



20 Jahre Eser 21!!!

20 Jahre engagierte Arbeit mit und für belastete junge Menschen

Gabriele Heyers, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
1. Vorsitzende des Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V.

Der Eser 21 in Augsburg ist eine therapeutische Wohn- und Lebensgemeinschaft für junge Erwachsene in Lebenskrisen.



Therapeutische Wohn- und Lebensgemeinschaft: **Was ist das eigentlich?**

Als **betreutes Wohnen** werden Wohnformen bezeichnet, in denen Menschen Unterstützung finden, die je nach Lebenssituation unterschiedliche Formen der Hilfe benötigen.

Die **therapeutische Gemeinschaft** ist einerseits ein therapeutisches Feld. Sie nutzt die Gesamtheit aller in einem Krankenhaus (*hier im Eser 21*) wirkenden therapeutischen Kräfte. Gleichzeitig ist sie die Gemeinschaft aller Patienten, die sich gegenseitig bei ihrem Therapieprozess unterstützen.

Eine Therapeutische Gemeinschaft ist eine **Lebensgemeinschaft auf Zeit**.

Menschen mit vergleichbaren Problemen entschließen sich, die Kraft der Gemeinschaft zu nutzen, um sich unter Anleitung von Fachleuten gegenseitig zu „therapieren“.

Quelle: Wikipedia 1.6.2017 kursiv von der Autorin eigelegt

Eine **psychische Krise** (ungenauer auch „psychologische Krise“) oder eine **Krisensituation** ist für die Psychotherapie, Klinische Psychologie und Psychiatrie wie überhaupt im gesamten psychosozialen Bereich ein durch ein überraschendes Ereignis oder akutes Geschehen hervorgerufener schmerzhafter seelischer Zustand oder Konflikt innerhalb einer Person (innerpsychische Krise) oder zwischen mehreren beteiligten Personen. Er entsteht, wenn sich eine Person oder eine Gruppe Hindernissen auf dem Weg zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder bei der Alltagsbewältigung gegenüber sieht und diese nicht mit den gewohnten Problemlösungsmethoden bewältigen kann.

Eine Krise in diesem Sinne äußert sich als plötzliche oder fortschreitende Verengung der Wahrnehmung, der Wertesysteme sowie der Handlungs- und Problemlösungsfähigkeiten. Eine Krise stellt bisherige Erfahrungen, Normen, Ziele und Werte in Frage und hat oft für die Person einen bedrohlichen Charakter. Sie ist zeitlich begrenzt.

Quelle Wikipedia 1.6.2017

Wie kommt es zu einer Krise?



Durch belastende Lebenserfahrungen und/oder schwierige Beziehungserfahrungen können Menschen in ihrer **Stress- und Gefühlsregulation** überfordert sein.

Dann kommt es zu einer **Dekompensation**. Auch die bisher zugänglichen Kompetenzen stehen weniger oder nicht mehr zur Verfügung.

Was bringen Menschen mit, die in eine Krise geraten?



Ob Menschen eine belastende Situation bewältigen können, hängt davon ab, welche **Resilienzkräfte** sie haben.

Resilienz (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder **psychische Widerstandsfähigkeit** ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Mit **Resilienz** verwandt sind Entstehung von Gesundheit (**Salutogenese**), Widerstandsfähigkeit (**Hardiness**), **Bewältigungsstrategie** (Coping) und Selbsterhaltung (**Autopoiesis**).

Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit (**Vulnerabilität**)

Quelle: Wikipedia 1.6.2017

Bei den Gästen im Eser21 sind die Resilienzkräfte nicht stark genug. Ihre **Stress- und Gefühlsregulation ist geschwächt**, sie sind **leicht verwundbar**.
Wie kommt es dazu?

Definition einer psychischen Traumatisierung



Fischer und Riedesser definieren in ihrem „Lehrbuch der Psychotraumatologie“ (München, 1998, S.79) ein **Psychotrauma** als:

(...) 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.

Hauptsymptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung



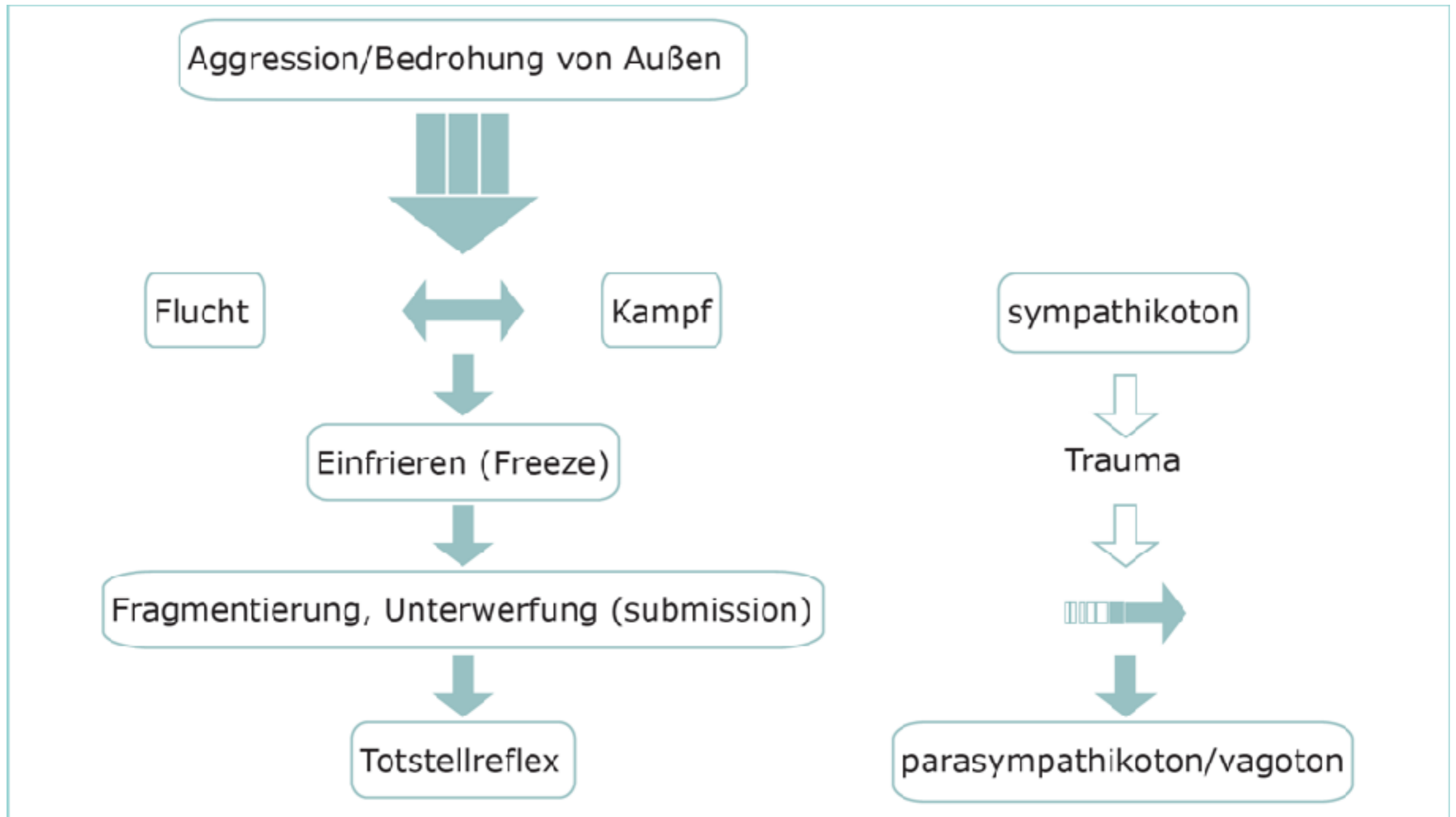
Hyper- oder Hypoarousal

Flashbacks oder
Intrusionen

Vermeidung


Stresskaskade


Seyle, Porges





vegetatives Nervensystem

