

3 Umgang mit dem Manual

3.1 Allgemeine Hinweise

Ziel unseres Manuals ist es, Traumapatienten Wissen über die psychischen Folgen eines traumatischen Ereignisses zu vermitteln und ihnen dadurch zu ermöglichen, sich selbst besser einzuschätzen und einen besseren Umgang mit sich selbst zu erlangen. Darüber hinaus ist es uns ein Anliegen, traumatisierten Menschen bewusst zu machen, wer sie prätraumatisch waren und was ihre Ressourcen waren und sind, denn häufig stehen die negativen Erinnerungen im Vordergrund und verstellen den Blick auf das Positive und die eigenen Stärken im Leben. Wir sehen es daher als Grundhaltung im psychoedukativen Setting, den traumatisierten Patienten zu vermitteln, dass sie auf ihre Ressourcen zurückgreifen können. Besonders deutlich und direkt geschieht dies im Modul „Das Leben zurückerobern“. Allerdings ergibt sich für den Therapeuten in jeder Stunde wiederholt die Gelegenheit, auf positive Seiten hinzuweisen und wertschätzende Rückmeldungen zu geben, wie z. B. nach der Wiederholung der letzten Sitzung durch einen Patienten oder nach der Ausführung der Übung.

Unser Ziel ist es, dass Patienten durch die Vermittlung von Sachkenntnissen und das Aufzeigen von Hilfsmöglichkeiten erneut lernen, über ihr Leben zu bestimmen und gestalterisch einzuwirken. Dabei spielt die Erfahrung der Kontrollmöglichkeit und der damit verbundenen Überwindung der Ohnmacht und des Leidens eine entscheidende Rolle. Vorbildhaft für den Umgang der Patienten mit sich selbst und anderen sollte der Therapeut eine respektvolle und wertschätzende Grundhaltung haben. Dies kann unter anderem mit Fragen danach, was Patienten tun können, damit sie sich besser fühlen, oder in welchen Situationen sie in der Vergangenheit ein selbstverständliches Vertrauen ins Leben verspürt haben, erreicht werden. Damit werden das Vertrauen in die eigene Person, ein positives Selbstwertgefühl sowie die Handlungsfähigkeit unterstützt und gestärkt.

3.2 Einsatzmöglichkeiten

Das Manual „Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen“ kann als Leitfaden in unterschiedlichen Institutionen und Bereichen eingesetzt werden. Einrichtungen, die von dem in der Praxis bewährten Aufbau profitieren können, sind

- psychiatrische und psychosomatische Kliniken und Tageskliniken,
- Beratungsstellen (z.B. für von Gewalt betroffene Frauen, für Opfer von Gewalt, für Flüchtlinge, Kriegs- und Folteropfer oder allgemein sozialpsychiatrische Dienste) sowie
- psychotherapeutische Praxen.

Das Manual richtet sich vorwiegend an therapeutisch arbeitende Kollegen, wie Psychologen, Ärzte und Sozialarbeiter, aber auch an andere im Traumabereich tätige Fachkräfte, wie Krankenschwestern oder Pfleger.

Die Psychoedukation kann als Baustein sowohl in der Einzeltherapie als auch im Gruppensetting mit traumatisierten Erwachsenen, die an einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden, Anwendung finden. Auch bei Berufsgruppen mit erhöhtem Traumarisiko, wie Feuerwehr, Polizei und Bundeswehr, ist das Manual gut anwendbar.

Neben dem Leitfaden-Charakter zur Durchführung einer Psychoedukation kann das Manual auch zur Wissens- und Kompetenzerweiterung eingesetzt werden. Für Fachkräfte, die erstmals mit Traumatisierten konfrontiert werden, bietet das Manual einen Einblick in die möglichen Traumafolgestörungen, deren Symptomatik und Möglichkeiten des Umgangs damit und somit mehr Sicherheit in der Arbeit mit Betroffenen.

