



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Warum traumatisierte Menschen Rauschmittel konsumieren: Das Selbstmedikationskonzept in der Behandlung Süchtiger

PD Dr. med. Ingo Schäfer, MPH

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf



Concomitance between childhood sexual and physical abuse and substance use problems A review

Tracy L. Simpson^{a,*}, William R. Miller^b

Clinical Psychology Review 22 (2002) 27–77

- 15 Studien mit „harter Methodik“

Sexueller Missbrauch:

Frauen 27% - 67%

Männer 9% - 29%

Körperliche Misshandlung:

Frauen 33%

Männer 24% - 53%



- Sexueller Missbrauch
- Körperliche Misshandlung



Ó^ãÖ! [@ | K

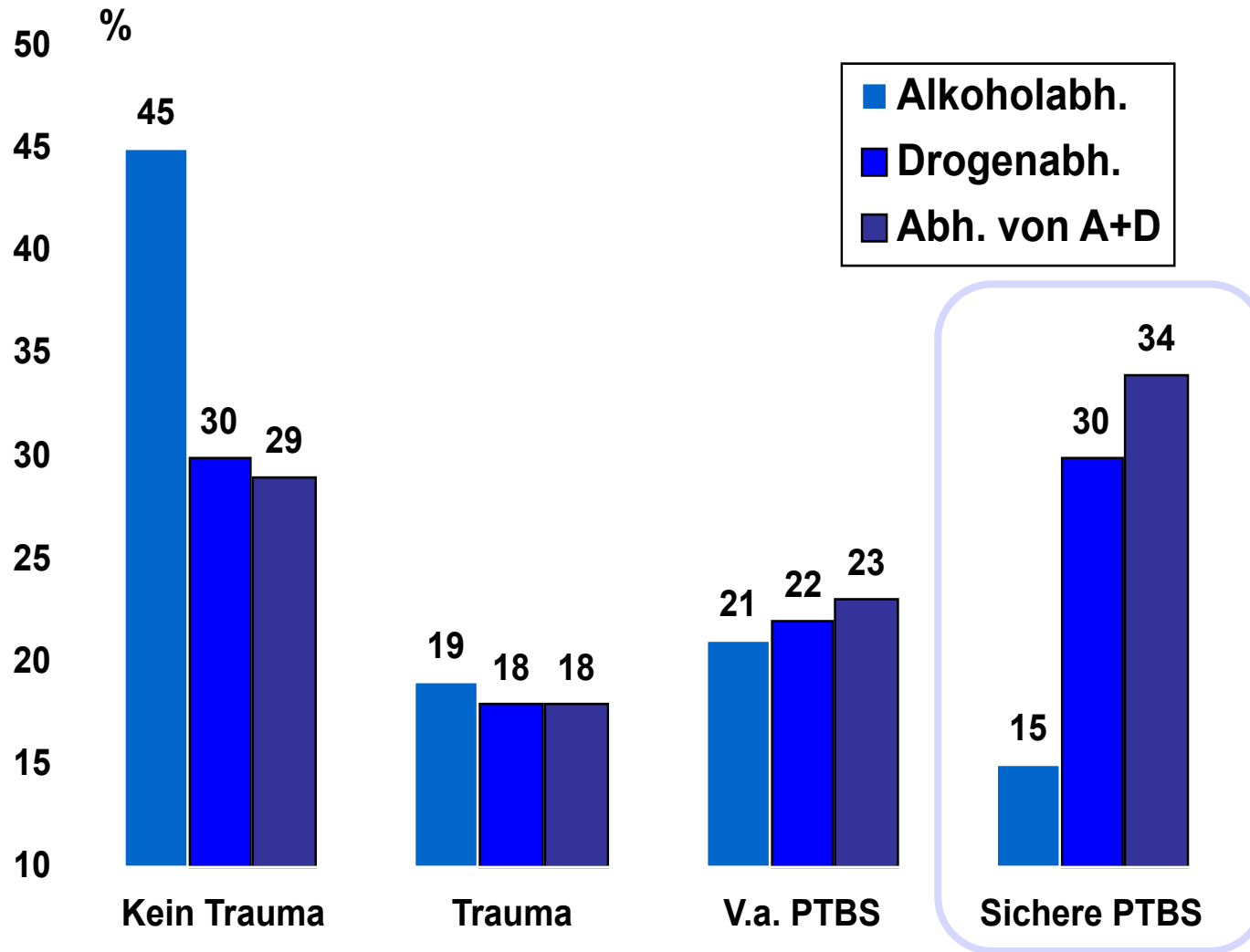
Jede 4. Frau

Jeder 7. Mann

Ó^ãÖ! [* ^ } K

Jede 2. Frau

Jeder 4. Mann





„Oft abends, dann kommen Bilder und vor allem auch Gedanken.

