

# **Psychotherapeutische Behandlung von Erwachsenen mit akuten Belastungsstörungen**

**Prof. Dr. Christoph Kröger  
Universität Hildesheim  
Universitätsplatz 1  
31141 Hildesheim**

**E-Mail: [christoph.kroeger@uni-hildesheim.de](mailto:christoph.kroeger@uni-hildesheim.de)**

# Übersicht

1. Ausgangssituation: Was ist ein Trauma – klassifikatorisch und psychologisch?
2. Psychotherapie – ein Teil der Psychosoziale Notfallversorgung
3. Hinweise zum Erstgespräch
4. Kognitiv-behaviorales Vorgehen: Quo vadis?
5. Vorbereitung auf Stabsarbeit: Psychologische Anmerkungen

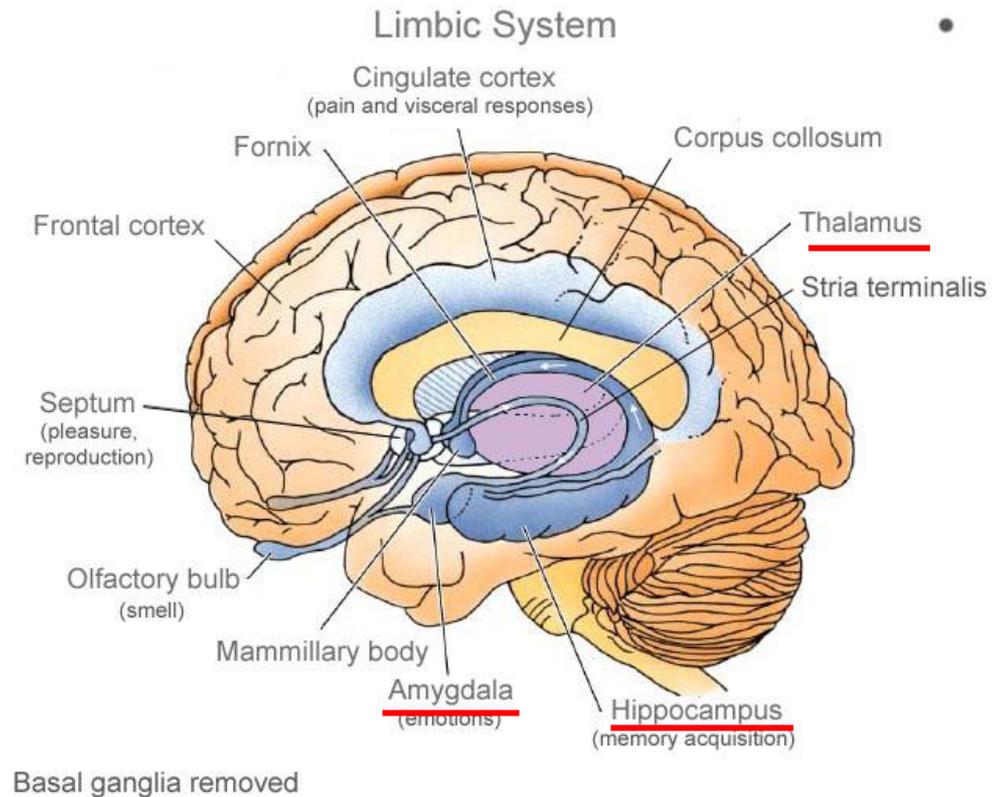
# Definition „Trauma“ (DSM-5)

- Das traumatische Ereignis beinhaltet eine **Konfrontation mit aktueller oder drohender Lebensgefahr, schwerer Verletzung oder sexueller Gewalt.**
- Die Konfrontation kann auf folgenden Wegen erfolgen:
  - a) direktes Erleben des traumatischen Ereignisses
  - b) Unmittelbarer Zeuge eines einer anderen Person widerfahrenden traumatischen Ereignisses
  - c) Benachrichtigung über den aktuellen/drohenden gewaltsamen oder unfallbedingten Tod eines Familienmitgliedes oder Freundes
  - d) Wiederholte oder extreme Konfrontation mit schockierenden Details eines traumatischen Ereignisses im Rahmen eines professionellen Ersteinsatzes