SYMPATHISCHER STRESS


BLUTDRUCK 


HERZRATE 


ATMUNG 


MUSKELSPANNUNG 

PARASYMPATHISCHER STRESS

BLUTDRUCK 

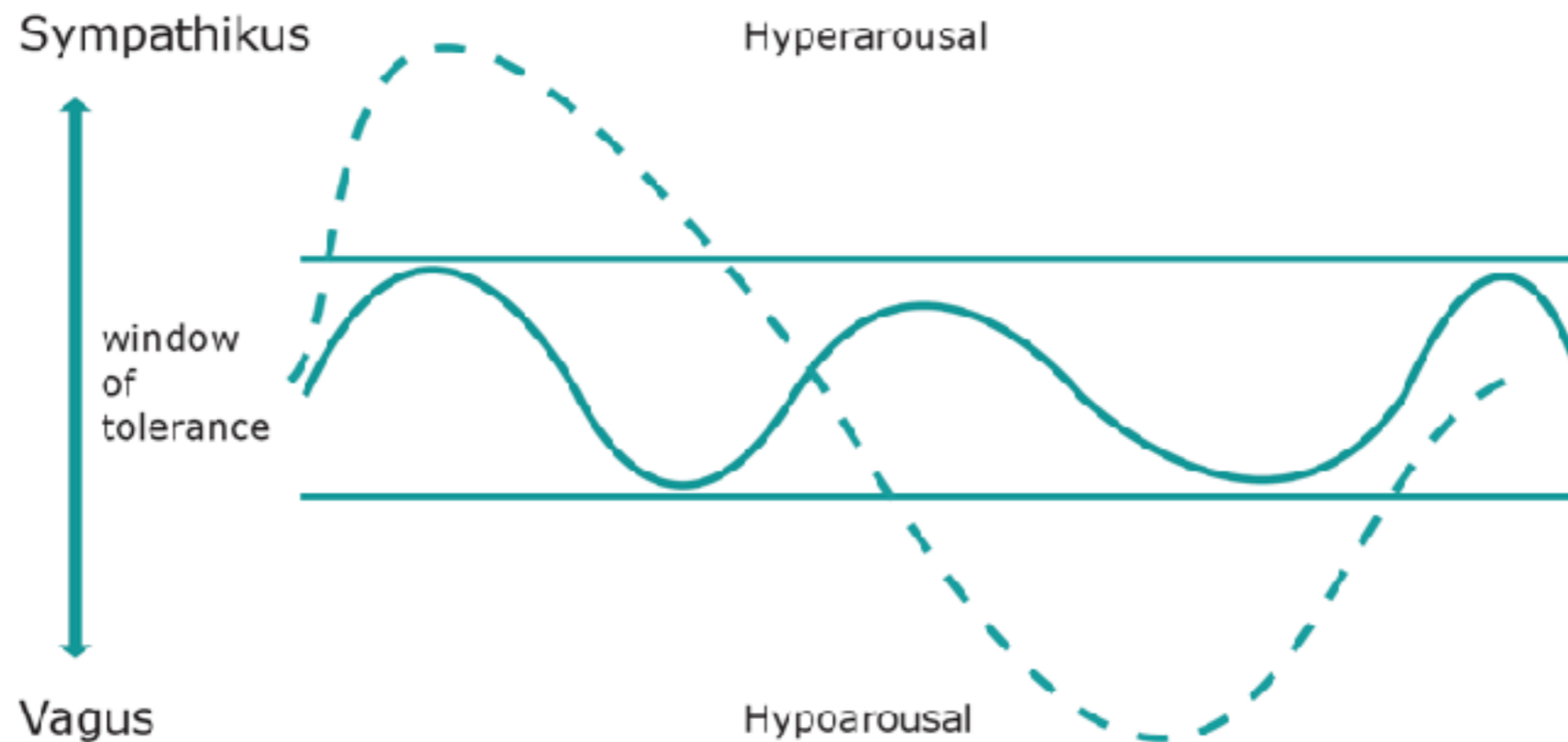
HERZRATE 

ATMUNG 

MUSKELSPANNUNG 

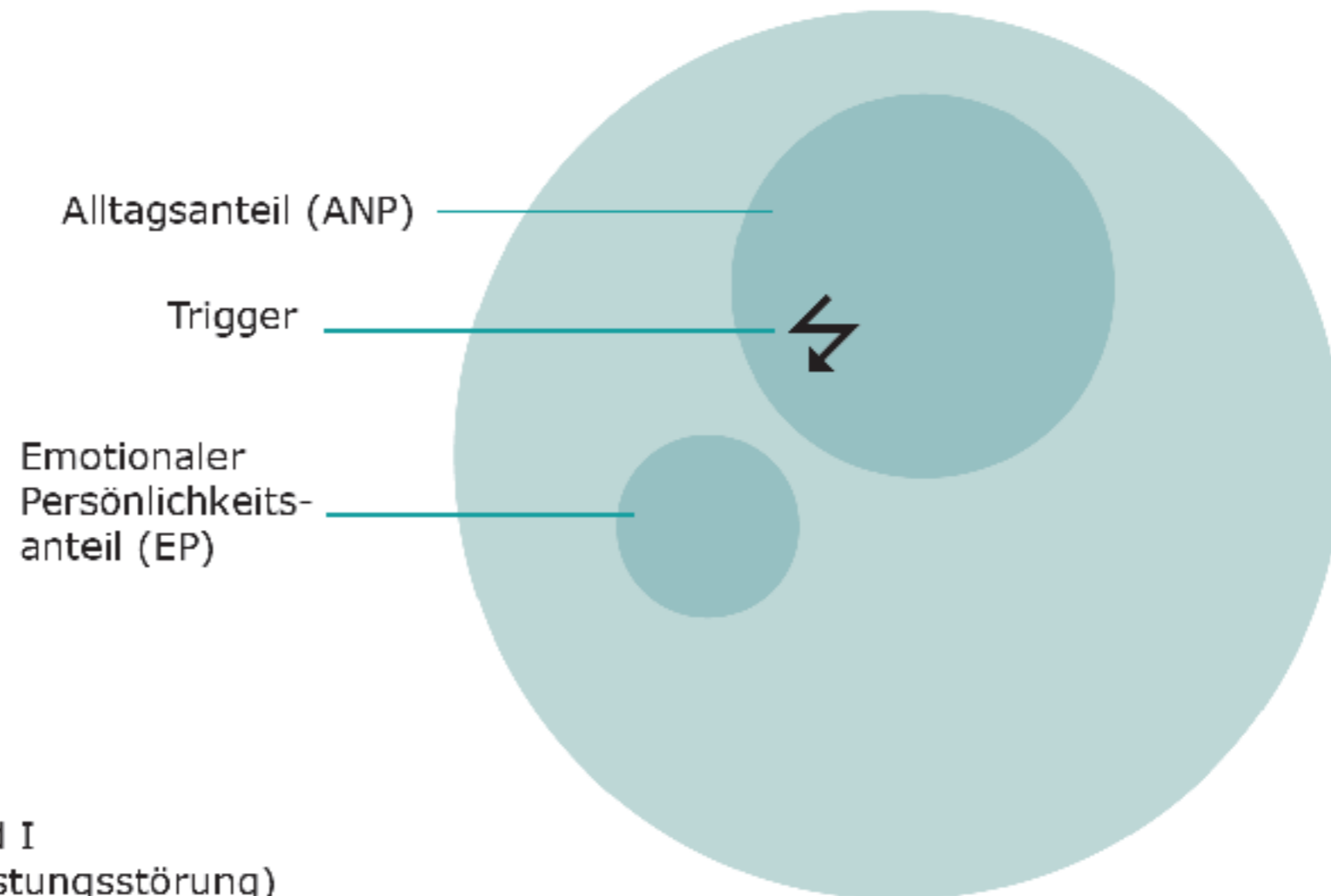