Was mein Vater mit uns alles gemacht hat und so, die Bestrafungen und das alles.

Das lässt mich dann oft gar nicht mehr los, der Kopf rattert und rattert.“



„Es ist vollkommen idiotisch. Wenn ich irgendwo bin, bei Bekannten, und das Telefon klingelt. Da zucke ich zusammen. Das ist da. Man kann's nicht abstellen.“

Man muss es sich mal so vorstellen: Das ist wie ein elektrischer Schlag. Und der geht sofort nach oben und löst bei mir einen Schweißausbruch aus.“



„(APA/dpa) Zagreb - Kroatische Kriegsveteranen dürfen jetzt ungestraft Cannabis rauchen. Das geht aus einem Urteil des Obersten Gerichtshofes des Balkanstaates hervor, wie die Zeitungen in Zagreb am Donnerstag berichteten... Marihuana diene als wirksames Medikament gegen Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), an denen viele Ex-Soldaten aus dem Krieg gegen Jugoslawien leiden... (der Standard, 05.06.2009)“



Bei suchtkranken Patientinnen (N=294) signifikante Zusammenhänge zwischen PTBS-Symptomen und ...

- ... häufigerem Konsum in „negativen Situationen (belastende Emotionen, körperliches Unwohlsein, Konflikte)
- ... seltenerem Konsum in „positiven Situationen“ (geselliges Trinken) und neutralen „Versuchungssituationen“

(Stewart et al. 2000)



- **Veränderte Regulation von Affekten und Impulsen**
(Chronische Anspannung, Autoaggression,...)
- **Veränderte Selbstwahrnehmung**
(Entfremdungsgefühle, Gefühl der Leere, Scham,...)
- **Veränderte Beziehung zu anderen**
(Unfähigkeit zu Vertrauen, sozialer Rückzug,...)
- **Veränderte Bedeutungssysteme**
(Verlust bisheriger Überzeugungen, allg. Sinnverlust)



- ... negative Gefühle zu dämpfen
- ... positive Gefühle zu erleben
- ... Kontakt mit Menschen auszuhalten
- ... „Suizid auf Raten“ zu begehen
- ... Sexualität zu leben
- ... sich am Täter zu rächen
- ... sich einigermaßen normal zu fühlen
- ... Kontrolle zu bekommen
- ... zu zeigen, wie schlecht man sich fühlt,
wenn die Worte dafür fehlen



- *„Der Fokus auf die frühe Kindheit ist zu einseitig“*
- *„Menschen sind nicht nur ein Produkt ihrer Biographie“*
- *„Soziale Faktoren außerhalb der Familie sollten stärker berücksichtigt werden“*
- *„Traumatherapeuten fokussieren zu stark auf die Opfererfahrungen der Betroffenen“*



„Wenn wir unter Recovery den Prozess verstehen sich an frühere Beeinträchtigungen anzupassen und daran zu wachsen kann Resilienz als die Eigenschaften, Strategien und Ressourcen verstanden werden, die es einer Person ermöglichen ein erfülltes Leben aufzubauen“

(Meyer & Mueser 2011)

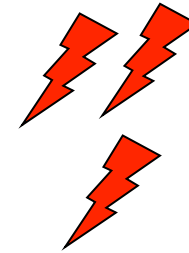


Gesund mit
Lager-Erfahrung:
29%

Gesund ohne
Lager-Erfahrung:
51%

- *Kann ich das, was passiert, in einem größeren Zusammenhang verstehen?*
- *Gibt mir mein Umfeld Möglichkeiten zu begreifen, was geschieht?*

Verstehbarkeit



Sinnhaftigkeit

Handhabbarkeit

- *Sehe ich einen Sinn in dem, was gerade (Schlimmes) passiert?*
- *Kann ich eine Bedeutung in der Situation erkennen?*

- *Glaube ich, dass ich was mir wiederfährt bewältigen kann?*
- *Habe ich früher erlebt, dass ich mit Schwierigkeiten und Herausforderungen umgehen kann?*