# Was macht ein Ereignis zum „Trauma“?

## Psychologische Perspektive

- Informationsflut, die das Gehirn kurzfristig zwischenspeichern muss – ohne Vernetzung und Zeitmarkierung
- Todesangst, Hilflosigkeit, Horror (A2 des DSM-IV)
- Absoluter Verlust von Selbstwirksamkeit
- Abbruch von Plänen, Erwartungen und sozialen Beziehungen



# Was macht die Begleitung in der Akutsituation aus?

## Psychologische Perspektive

- Informationsflut, die das Gehirn kurzfristig zwischenspeichern muss – ohne Vernetzung und Zeitmarkierung
- Todesangst, Hilflosigkeit, Horror (A2 des DSM-IV)
- Absoluter Verlust von Selbstwirksamkeit
- Abbruch von Plänen, Erwartungen und sozialen Beziehungen
- Symptomatik normalisieren!
- Wissen über das Gehirn vermitteln
- Vergangenheit und Zukunft unterscheiden lernen
- Emotionaler Zustand durch leichte Aufgaben (Selbstwirksamkeit) allmählich beenden
- An Pläne anknüpfen, realistische Erwartungen und soziale Beziehungen herstellen

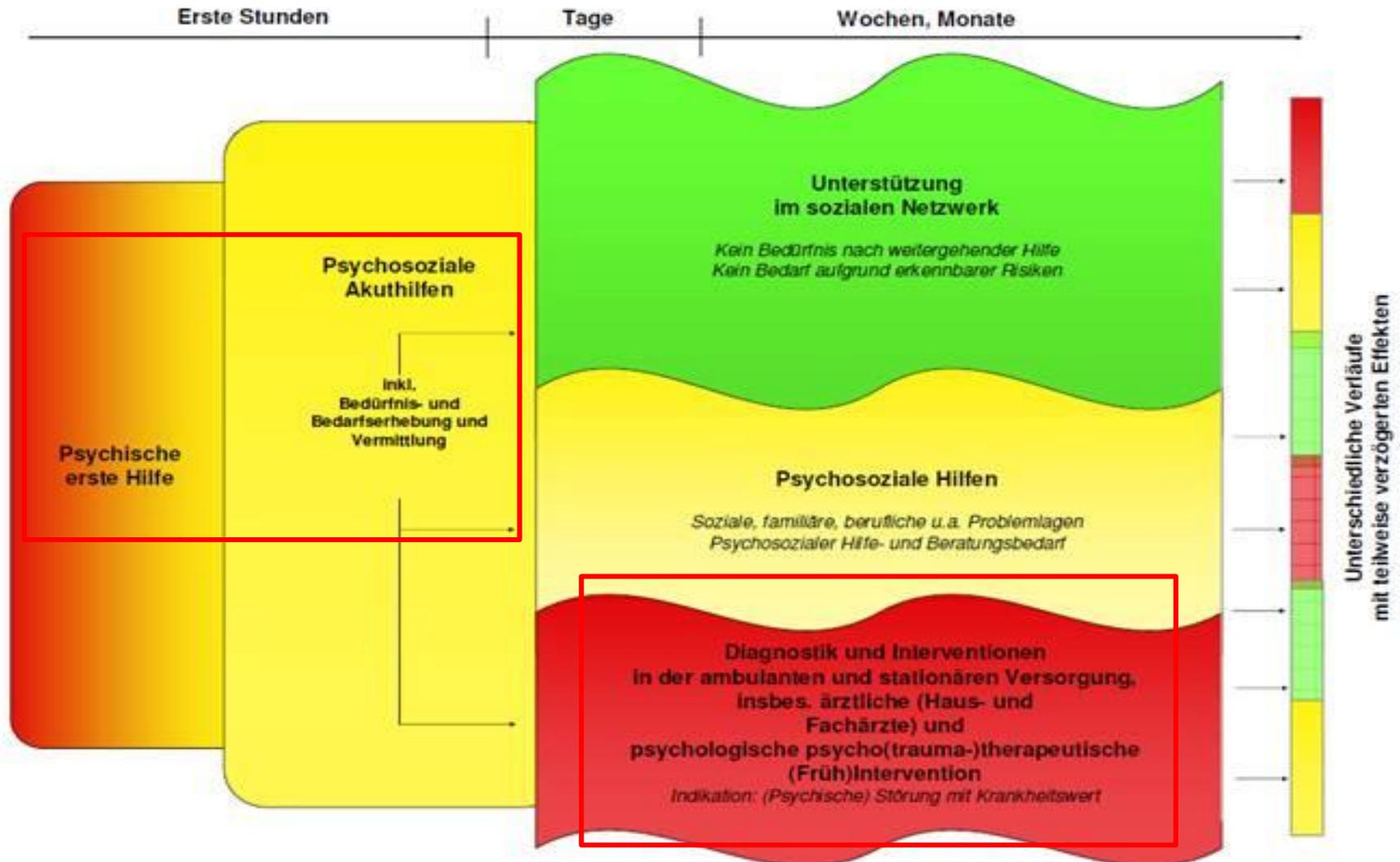
# Fünf Prinzipien der Psychologischen Ersten Hilfe

