

Der chronische Schock

Die Krise überstehen: Lebenseinstellung, Todeseinstellung,
Krisenbewältigung

G. Gatterer

Psychol.-psychoth. Amb./Abt. Psychosoz. Rehab
Geriatriezentrum am Wienerwald

Das Leben verläuft nicht immer so
wie wir wollen!



Manchmal auch ganz anders

- Unfälle
- Krankheiten
- Verluste
- Traumatische Erlebnisse
- Trennungen
- Krisen
- Sterben



Was passiert dann?

Wie geht man damit um?

Reaktionen auf extreme Belastungssituationen

- **Psychischer Schock (akute Belastungsreaktion)**
 - **Starke seelische Erschütterung**
 - **durch plötzlich hereinbrechendes, belastendes Ereignis,**
 - **häufig mit körperlichen Begleiterscheinungen,**
 - **hält Minuten bis Stunden an (in Ausnahmefällen Tage)**

Schockverarbeitung

- Schock: Nicht wahrhaben können/wollen
- Emotionen: Neid, Zorn, Angst, Trauer.
„Warum?“
- Verhandeln: Gott/Medizin
- Erkennen: Aktuelle Auseinandersetzung /
retrospektiv/prospektiv
- Verbindlichkeit: Akzept./Resign./Verdrängen
- Abschluss: Annahme der Realität?

Reaktionen auf extreme Belastungssituationen

- **Eine Krise (Anpassungsstörung) ist:**
Normale Reaktion auf eine unnormale Situation.
Dauert Tage bis Wochen.
 - erhöhte Spannung , Aufregung, Nervosität
 - Unsicherheit, Ängstlichkeit
 - Irritation, Aggressivität
 - Depressivität
 - Verwirrtheit, unangemessenes Verhalten
 - Ablösung von der Realität, Gefühle der Unwirklichkeit
 - Wahn- und Verfolgungsideen, Halluzinationen

Verarbeitung Krisen

- Individuell und abhängig von Persönlichkeitsstruktur
- Analyse
- Auseinandersetzung
- Problemlösestrategien
- Umsetzung der Lösung
- Verarbeitung
- „Bewältigung“

Reaktionen auf extreme Belastungssituationen

- Trauma (PTBS)
 - folgt auf Ereignis außerhalb üblicher menschlicher Erfahrung
 - Beginn der Störung kann verzögert sein
 - Dauer mindestens 1 Monat (Abgrenzung von Schock, Krise)

Anzeichen

- Wiedererleben des belastenden Ereignisses
- Vermeidungsverhalten oder emotionale Stumpfheit
- erhöhtes Erregungsniveau

Verarbeitung Trauma

- Schockphase: „Gefühl der Unbeweglichkeit“, dann Verleugnung, Zeiterleben in Zeitraffer oder Zeitlupe
- Einwirkphase: Ärger- und Wutanfällen, Selbstzweifeln, Ohnmacht, Selbstanklage, Depression, Hoffnungslosigkeit; **erste vegetative Störungen!**
- Erholphase: Integration des Traumas als Tatbestand des Lebens

Phasen der Therapie

- Stabilisierung
- Verarbeitung
- Neuorientierung

Therapie

- Wo in Verarbeitung steht der Betroffene?
- Reden lassen, zuhören, Anteilnahme, Echtheit, Kongruenz
- Annehmen und Zulassen von Emotionen
- Wie ist Betroffener bis jetzt mit Krisen umgegangen?
- Aufdecken von Ressourcen und Stärken
- Analyse der Möglichkeiten und Aufgreifen von Chancen

Therapie

- Verstärkung von internen Verarbeitungsmechanismen
- Aktivierung
- Auseinandersetzung und Konfrontation mit Tatsachen
- Entspannung
- Wichtig ist, was der Betroffene signalisiert und braucht. Nicht was man selbst will!!!

Positive Aspekte

- Akzeptanz des Geschehenen
- Umbewerten der Situation
- Lebensziele neu definieren
- Eigene Stärken nützen
- Soziale Kontakte und Aussprache
- Annehmen der Gefühle
- Auch Psychotherapie ist keine Schwäche!!

Zusammenfassung

- Unerwartete negative Ereignisse können uns alle treffen
- Wichtig ist die individuelle Auseinandersetzung
- Hilfe annehmen ist keine Schwäche
- Auch Krankheit, Tod und Streben gehören zum Leben und haben auch „Sinn“
- Neue Lebensperspektiven sind wesentlich

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