Ordinary Magic

Resilience Processes in Development

Ann S. Masten
University of Minnesota, Twin Cities Campus

March 2001 • American Psychologist



„Das überraschendste Ergebnis der Studien zu Resilienz ist, dass es sich dabei um etwas ganz Gewöhnliches handelt.“

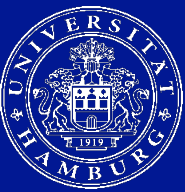
*„Die großen Bedrohungen ... sind solche, die diese Anpassungs-Systeme, wie die **neuronale Entwicklung und Kognition**, die **Eltern-Kind-Beziehung**, die **Emotionsregulation** und die **Motivation zu lernen und sich mit seiner Umgebung auseinander zu setzen**, beeinträchtigen.“*



Qualitative Interviews mit 27 Frauen mit psychischen Störungen (71% Sucht) und körperlicher bzw. sexueller Gewalt in der Kindheit.

Drei hauptsächliche Hemmnisse für Recovery:

- Gefühl keine Kontrolle über sich zu haben
- Destruktive Angewohnheiten und Muster
- Beeinträchtigungen durch depressive Stimmung

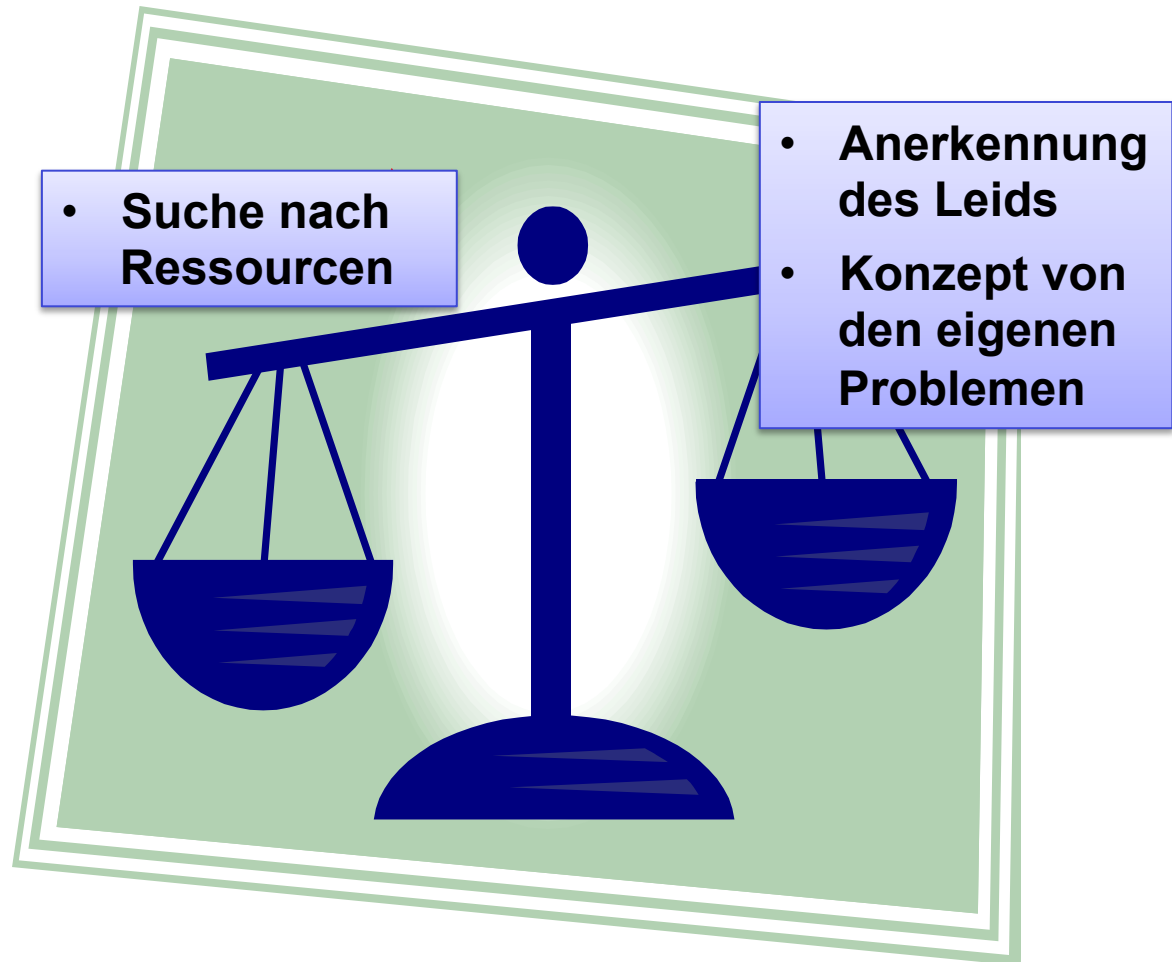


„Theoretisch weiß ich oft, wie ich für mich selbst sorgen könnte. Ich schaffe es aber nicht, das auch in die Praxis umzusetzen. Es erscheint mir ‚zu groß‘. Zu anstrengend.