1. Sicherheit, soweit es real möglich ist, fördern
2. beruhigen und entlasten
3. Selbstwirksamkeit und Kontrolle der Betroffenen als Einzelperson bzw. in der Gruppe fördern
4. Kontakt und Anbindung fördern
5. das Gefühl von Hoffnung stärken.

# Übersicht

1. Ausgangssituation: Was ist ein Trauma – klassifikatorisch und psychologisch?
2. Psychotherapie – ein Teil der Psychosoziale Notfallversorgung
3. Hinweise zum Erstgespräch
4. Kognitiv-behaviorales Vorgehen: Quo vadis?
5. Vorbereitung auf Stabsarbeit: Psychologische Anmerkungen

# Veröffentlichung zur Konsensus-Konferenz 2011



# Veröffentlichung zur Konsensus-Konferenz 2011



## Publikation der Leitlinien und Qualitätsstandards:

**Veröffentlichung des BBK**  
in der Reihe „Praxis im  
Bevölkerungsschutz“

### **Bestelladresse:**

[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)  
(Abschnitt „Publikationen“)

Psychosoziale Notfallversorgung:  
Qualitätsstandards und Leitlinien  
Teil I und II



# Übersicht

1. Ausgangssituation: Was ist ein Trauma – klassifikatorisch und psychologisch?
2. Psychotherapie – ein Teil der Psychosoziale Notfallversorgung
3. Hinweise zum Erstgespräch
4. Kognitiv-behaviorales Vorgehen: Quo vadis?
5. Vorbereitung auf Stabsarbeit: Psychologische Anmerkungen

# Hinweise zum Erstgespräch im Rahmen einer Psychotherapie

- Normalisierung der Symptomatik
- Sport, Schlaf und Essen (Tagesstruktur)
- Aktivität versus Erholung
- Soziale Unterstützung / Fürsorge
- Individuelle Risikofaktoren sammeln und Problemlösung strukturieren
- Achtsames Warten und Beobachten  
(2-3 Wochen)



## Ressourcenprotokoll



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Datum:</b>							
Bettzeit insgesamt/Std.	_____ Std.						
Schlafdauer/Std.	_____ Std.						
Schlafqualität: (1 = sehr gut, 6 = sehr schlecht)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1                      6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1                      6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1                      6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1                      6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1                      6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1                      6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1                      6
Mahlzeiten/Anzahl: (Empfohlen: 5 pro Tag)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Trinkmenge/Liter:	_____ Liter						
Körperliche Bewegung: Welche?*							
(z. B. Sport, Spazierengehen)							
Soziale Aktivitäten: Mit wem?*							
Weitere positive Aktivitäten: Welche?*							
(z. B. lesen, kreative Tätigkeiten...)							
Entspannung/ Atemübungen*							

\*Bitte schätzen Sie Ihre Stimmung bei jeder der notierten Aktivitäten ein: ++ = sehr gut, + = gut, 0 = neutral, - = schlecht, -- = sehr schlecht