Zielgruppe des Manuals

- Psychotherapeutisch Tätige

Einsatzmöglichkeiten des Manuals

- Leitfaden für die Arbeit mit Traumapatienten
- Zur Kompetenzerweiterung für Therapeuten, die erstmals mit Traumatisierten konfrontiert werden

3.3 Einzelsetting

Im psychotherapeutischen Einzelsetting mit traumatisierten Patienten empfehlen wir nach der diagnostischen Phase eine mehrstündige Psychoedukation, die die Basisbausteine „Trauma – auch tiefe Wunden können heilen“, „Posttraumatische Belastungsstörung I – eine normale Reaktion auf ein abnormes Ereignis“, „Posttraumatische Belastungsstörung II – nicht hilflos ausgeliefert“, „Schlafstörungen – entspannen Sie sich“, „Depression – tauchen Sie wieder auf“ und „Angst – nur Mut“ beinhalten sollte. Je nach Störungsbild des Patienten können als zusätzliche Module „Dissoziation – bleiben Sie im Hier und Jetzt“, „Vergessen – und Erinnerungshilfen“, „Schmerzen – und Entlastung“, „Trauer – lassen Sie sich Zeit“, „Aggressionen – gehen Sie es an“ und „Integration – wagen Sie Neues“ bearbeitet werden. Angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Patienten kann der Therapeut Teile der Module kürzen und andere ausführlicher bearbeiten. Als hilfreiche Ergänzung zu den Therapiesitzungen können die Informations- und Übungsblätter eingesetzt werden, die am Ende jeder Sitzung dem Patienten mit nach Hause gegeben werden.

Im Folgenden geben wir einen exemplarischen Überblick über den Verlauf einer psychoedukativen Stunde im Einzelsetting:

- Begrüßung des Patienten
- Offene Fragen aus der letzten Sitzung und Besprechung der Übung
- Besprechung der Kernaussage der letzten Sitzung und mögliche Änderungen
- Überblick über das Thema der Stunde
- Themenblock
- Offene Fragen
- Kernaussage dieser Sitzung
- Übung für die kommende Woche (Übungsblatt) und Informationsblätter
- Verabschiedung

Zeitlich empfehlen wir, eine psychoedukative Einzelsitzung an den Zeitumfang einer Psychotherapiesitzung (in der Regel 50 Minuten) anzupassen.

Zur einfacheren und verständlicheren Darstellung werden die Module für den Einsatz im Gruppensetting beschrieben. Zur Anwendung der Psychoedukation im Einzelsetting bitten wir daher die Ausführungen entsprechend anzupassen.

3.4 Gruppensetting

Die Psychoedukation im Gruppensetting durchzuführen, bietet einige Vorteile gegenüber dem Einzelsetting: durch die Gruppe erfahren Patienten, dass auch andere Betroffene an gleichen Symptomen leiden und ähnliche Probleme im Alltag haben. Dadurch verlieren viele das Gefühl und die Angst, verrückt zu sein bzw. zu werden. Patienten haben zudem die Möglichkeit, voneinander zu lernen und somit mehr zu „Experten ihrer Erkrankung“ zu werden. Eine weitere Chance des Gruppensettings liegt darin, dass Teilnehmer erleben, dass es möglich ist, gelassen und friedvoll miteinander umzugehen und damit weder die Opfer- noch die Täterposition einnehmen zu müssen. Das gemeinsame Arbeiten in einer Gruppe fördert somit auch die Übernahme von Selbstverantwortung.

Allerdings muss im Gegensatz zum Einzelsetting der rein psychoedukative Charakter der Gruppe von Anfang an deutlich vermittelt werden, um falschen Erwartungen vorzubeugen (siehe hierzu Modul 1 „Psychoedukation – ein erster Schritt auf dem Weg durch das Labyrinth“, S. 29). Das Erzählen von traumatischen Erlebnissen sowie deren Aufarbeitung sind in einem psychoedukativen Gruppensetting nicht möglich.

Um die Dynamik einer Gruppe besser einschätzen zu können und um zu entscheiden, für wen eine psychoedukative Gruppe geeignet ist und welche Module behandelt werden sollten, ist es hilfreich, Vorgespräche mit Patienten zu führen. Dabei ist darauf zu achten, ob der Patient stabil genug ist, um an einer Gruppe teilzunehmen. Denn teilweise werden aufwühlende und für Betroffene schwere Themen besprochen, ohne dass eine therapeutische Nachbesprechung angeboten werden kann. Im Vorgespräch sollte daher geklärt werden, ob dem Patienten eine psychotherapeutische oder psychiatrische Versorgung zur Verfügung steht, die er im Notfall aufsuchen kann.

Das psychoedukative Gruppenangebot ist weniger geeignet für Patienten, denen es nicht oder nur sehr schwer möglich ist, dem Gruppenverlauf zu folgen: Patienten