Window of Tolerance

Daniel Siegel



Theorie der strukturellen Dissoziation

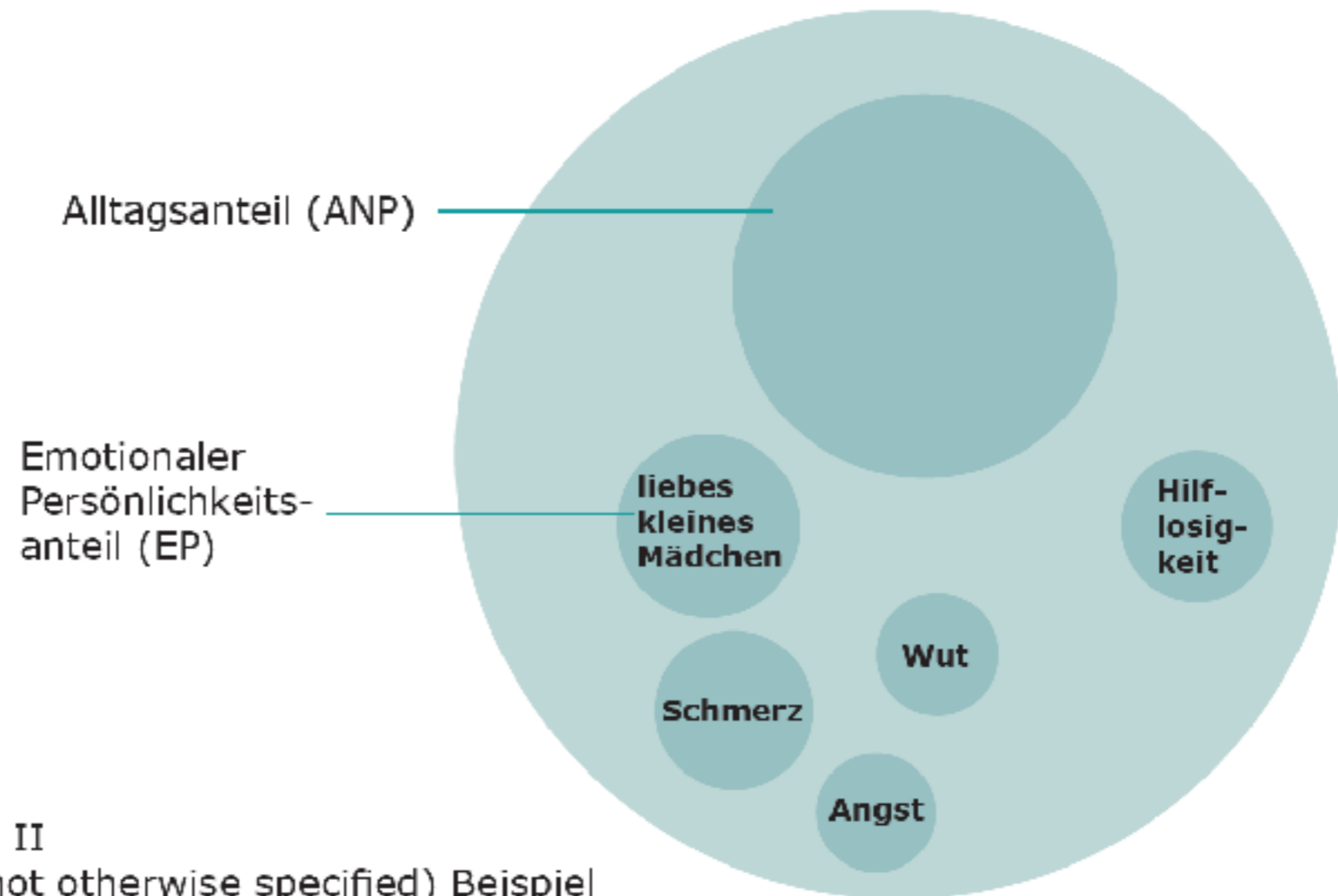
nach Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis & Kathy Steele



Strukturelle Dissoziation Grad I
PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung)

Theorie der strukturellen Dissoziation

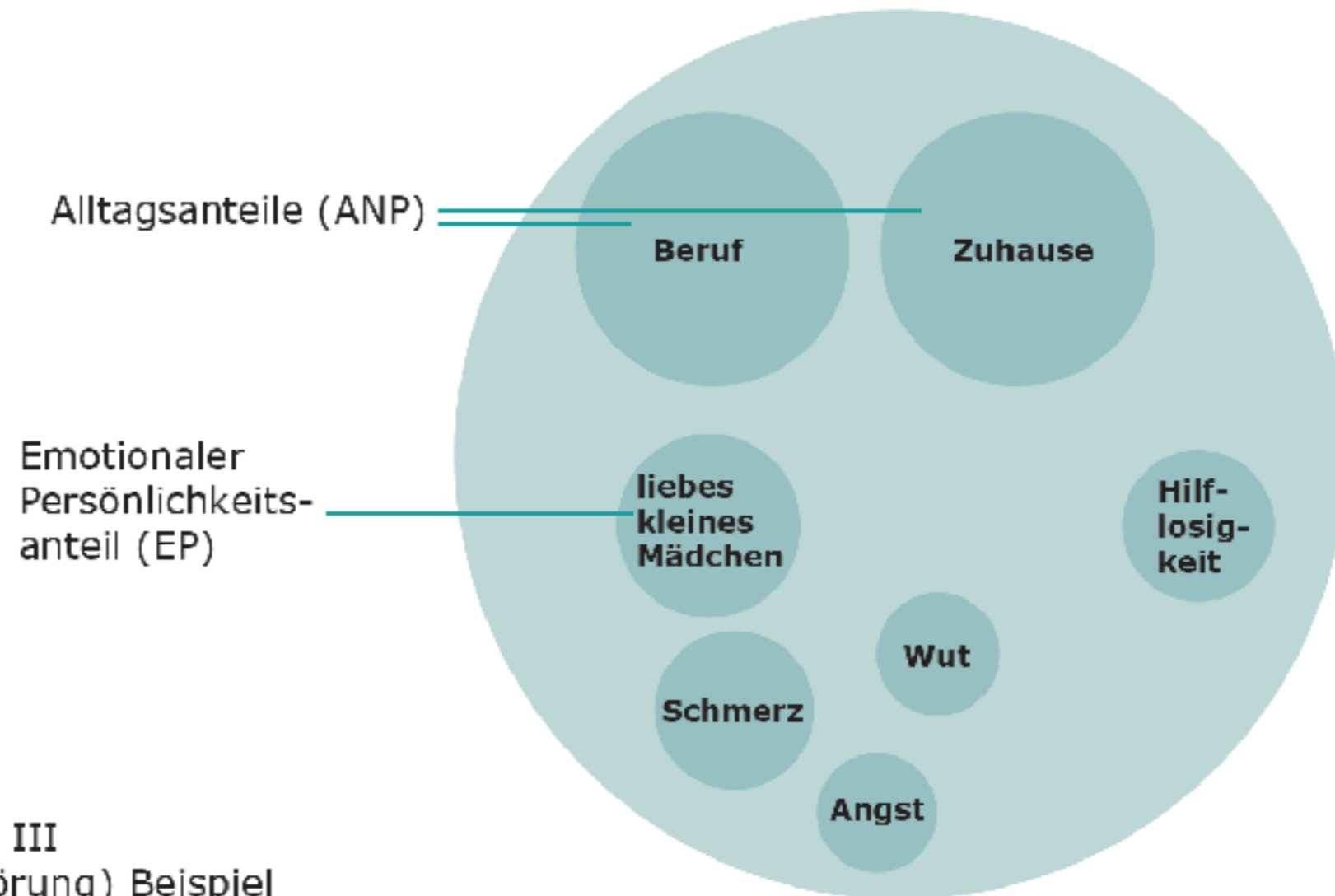
nach Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis & Kathy Steele