# Klassische Konditionierung bei traumatischen Ereignissen



# Typische Befürchtungen als aufrechterhaltende Bedingung

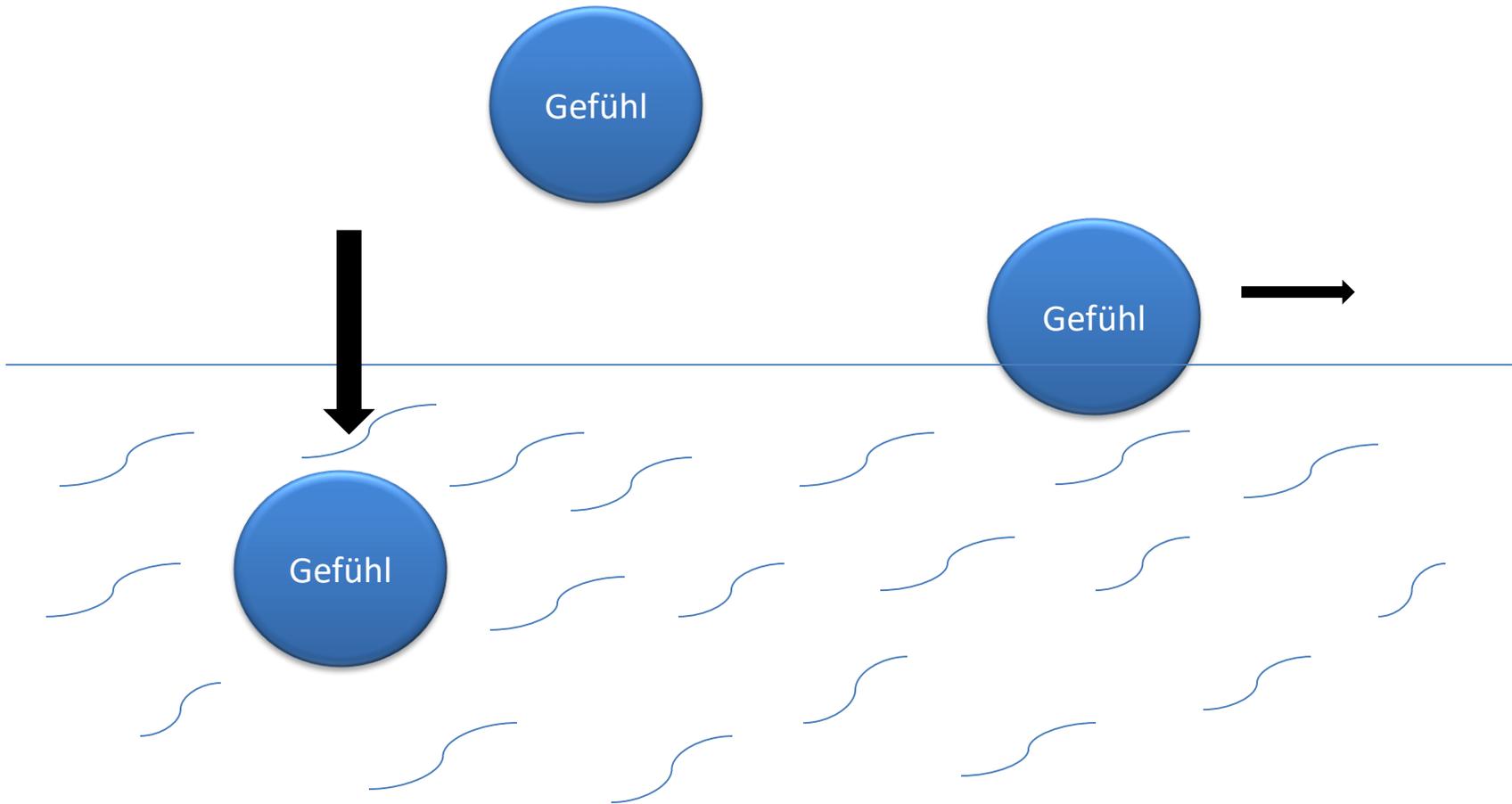
## A) Traumatisches Erlebnis

- Trauma-Eintritt: „Die nächste Vergewaltigung wird bald eintreten.“
- Trauma ist mir passiert: „Andere sehen mir an, dass ich ein leichtes Opfer bin.“
- Eigenes Verhalten: „Ich verdiene es, dass mir schlimme Dinge passieren.“