Für mich selbst zu sorgen bedeutet Arbeit. Spaß zu haben und schöne Dinge zu unternehmen, bedeutet Arbeit. Ich weiß nicht, wie man Dinge genießt. Selbstfürsorge fällt mir einfach unglaublich schwer.“

- **Suche nach Ressourcen**

- **Anerkennung des Leids**
- **Konzept von den eigenen Problemen**





Bewältigungsorientierte Programme

Trauminformierte Programme

- Die eigenen Probleme aus der Traumaperspektive verstehen
- Spezielle Unterstützung für besonders schwierige Bereiche

- Ressourcen- und Personenorientierung
- Betroffenen-Einbezug
- Selbstbestimmung/Wahlfreiheit
- ...

[Startseite](#) [Nutzungshinweise](#) [Inhalt](#)

→ Chronologie

→ Ziele und
Aufgaben

→ Mitglieder

→ Sitzungen

→ Downloads

→ Kontakt/Impressum

Startseite

Informationen zum Runden Tisch

Sexueller Kindesmissbrauch in Abhängigkeits- und Machtverhältnissen in privaten und öffentlichen Einrichtungen und im familiären Bereich



(v.l.n.r.)

Gemeinsamer Vorsitz:
Bundesministerin für Bildung
und Forschung, Prof. Dr. Annette
Schavan, die Bundesministerin
für Justiz, Sabine Leutheusser-
Schnarrenberger,
Bundesministerin für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend,
Dr. Kristina Schröder



CANSAS

Substanzmissbrauch als Ursache und Folge früherer Gewalt

- Startseite
- Aktuelles**
- Projekte
- Partner/Förderer
- Links
- Forum

Aktuelles

An dieser Stelle finden Sie aktuelle Informationen zum CANSAS-Netzwerk und Ankündigungen zu aktuellen St

Teilnehmerinnen in Hamburg, Essen und Bielefeld gesucht **Köln**

In Hamburg, Essen und Bielefeld suchen wir Ihnen ein neues ambulantes Behandlungsangebot an, das auch zusätzlich zu anderen ambulanten Therapien genutzt werden kann. Das Therapieangebot richtet sich an: Frauen mit Suchtproblemen (Alkohol- oder Drogenmissbrauch oder -abhängigkeit), die an den Folgen von Traumatisierungen in ihrer Vorgeschichte leiden, im Alter von 18 bis 65 Jahren. Sie ...

[Mehr lesen](#)

Hamburg: Sicherheit Gruppenangebot

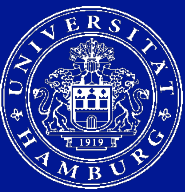
In kleinen Gruppen erhalten Sie Unterstützung, um zuzugehen. Das Programm soll Ihnen helfen, Ihre aktuelle Lebenssituation zu stabilisieren. Sie sind z.B. Traumata zurückzugewinnen ...

SICHERHEIT FINDEN >>>

BEHANDLUNGSANGEBOTE >>> FÜR FRAUEN >>> MIT SUCHTPROBLEMEN UND >>> TRAUMATISCHEN ERFAHRUNGEN

Logos: UNIVERSITÄT HEIDELBERG, TECHNISCHE UNIVERSITÄT DRESDEN, tHO, ZIS, Like

Ein Gruppenangebot für Mädchen von 14 bis 17 Jahren mit Suchtproblemen und traumatischen Erfahrungen



