dissoziationen - viel Amnesie, Derealisation und Depersonalisation bis hin zu Identitätswechsel während und nach dem Trauma;
- ✦ niemand hilft dem Opfer;
- ✦ niemand spricht mit dem Opfer nach der Tat darüber.

6.9.2010

Copyright: Michaela Huber

13

Trauma: Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Kindern

- ✦ Jungen werden häufiger Opfer körperlicher Gewalt
- ✦ Wenn sie sexuell misshandelt werden, dann eher von Tätern außerhalb als innerhalb der Familie.
- ✦ Täter über 90% Männer.
- ✦ Mädchen werden häufiger sexuell missbraucht.
- ✦ Täter sind fast ausschließlich Männer, meist aus der Familie.

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

14
14

Trauma: Geschlechtsspezifische Unterschiede - Erwachsene

- **Männer berichten über eine größere Anzahl an traumatischen Ereignissen.**
- **Männer berichten über mehr körperliche Angriffe, Bedrohungen mit Waffen, Kriegserfahrungen und Gefangenschaft.**
- **Frauen reagieren auf die Traumata, über die sie berichten, mit höherer Wahrscheinlichkeit mit PTBS.**
- **Frauen berichten mehr über Vergewaltigungen, sexuelle Belästigungen, Vernachlässigung u. körperliche/sexuelle Gewalt in der Kindheit.**

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

15
15

Erlittene Gewalt – gegen wen sie gerichtet wird

- ✦ Traumatisierte Jungs/ Männer neigen dazu, gewalttätig gegen andere zu werden.
 - ✦ Und/oder sich depressiv zurückzuziehen.
 - ✦ Ein traumatisierter Junge oder Mann provoziert eher eine körperliche Auseinandersetzung und wird dabei verletzt, als sich selbst direkt zu verletzen.
- Traumatisierte Mädchen und Frauen werden gewalttätig gegen sich selbst und (gleichgültig) gegen andere Opfer u. ihre eigenen Kinder.
 - Eine weibliche Trauma-Überlebende tut sich eher selbst unmittelbarer Gewalt an, indem sie sich schneidet oder – indirekter -, indem sie wiederholt Partnerschaften mit Misshandlern eingeht.

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

16
16

Geschlechtsspezifische Unterschiede: Depression

- ✦ **Jungen/Männer halten mithilfe der Depression ihre Aggression unter Kontrolle – und umgekehrt.**
- ✦ **Sie verteidigen (oft ohne es zu wissen) gewalttätig ihren inneren verletzten kleinen Jungen.**
- ✦ **Antidepressiva führen zu weniger Depression, aber auch zu mehr (unkontrollierbaren) Aggressionen (z.B. SSRIs)**
- ✦ **Erst Umgang mit Täterschaft u. Wut lernen! Sonst antagonistisch mehr Depression und/oder Suizidalität, aber auch mehr Gewalt.**
- ✦ **Mädchen/Frauen halten mithilfe der Depression ihre Angst, ihre Dissoziationen /Intrusionen und ihr SVV unter Kontrolle.**
- ✦ **SSRIs helfen. Aber: s. ?**
- ✦ **Gleichzeitig Umgang mit Dissoziationen/Intrusionen erlernen! Vitalisierung kann sonst mehr SVV, Suizidalität und/oder Überflutung sowie u.U. eine psychotische Episode auslösen.**

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

17
17

Das Dilemma der traumatisierten Menschen

- ✦ Dissoziation schützt vor und verhindert Erkenntnis.
- ✦ Trauer kann emotional uferlos schrecklich sein („submit-depressiv“) oder nur im Körper (Müdigkeit/Erschöpfung bis in die letzte Zelle; körperliche Erkrankung...)

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

18
18

Was hilft psychotherapeutisch ?

- ✦ Ob Menschen eine traumatische Erfahrung überwinden, hängt von mehr als nur dem Ereignis ab, sondern auch von Resilienz, sicherer Bindung, „Realisierung“ des Erlebten.
- ✦ Täterkontakt und andere destruktive Bindungsmuster verändern;
Fähigkeit zu introspektivem Arbeiten
„auf der inneren Bühne“ verbessern;
- ✦ ggf. Ansatz eher auf der somatischen – eher auf der psychischen Seite.