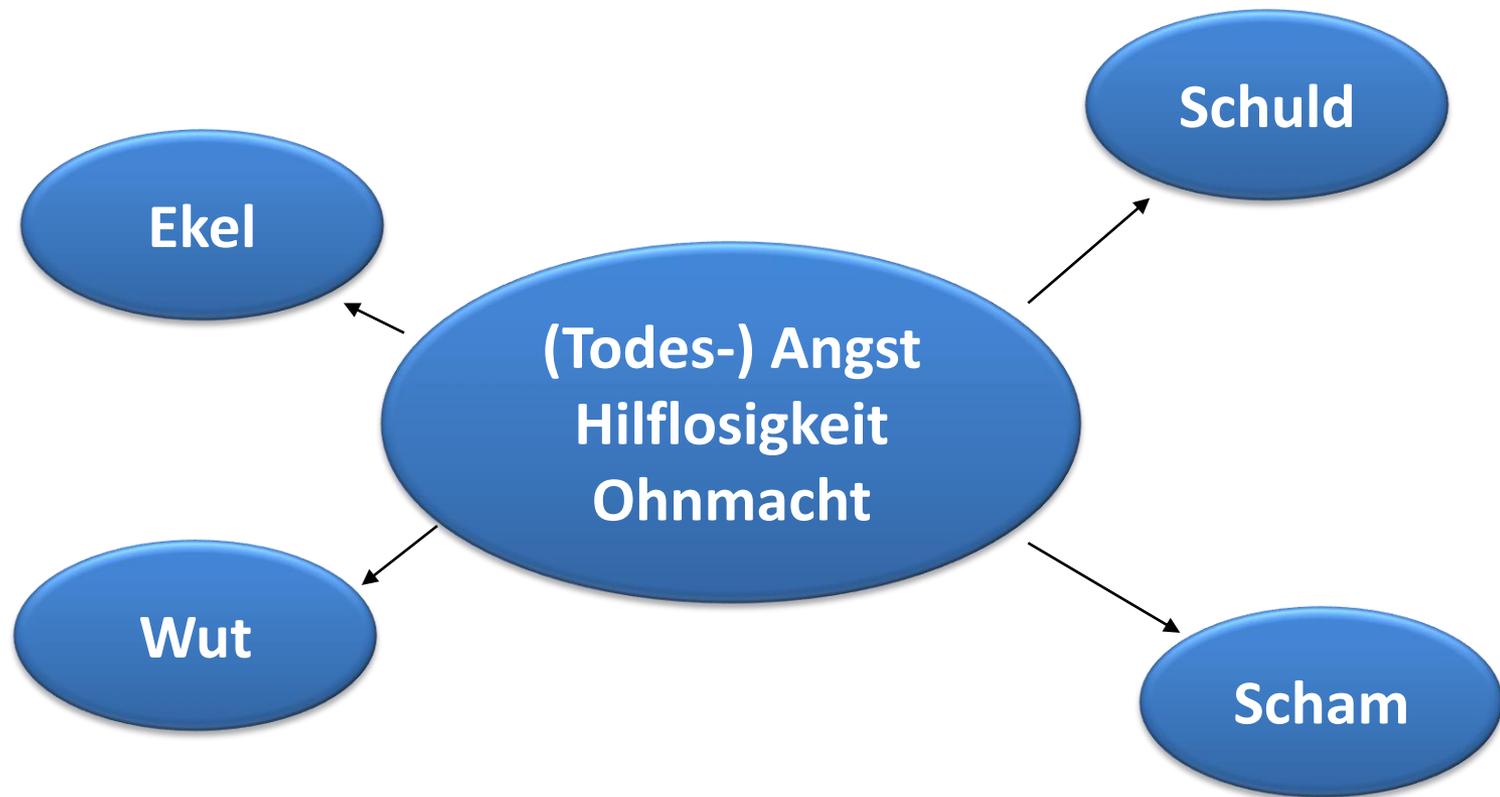
## B) Anfängliche PTB-Symptome

- Reizbarkeit/Wutausbrüche: „Meine Ehe wird in die Brüche gehen.“
- Emotionale Taubheit: „Ich werde mich anderen nie wieder nahe fühlen.“
- Intrusives Wiedererleben, Alpträume: „Ich komme nie wieder darüber hinweg.“
- Konzentrationsprobleme: „Ich werde meine Stelle verlieren.“

# Metapher: Wasserball



# (Sekundäre) Gefühle als Vermeidungsreaktion



# Traumafokussierende (kognitive) Verhaltenstherapie (TFKVT) als Kurzintervention

- ca. 6 – 8 Sitzungen und eine Booster-Sitzung
- Psychoedukative Informationsvermittlung
- Atemkontrolle / Progressive Muskelentspannung
- Exposition in sensu
- Exposition in vivo
- Kognitive Umstrukturierung
- Tägliche Hausaufgaben

