

Trauma – auch tiefe Wunden können heilen

Modul 3

Für die Übung zu Hause sind **Samen** mitzubringen, die am Ende der Stunde an die Teilnehmer ausgeteilt werden. Wegen der einfachen Pflege und des schnellen Wachstums werden **Kressesamen** empfohlen.

Inhalt der Sitzung	Anmerkungen für den Therapeuten
Begrüßung der Teilnehmer	
Blitzlichtrunde mit „Wort weitergeben“	Achten Sie auf die zeitliche Begrenzung und das „Wort weitergeben“.
Wiederholung der letzten Sitzung durch einen Teilnehmer	Bestärken Sie die Teilnehmer bei Unsicherheiten.
Besprechung der Übung T Wie Frau/Herr ... gerade für alle wiederholt hat, haben wir in der letzten Sitzung über Chancen einer psychoedukativen Gruppe gesprochen und in diesem Zusammenhang über Eigenverantwortung und damit verbundene Entscheidungen. Als Übung sollten Sie daher in den letzten Tagen ganz bewusst auf Entscheidungen, die Sie tagtäglich (bewusst, aber auch unbewusst) treffen, achten. Was haben Sie bemerkt?	Helfen Sie, wenn Unklarheiten bei der Übung entstanden sind.
Teilnehmer werden eingeladen, ihre Eindrücke kurz zu schildern.	
Überblick über den Inhalt der Stunde	
T Heute wenden wir uns dem Thema „Trauma“ zu. Wir sprechen darüber, was genau man unter dem Begriff Trauma, der immer häufiger auch in den Medien genannt wird, versteht. Zudem führen wir das Bild der seelischen Wunde ein und erarbeiten Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede im Vergleich zur körperlichen Wunde.	
Einstieg in den Themenkomplex	
„Trauma – auch tiefe Wunden können heilen“	

Inhalt der Sitzung**Anmerkungen
für den Therapeuten**

T Wir werden heute gemeinsam ein schwieriges Thema erarbeiten. Es geht um Traumata.

Sie alle haben ein traumatisches Ereignis erlebt, deshalb sind Sie hier in dieser Gruppe.

Die ursprüngliche Bedeutung von Trauma ist schwere, lebensbedrohliche „Verletzung“.

Wir wollen nun gemeinsam versuchen, die Kriterien zu erläutern, die ein traumatisches Ereignis als solches definieren.

T Was ist ein Trauma? Was verstehen Sie unter einem Trauma?

Gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet der Therapeut eine Definition für Trauma.

Folgende Kriterien sollten dabei herausgestellt werden:

- Ereignis in der Vergangenheit
- Tatsächlicher oder drohender Tod
- Ernsthafte Verletzung
- Gefahr der körperlichen Versehrtheit

Das traumatische Ereignis wird selbst erlebt, bezeugt oder über Erfahrungsberichte kennengelernt.

Die Reaktion auf das Ereignis beinhaltet:

- Intensive Furcht und Entsetzen
- Hilflosigkeit

Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Teilnehmern die Kriterien eines Traumas.

Wenn in Berichten der Teilnehmer die angegebenen Kriterien (Kriterien eines traumatischen Ereignisses nach DSM-IV) enthalten sind, greifen Sie diese nochmals auf und sammeln sie am Flipchart.

Den Teilnehmern sollte dabei das Gefühl vermittelt werden, dass sie es sind, die als Experten die Definition erarbeiten – eine vorgegebene Infovermittlung im Stil eines „Frontalunterrichts“ ist zu vermeiden.



Abb. 3-1 Traumasymbol

Zeichnen Sie das Traumasymbol auf das Flipchart.

Inhalt der Sitzung	Anmerkungen für den Therapeuten
<p>T Sie alle haben traumatische Erfahrungen gemacht.</p> <p>Ich gehe davon aus, dass die meisten eine Situation erlebt haben, in der entweder das eigene Leben oder das Leben wichtiger Menschen bedroht war. Sie waren dem Ganzen hilflos ausgeliefert und konnten nicht Ihrem eigenen Wertempfinden gemäß handeln.</p> <p>Wir wollen heute über die Wunden, die als Folgen der Verletzungen noch immer vorhanden sind, sprechen.</p> <p>Eine sichtbare, offene Wunde kann starke Schmerzen verursachen.</p>	<p>Bild der Wunde als Folge eines traumatischen Erlebnisses</p> <p>Ziehen Sie die Teilnehmer in die Bearbeitung des Wundbildes mit ein.</p> <p>Sammeln Sie bei den Fragen die Beiträge der Teilnehmer.</p>
<p>T Was muss man tun, wenn man sich gerade geschnitten hat?</p> <p>T Es ist wichtig, die Wunde angemessen zu versorgen. Dafür muss man sich die Wunde noch einmal im Detail ansehen und sie muss gereinigt werden. Danach wird die Wunde verbunden oder mit Salbe bestrichen.</p>	
<p>T Wie ist der Heilungsverlauf?</p> <p>T Es braucht Zeit, bis die Wunde wieder zusammenwächst und heilt.</p>	
<p>T Was muss man tun, damit die Wunde gut zusammenwächst?</p> <p>T Hilfreich können folgende Punkte sein: Bettruhe, die Wunde immer wieder säubern, sie mit einem Verband schonen, sich Hilfe beim Arzt holen ...</p> <p>Manchmal ist es für den Heilungsprozess wichtig, eine Wunde neu zu öffnen und zu säubern (das tut dann weh), damit sie danach frei von Fremdkörpern ist und besser zusammenwachsen kann.</p>	
<p>T Was tut einem außerdem noch gut, wenn man eine körperliche Wunde hat, die schmerzt?</p> <p>T Es tut in dieser Zeit besonders gut, soziale Zuwendung zu bekommen: Wenn die anderen sehen, dass es schmerzt, sich fürsorglich kümmern, wenn einfach jemand da ist ...</p>	