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

19
19

Meine „10 Punkte im Umgang mit der Depression“

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

20
20

1. Suche Dir jemanden!

- ✦ Suche einen Menschen, der sich von Deiner Depression nicht abschrecken lässt, der/die Dich mag und Dich freundlich, aber auch herausfordernd auf Deinem Weg „hinaus“ aus der Depression begleitet. Falls Du diesen Menschen nicht im Privatleben findest – suche Dir eine entsprechende TherapeutIn

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

21
21

2. Medikamente? Leidens-Druck!

- ✦ Medikamente sollen Dich nur „aus dem Keller auf die Erdgeschoss-Ebene“ bringen, damit Du von dort aus loslaufen kannst. Sie sind kein Ersatz für Deine eigenen Anstrengungen, aus dem Tal der Tränen herauszukommen, und Du solltest Dich allmählich davon „schleichen“ von ihnen, sobald es irgend geht.
- ✦ Das wird immer wieder Deinen Leidensdruck erhöhen, aber den genau brauchst Du auch (in Maßen), weil es anstrengend ist, sich zu verändern, und Du inneren Druck dazu brauchst.

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

22
22

Strenge Dich
nicht so an,
denn die
besten Dinge
passieren,
wenn Du sie
am wenigsten
erwartest

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

23
23

3. Ressourcen?! Achtung, es droht Lebensfreude! 😊

- ✦ Du wirst es mitten in der depressiven Episode nicht mögen, aber: Lerne Deine Stärken und Kräfte kennen; frische jede Woche etwas auf, das Dir früher einmal Freude gemacht hat.
- ✦ Komischerweise wird es so sein: Erst wirst Du Dich so verhalten – dann kommt das freundliche Gefühl hinterher, und irgendwann wird es Dir sogar Spaß machen....

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber

24
24

Was kommt da hervor, ist es eine
zerstörerische oder heilsame Kraft?

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

25
25

4. Bewegung!

- ✦ Zwing dich, dich zu bewegen:
Spaziergehen, laufen, walken,
schwimmen, wandern....
- ✦ Warte auch da nicht, bis es dir
Spaß macht – tu's, dann wird es dir
irgendwann plötzlich tatsächlich
Spaß machen....

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

26
26

Ja, wirklich !

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

27
27

5. Mit Hund...

- ✦ Tue, was immer möglich, an der frischen Luft; sollte Dir das schwer fallen – schaff Dir einen Hund an.

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

28
28

6. Oder Katze...

- ✦ Katzen sind auch ziemlich nett – Streicheln macht ruhig, verleiht ein gutes Bindungsgefühl, und Katzen lieben es einfach, verwöhnt zu werden (die wenigsten Katzen sind depressiv...).

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

29
29

7. Mittleres Stress-Niveau reicht!

- ✦ Lerne, ein mittleres Stress-Level zu halten – das Leben hält genug Stress-Spitzen für Dich bereit, und die Stresshormone spielen eine große Rolle bei Depression!

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

30
30

Leben ist immer - lebensgefährlich!

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

31
31

8. Das einsame, traurige innere Kind versorgen!

- ✦ Lerne Deine inneren traurigen, einsamen, verlassenem Kinder-Anteile zu versorgen und ihnen einen geborgenen Ort in Dir selbst zu schenken.
- ✦ Und wenn sie etwas erzählen wollen, lerne, ihnen zuzuhören.

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

32
32

9. Lerne echtes Mitgefühl – mit dir!

- ✦ Nimm die Verantwortung für das, was Dir geschehen ist. Ja, die Welt ist (manchmal, oft, gelegentlich) schlecht, ok. Und Du hast gelitten, nicht wahr. Was also musst Du lernen, um dieses Leid ernst zu nehmen, Dich liebevoll anzunehmen trotz Leid und mit Leid - Mitleid (Mitgefühl) mit Dir zu entwickeln?

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

33
33

10. Und Wehrhaftigkeit!

✦ Und mit wem müsstest Du Dich mal so richtig herzhafst streiten? Los, tu's!

6.9.2010
6.9.2010

Copyright: Michaela Huber
Copyright: Michaela Huber

34
34

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

6.9.2010

Copyright: Michaela Huber

35