Lisa M. Najavits

Posttraumatische Belastungsstörung und Substanzmissbrauch

Das Therapieprogramm »Sicherheit finden«

Deutsche Übersetzung und Bearbeitung von
Ingo Schäfer, Martina Stubenvoll und Anne Dilling

mit CD-ROM

HOGREFE 

- Kognitiv-behaviorale Therapie, Fokus auf Bewältigungsstrategien
- Integriert Interventionen für (komplexe) PTBS und Sucht
- Effektivität bei Patientinnen im US-Versorgungssystem belegt

www.trauma-und-sucht.de



Distanzierung von Schmerz - Erdung

Um Hilfe bitten

Grenzen setzen in Beziehungen

Heilsames Denken

Wenn Substanzen Sie beherrschen

Umgang mit Auslösern

Sich eine Freude machen

Sicherheit

Rote und Grüne Signale

Ehrlichkeit

Verbindlichkeit

PTBS: Die eigene Stärke zurückgewinnen

Die innere Spaltung überwinden

Heilung von Wut



Sich eine Freude machen – Arbeitsblatt 1/1

Sichere und unsichere Arten, sich eine Freude zu machen

„Vielleicht hängt die Wahrheit von einem Spaziergang um den See ab.“

Wallace Stevens (Amerikanischer Dichter, 20. Jh.)

- Sich auf sichere Art eine Freude zu machen bedeutet, auf gesunde Art und Weise und ohne Exzesse nach Freude, Spaß und Vergnügen zu suchen.
- Sich auf unsichere Art eine Freude zu machen bedeutet, Vergnügen auf eine Art und Weise zu suchen, die Ihnen schadet (rechtlich, finanziell, gesellschaftlich, persönlich oder körperlich) und/oder bis zum Exzess betrieben wird.

Beispiele für sichere Arten, sich eine Freude zu machen

(a) Machen Sie bei allen Aktivitäten einen Haken (✓), denen Sie zurzeit nachgehen und (b) machen Sie zudem hinter allen Aktivitäten einen Haken (✓), denen Sie gerne zusätzlich nachgehen würden:

Spaziergänge machen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Mich mit sicheren Freunden treffen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Lesen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Musik hören	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Verreisen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Handarbeiten oder Hobbies (z.B. Malen, Holzarbeiten, Puzzle)	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen



Wie hängen Probleme dabei, sich eine Freude zu machen, mit PTBS und Sucht zusammen?

- *PTBS*. Schmerz ist Ihnen vielleicht vertrauter als Freude. Sie fühlen sich möglicherweise schuldig, wenn Sie sich Gutes tun (insbesondere dann, wenn Sie ohne viel Zuwendung aufgewachsen sind). Um Ihr Trauma zu bewältigen, haben Sie vielleicht eher ungesunde als gesunde Verhaltensweisen dazu eingesetzt, sich besser zu fühlen.
- *Substanzmissbrauch*. Der Konsum von Suchtmitteln und andere Abhängigkeiten sind „Vergnügen auf kurze Zeit.“ Sie funktionieren vielleicht kurzfristig, aber langfristig sind sie zerstörerisch. Sie sind missglückte Versuche, sich Freude zu verschaffen und halten Sie davon ab, gesunde Wege zu finden, sich Gutes zu tun.



Sich eine Freude machen – Arbeitsblatt 2

Ein Geschenk an dich selbst

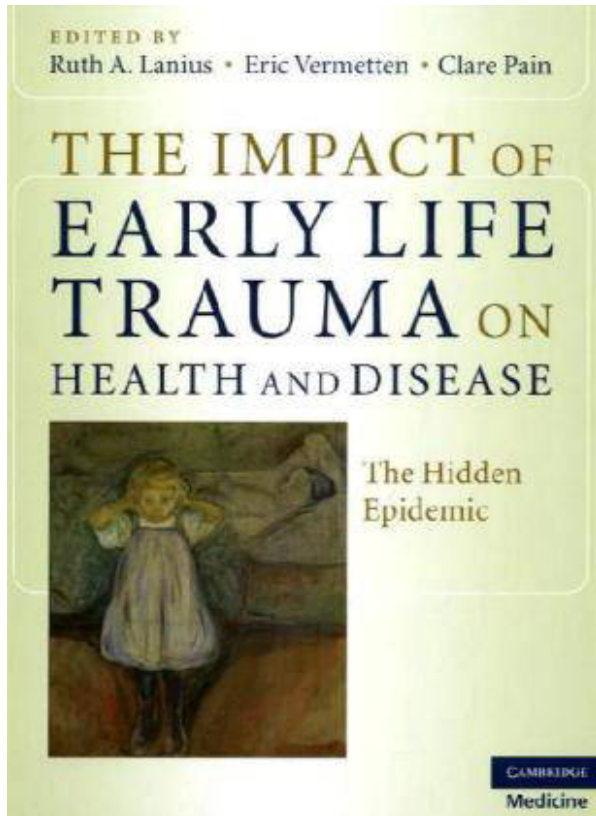
- Beschenken Sie sich selbst, indem Sie **sichere Arten, sich eine Freude zu machen, steigern.**
- Beschenken Sie sich selbst, indem Sie **unsichere Arten, sich eine Freude zu machen, verringern.**