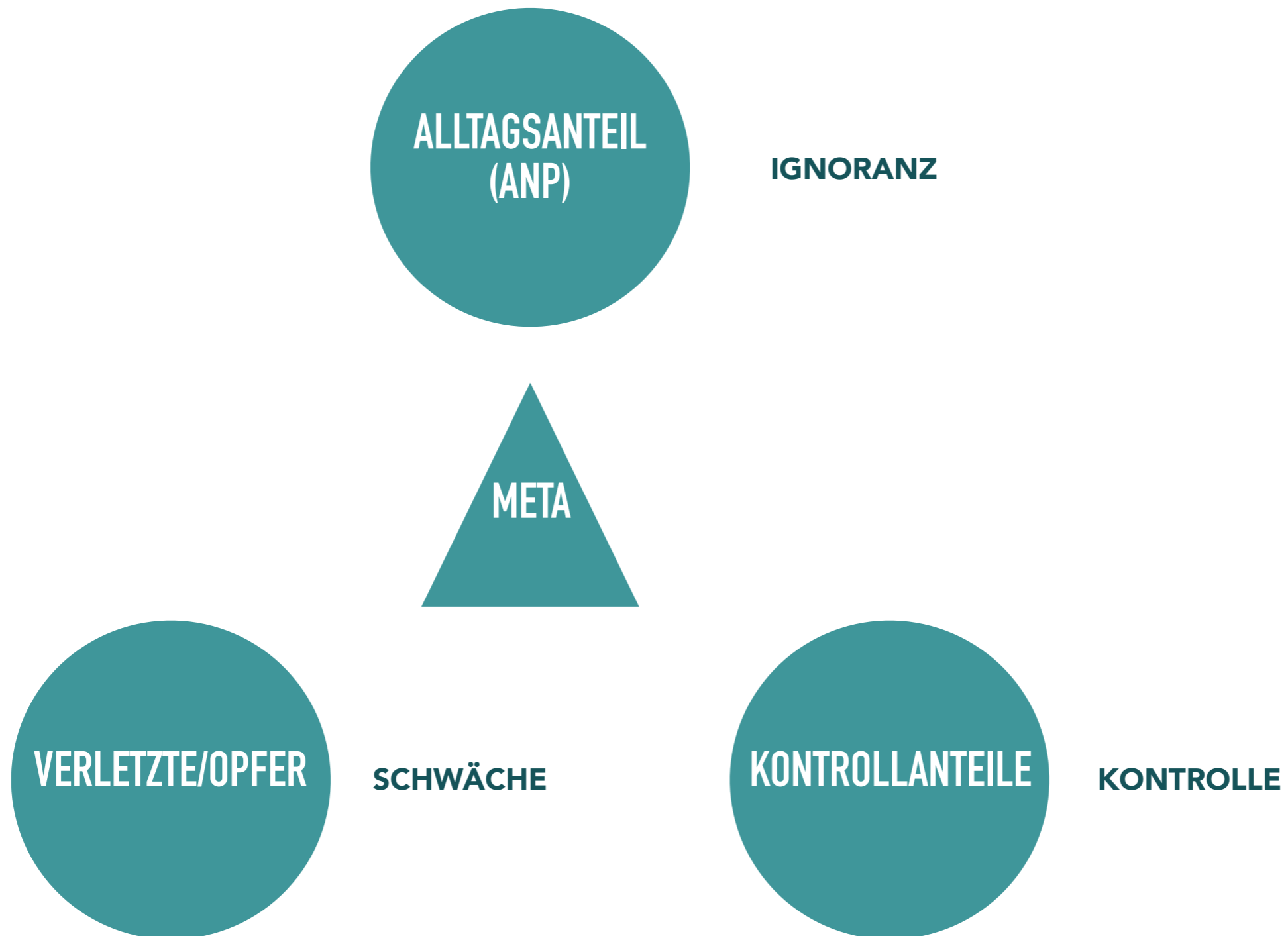
Strukturelle Dissoziation Grad II
DDNOS (dissociativ disorder not otherwise specified) Beispiel
oder DIS minor