# Übersicht

1. Ausgangssituation: Was ist ein Trauma – klassifikatorisch und psychologisch?
2. Psychotherapie – ein Teil der Psychosoziale Notfallversorgung
3. Hinweise zum Erstgespräch
4. Kognitiv-behaviorales Vorgehen: Quo vadis?
5. Vorbereitung auf Stabsarbeit: Psychologische Anmerkungen

# „Hardiness“ („Widerstandsfähigkeit“)

**Definition:** Personen mit dieser Eigenschaft verhalten sich während beanspruchender und belastender Ereignisse funktional und bewahren sich trotz der Ereignisse eine optimistische Haltung

## Commitment

- hohes Engagement
- starke Selbstverpflichtung in allen Lebensbereichen

## Control

- Kontrolle bzw.
- Überzeugung, Ereignisse kontrollieren zu können

## Challenge

- Ereignisse oder Veränderungen jeglicher Art werden als Herausforderung betrachtet

# Kognitives Muster „Alpha-Mann“

- Da, wo andere `rauslaufen, rennen wir `rein! Wenn wir es nicht getan hätten, wer dann? Wir sind dafür ausgebildet!
- Ich als Kerl und als Feuerwehrmann/Polizist muss das wegstecken! Damit komme ich selber klar! Ich bin doch dafür ausgebildet!
- Ich habe immer alles unter Kontrolle und weiß immer richtig zu handeln.
- Wenn ich meine Erschütterung ausspreche, werde ich von den anderen ausgeschlossen. Dann kann ich mir gleich die Kugel geben! Weichei!

# Moralische Dilemmata

## Trolley-Problem I

- Ausgangsvignette (Philippa Foot):  
Eine Straßenbahn ist außer Kontrolle geraten und droht, fünf Personen zu überrollen. Durch Umstellen einer Weiche kann die Straßenbahn auf ein anderes Gleis umgeleitet werden. Unglücklicherweise befindet sich dort eine weitere Person. Darf (durch Umlegen der Weiche) der Tod einer Person *in Kauf genommen* werden, um das Leben von fünf Personen zu retten?

Ich meine, die Weiche umzustellen wäre, ...

völlig falsch -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 völlig richtig.

Wie sicher sind Sie sich ihrer Meinung?

Ich bin völlig unsicher -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 völlig sicher.

# Moralische Dilemmata

## Trolley-Problem II

- Weiterentwicklung (Judith Jarvis Thomson)  
Eine Straßenbahn ist außer Kontrolle geraten und droht, fünf Personen zu überrollen. Durch Herabstoßen eines unbeteiligten fetten Mannes von einer Brücke vor die Straßenbahn kann diese zum Stehen gebracht werden. Darf (durch Stoßen des Mannes) der Tod einer Person *herbeigeführt* werden, um das Leben von fünf Personen zu retten?

Ich meine, Herabzustoßen wäre, ...

völlig falsch -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 völlig richtig.

Wie sicher sind Sie sich ihrer Meinung?

Ich bin

völlig unsicher -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 völlig sicher.

# Fallvignette: Wie würden Sie entscheiden?

Nach einem biologischen Angriff mit Viren entwickelt sich eine Triagesituation. Nur wenigen kann geholfen werden. Die meisten sind schwer erkrankt oder bereits im Sterbeprozess unter großen Schmerzen. Sie betteln darum aktiv getötet zu werden, da schmerzstillende Medikamente nicht zur Verfügung stehen. Sie wissen, so wie alle andern, dass sie andernfalls einen qualvollen, eventuell langen Tod sterben werden. ...

.

Instruktion:

Würden Sie denjenigen, die um die Erlösung von ihren Qualen bitten, diesen letzten Wunsch erfüllen?

Was ist rechtlich und ethisch zu beachten?

Paargespräch (5 min)

(mod. nach May & Sass, 2017)

# Fallvignette: Wie würden Sie entscheiden?

*Fortsetzung:*

... Andere sind so sehr in Agonie, dass sie nicht einmal um den „Gnadentod“ bitten können.

.

Instruktion:

Würden Sie ggf. auch die anderen aktiv töten, die vor lauter Qualen nicht einmal mehr diesen Wunsch denken und aussprechen können?

Was ist rechtlich und medizinisch zu beachten?

Paargespräch (5 min)