Einige Möglichkeiten, dies zu erreichen:

- Ersetzen Sie unsichere durch sichere Aktivitäten.
- Setzen Sie sich ein Ziel (z.B. sich mind. 2 Stunden am Tag etwas Gutes zu tun).
- Probieren Sie verschiedene neue Dinge aus, um herauszufinden, was Ihnen gefällt.
- Arbeiten Sie daran in der Therapie oder mit jemand anderem, der Ihnen helfen kann.
- Schreiben Sie sich selbst einen Brief, in dem Sie sich die „Erlaubnis“ erteilen, sich eine Freude zu machen.
- Versuchen Sie die Gefühle zu verstehen, die auftreten, wenn Sie Ihre Arten, sich eine Freude zu machen, verändern.
- Hören Sie auf Ihre tiefsten Bedürfnisse.
- Kehren Sie zu den Aktivitäten zurück, die Sie vielleicht vor langer Zeit genossen, aber inzwischen aufgegeben haben.

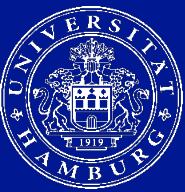
Ihr Plan, um sich eine Freude zu machen

Erstellen Sie unten Ihren Plan für die kommende Woche. Seien Sie sehr konkret und genau, damit es auch wirklich funktioniert! Erwähnen Sie alle Einzelheiten, die wichtig für Sie sind – zum Beispiel, welche Aktivitäten, wie oft, wie lange, wie Sie sie umsetzen wollen, wer Ihnen dabei helfen könnte, wie Sie sich daran erinnern können, sie umzusetzen, und wie Sie sich dabei fühlen werden. Nutzen Sie die Rückseite dieses Blattes, wenn Sie mehr Platz benötigen.



„Missbrauch an Kindern hat periodisch Wellen der Aufmerksamkeit erhalten, die dann jedes Mal kurioser Weise wieder abgeebbt sind.

Einfacher als die traumatischen Konsequenzen zu akzeptieren, die es hat wenn Menschen andere misshandeln, scheint zu sein, zu leugnen dass es überhaupt passiert oder welche gravierenden Folgen es hat, den Opfern die Schuld zu geben oder die Konsequenzen anderen Ursachen zuzuschreiben.“



„Resilienz ist kein zufälliges menschliches Attribut und emotionale Widerstandsfähigkeit keine Glückssache.

Manche Menschen können ihre Fähigkeiten aus eigener Kraft gebrauchen, andere wiederum benötigen spezifisch auf sie zugeschnittene Unterstützung.“

(Amering & Schmolke 2012)



CANSAS



Substanzmissbrauch als Ursache und Folge früher Gewalt



- Startseite
- Aktuelles**
- Projekte
- Partner/Förderer
- Links
- Forum
- Impressum

Aktuelles

An dieser Stelle finden Sie aktuelle Informationen zum CANSAS-Netzwerk und Ankündigungen zu aktuellen Studien.

Teilnehmerinnen in Hamburg, Essen und Bielefeld gesucht **Köln**

In Hamburg, Essen und Bielefeld bieten wir Ihnen ein neues ambulantes Behandlungsangebot an, das auch zusätzlich zu anderen ambulanten Therapien genutzt werden kann. Das Therapieangebot richtet sich an: Frauen mit Suchtproblemen (Alkohol- oder Drogenmissbrauch oder -abhängigkeit), die an den Folgen von Traumatisierungen in ihrer Vorgeschichte leiden, im Alter von 18 bis 65 Jahren. Sie ...

Mehr lesen

Hamburg: Sicherheit finden > ein Gruppenangebot für Mädchen

In kleinen Gruppen erhalten Mädchen im Alter von 14 bis 17 Jahren in der Einrichtung Kajal/Frauenperspektiven e.V. in Hamburg Unterstützung, mit traumatischen Belastungen umzugehen. Das Programm Sicherheit finden zielt darauf ab, Stabilisierung herzustellen und unterstützt die Mädchen darin, ihre aktuelle Lebenssituation besser zu bewältigen. Themen der Gruppe sind z.B. Traumatische Belastungen: die eigene Stärke zurückgewinnen ...

Mehr lesen