Theorie der strukturellen Dissoziation

nach Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis & Kathy Steele



Strukturelle Dissoziation Grad III
DIS (Dissoziative Identitätsstörung) Beispiel



Studie Adverse Childhood Experiences



(ACE) Felitti 2002

ACE ist eine ausführliche Verlaufsuntersuchung an über 17000 erwachsenen Amerikanern.

Es wird der aktuelle Gesundheitszustand zu belastenden Kindheitsfaktoren in Beziehung gesetzt, die im Mittel ein halbes Jahrhundert früher geschehen waren. Ein wichtiges Ergebnis der Untersuchung ist:

Belastende Kindheitserfahrungen sind **häufig**, obwohl sie im allgemeinen **verborgen und unerkannt** bleiben; dennoch haben sie auch Jahrzehnte später tiefgreifende Folgen.

Die **psychosozialen Erfahrungen haben sich mittlerweile in eine Erkrankung umgewandelt:**

z.B. in Essstörungen, Süchte, Depressionen, Suizidversuche, Diabetes,

Ergebnisse ACE



Kindheitsbelastungen bei 17.000 Mittelschicht-Amerikanern,
je nach Häufigkeit 0 bis 8 Punkte wiederholter sexueller Missbrauch

- wiederholter emotionaler Missbrauch
- sexueller Missbrauch
- ein Haushaltsmitglied war im Gefängnis
- die Mutter erfuhr körperliche Gewalt
- ein Familienmitglied war alkohol- oder drogenkrank
- ein Familienmitglied war chronisch depressiv, seelisch krank oder suizidal
- zumindest ein biologischer Elternteil wurde in der Kindheit verloren,
unabhängig von der dazu führenden Ursache

Was ist Bindung?



- Unter **Bindung** versteht man die dauerhafte Verbindung mit anderen Menschen zur Sicherung des Überlebens des Kindes.
- **Bindungsbedürfnis** ist angeboren und entsteht unabhängig von der Qualität der Beziehung.
- **Bindung** beeinflusst die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung
- **Bindungsmuster**: sicher- unsicher – vermeidend und desorganisiert
- Kinder brauchen **sichere Bindung**
- Ständige **Balance** zwischen Bindungsbedürfnis und Explorationsbewegung

Traumatische Bindung



- **Niedrige Erregungsschwelle**
Reduktion der Feinfühligkeit
- **Dissoziative Symptome**
Höhere Gewaltbereitschaft
- **Erfahrung körperlicher sexueller Gewalt**
Emotionale Empfindungslosigkeit
- **Erfahrung der Gewalt durch Bindungsperson**
kein Gefühl zum Kind,
kein Kontakt zum Kind
Vernachlässigung
„Gespenster“ im Kinderzimmer,
Wahrnehmung verzerrt,
Fehlinterpretation kindlicher Signale
Inneres Arbeitsmodell von Bindung
ist irritierbar und desorganisiert
- **Große eigene Bedürftigkeit**
Bedürftigkeit des Kindes ist bedrohlich
- **Belastende Schwangerschaft**
intrauteriner Stress für das Kind,
Irritabilität des Kindes

Was fördert sichere Bindung?



Feinfühligkeit:

- kindliche Signale erkennen, verstehen und dementsprechend beantworten
- Aufrechterhaltung von Nähe in kritischen Situationen
- physisch und emotional: Hilfe in kritischen Situationen
- dann kann ein Kind die Bezugsperson zur Hilfe bei Nöten und zur Unterstützung bei Affektregulation und Impuls- Kontrolle annehmen - Stressregulation
- Diese sichere Basis ist die Voraussetzung für Explorationsverhalten (Lernen!), um seine Fähigkeiten und sein Wesen reifen zu lassen

Vieles davon fehlt in belasteten Familien!

Bindungstraumatisierung



Menschen, die schon in der Kindheit traumatisiert wurden, haben ein physiologisch verändertes Stressverarbeitungssystem.

Menschen, die in der Kindheit von den Menschen verletzt wurden, die eigentlich für ihren Schutz verantwortlich sind, sind zu recht besonders mißtrauisch. Sie leben in einem **existentiellen Konflikt**:

- ▶ Beziehungen sind lebensnotwendig
- ▶ Beziehungen sind gefährlich

Bindungstraumatisierung - therapeutische Beziehung



Was bedeutet das für die therapeutische Beziehung?

Besonders wichtig ist die Beachtung der Stressregulationsfähigkeit.
Möglichst immer das „**window of tolerance**“ beachten.

Dazu braucht es „**traumasensible Werte**“ in Struktur und Verhalten, hohe fachliche
Kompetenz,

viel **Empathie**

und vor allem auch **genügend Zeit!!!**, damit Vertrauen wachsen kann.

Bindungstraumatisierung - therapeutische Beziehung



Im **Eser** leben traumatisierte Menschen zusammen.
Das sind Menschen, für die Nähe potenziell gefährlich ist.
Trotzdem brauchen sie und sehnen sie sich ja nach Beziehung.
Die ganze Ambivalenz zeigt sich hier auf engem Raum.

Ein Risiko für jeden und gleichzeitig eine große Chance.

In dieser Gemeinschaft wird man zwangsläufig mit den eigenen Mustern und Überzeugungen konfrontiert. Nichts mehr geht „automatisch“, alles muss reflektiert und gesteuert werden.

Trotzdem sollen Ressourcen geweckt und Kräfte gestärkt werden.

Es wird klar, wie kompliziert es ist, Regulation zu schaffen und alte Muster loszulassen.

Risiken einer engen Wohngemeinschaft



Wie Sie alle wissen und wir jetzt noch besser verstehen können, sind solche Wohngemeinschaften auch immer gefährdet. Es gibt genug Informationen für mißbräuchliche Verhältnisse in Einrichtungen, die Hilfe und Unterstützung geben sollten. Hier wiederholen sich in fatalem Ausmaß die Traumatisierungen aus der Herkunftsfamilie und richten großen Schaden an.

Abschottung und Mangel an Supervision und Reflexion waren Gründe, ideologische Verirrungen, aber vor allem das Streben nach Macht über Schwächere.

Was hilft: **Orientierung an Grundwerten**

Einmal sind das sicher die **christlichen Werte** der Eser-Mitarbeiter und -Mitarbeiterinnen.

Dann gibt es aber auch eine **Haltung, die man traumsensibel nennen kann**. Beides passt hier erstaunlich gut zusammen.

Die fünf Grundwerte (Fallot)



Eser 21



In all den Jahren, in denen ich den **Eser 21** begleiten durfte, habe ich intensiv daran teilhaben dürfen, wie das Bewusstsein für diese besondere Aufgabe immer mehr gewachsen ist.

Zu der immer guten Haltung und Absicht kamen auch fortlaufend mehr Wissen und Professionalität.

Inzwischen ist der **Eser 21** eine sehr spezialisierte und hochprofessionelle Einrichtung. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind hoch engagiert und professionell. Aber vor allem sind sie ständig auf der Suche nach der geeigneten Haltung, die den verletzten Bewohnern gerecht werden kann, ihnen Unterstützung gibt, aber auch Mut macht, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und das Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Ich spüre Wärme in der Beziehung und Achtung vor den Grenzen des Individuums.

Aus ganzem Herzen gratuliere ich dem Eser 21 für 20 gelungene Jahre!!!



Wie sich das aus Sicht der Betroffenen darstellt, werden Sie gleich noch aus erster Hand hören.

Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

