

The Peaceful Heart Model for
Catastrophic Stress Management

First Aid for Stress and Trauma with TTT

Deutsch



Gunilla Hamne & Ulf Sandström



Outcut from the book: *Resolving Yesterday - First Aid for Stress and Trauma with TTT* By Gunilla Hamne and Ulf Sandström

More information about TTT: www.peacefulheart.se

Self instruction movie: www.selfhelpfortrauma.org

Pay it forward

Stress- und Trauma-Management in besonderen Situationen



Besondere Situationen beinhalten die Arbeit mit Menschen, die gerade Katastrophenereignisse, kriegerische Konflikte, Post-Konflikte, Angriffe oder körperliche Verletzungen erfahren mussten.

Diese Situationen verursachen Stress, und Stress kann sich zu Trauma und Post-traumatischem Stress steigern. Ab einem gewissen Stresslevel verringert sich unsere kognitive Kapazität oder sie wird ganz ausgeschaltet, und das Risiko, schlechte Entscheidungen zu treffen, emotionalen Burn-Out zu erleiden, Depressionen, Ängste, Flashbacks und physische Symptome, wie chronische Schmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, ist groß.

Ein Burn-Out im Zusammenhang mit einer Katastrophensituation kann nach nur drei Tagen entstehen, wenn keine Maßnahmen zur Schaffung von Resilienz und zur Ausbalancierung des Nervensystems getroffen werden.

Dies können wir mit dem entsprechenden Wissen und angemessenen, richtigen Maßnahmen verhindern, managen und heilen.

Wir bringen Erfahrungen aus erster Hand mit, aus Konflikt- und Post-Konfliktregionen, Transitregionen für Geflüchtete und Flüchtlings-Aufnahmezentren in Rwanda, der Demokratischen Republik Kongo, Süd-Sudan, Griechenland, Schweden und Finnland.

Einige Empfehlungen

- Stelle die ausreichende Versorgung mit Schlaf, Nahrung und Wasser sicher
- Sei dir bewusst, dass du und andere im Lauf der Zeit ausbrennen können und nimm die Anzeichen wahr
- Verstehe die Funktionen des Nervensystems
- Beachte das Auftauchen von Symptomen primärer oder sekundärer Traumatisierung
- Verstehe, wie du Resilienz kreieren kannst
- Vermeide Überarbeitung und wahre (deine) Grenzen
- Identifiziere Menschen in deinem Umfeld, die Hilfe benötigen
- Stelle sicher, dass du regelmäßig supervidiert wirst
- Vermeide Empathie- und Retter-Burn-Out
- Baue Teams in besonderen Situationen auf zur Prävention von Stress und Sekundärtrauma
- Kenne effiziente und ökologische Methoden zur Stabilisierung (wie TTT)
- erarbeite gemeinsam mit deinem Team ein System zur Bewältigung von Stress und Trauma

Essenzielle Aspekte

1. Schlaf, Nahrung und Wasser
Schlaf ist überlebenswichtig. Schon nach drei Tagen ohne Schlaf riskieren wir die Verminderung unserer Urteilsfähigkeit und langfristig Psychosen. Nur 20 Minuten tiefer Entspannung kann eine überlebenswichtige Hilfe sein, vorausgesetzt, wir haben unsere Sorgen zuvor ausgeschaltet.

2. Resilienz
Über Resilienz zu verfügen, bedeutet, Stress-Situationen managen zu können. Resilienz kann trainiert werden. Ein Weg ist, zu wissen, wie wir genügend Schlaf, Nahrung und Wasser sicherstellen können. Zusätzlich können wir mentale Resilienz erarbeiten-prepare und trainieren

3. Trauma-Bewältigung und Erste Hilfe
Wenn eine Reaktion erst einmal emotional enkodiert ist, kann sie wieder getriggert werden und uns sofort wieder in den Alarmzustand zum Zeitpunkt des Ereignisses zurück versetzen. Dies wird als Post-Traumatischer Stress bezeichnet, und er kann mit einfachen Methoden dekodiert werden.

4. Flashback
In einem Flashback werden wir aus der Jetzt-Zeit herausgerissen, und wir müssen zu einem Grundgefühl der Sicherheit zurückgeführt werden. Dies geschieht mit einer Technik der Erdung – „grounding“

5. Anzeichen von Stress und Trauma
Stress ist unsichtbar und wir können ihn in uns selbst nur schwer iden-

tifizieren. Die Zeichen von Stress zu kennen und zu identifizieren, bedeutet, sich selbst kalibrieren zu können. Kenne den Unterschied zwischen Stress und Burn-Out!

6. Schnelle Techniken zur Erdung – „grounding“
Eine Erdungs-Technik ist eine Möglichkeit, schnell zu gewährleisten, dass ein Individuum in einer extremen Stressreaktion in das Jetzt zurückkehren kann und die Attacke gestoppt wird.

7. Routine und Integration
Eine einfache und sichere Weise, Resilienz zu sichern und Burn-Out vorzubeugen ist, kleine Gewohnheiten zu schaffen und sie in die alltägliche Routine zu integrieren.

8. Traumatischen Schock identifizieren
Wenn wir von funktionaler Interaktion in den fight-or-flight oder – darüber hinaus - in den freeze-Modus schalten, können die Symptome denen eines Herzanfalls oder Schlaganfalls ähneln. Es ist hilfreich, die Unterschiede zu erkennen.

9. Schnelle Stabilisierung
Erste Hilfe für eine Person in einer Trauma-Reaktion ist: sie zu stabilisieren

10. Minimale Fitness
Ein erwiesener Resilienz-Faktor – neben Schlaf, Wasser und Ernährung – ist eine minimale Fitness zu bewahren. Dies kann durch einfache Übungen wie „Do In“ geschehen, die täglich nur wenige Minuten Zeit erfordern.

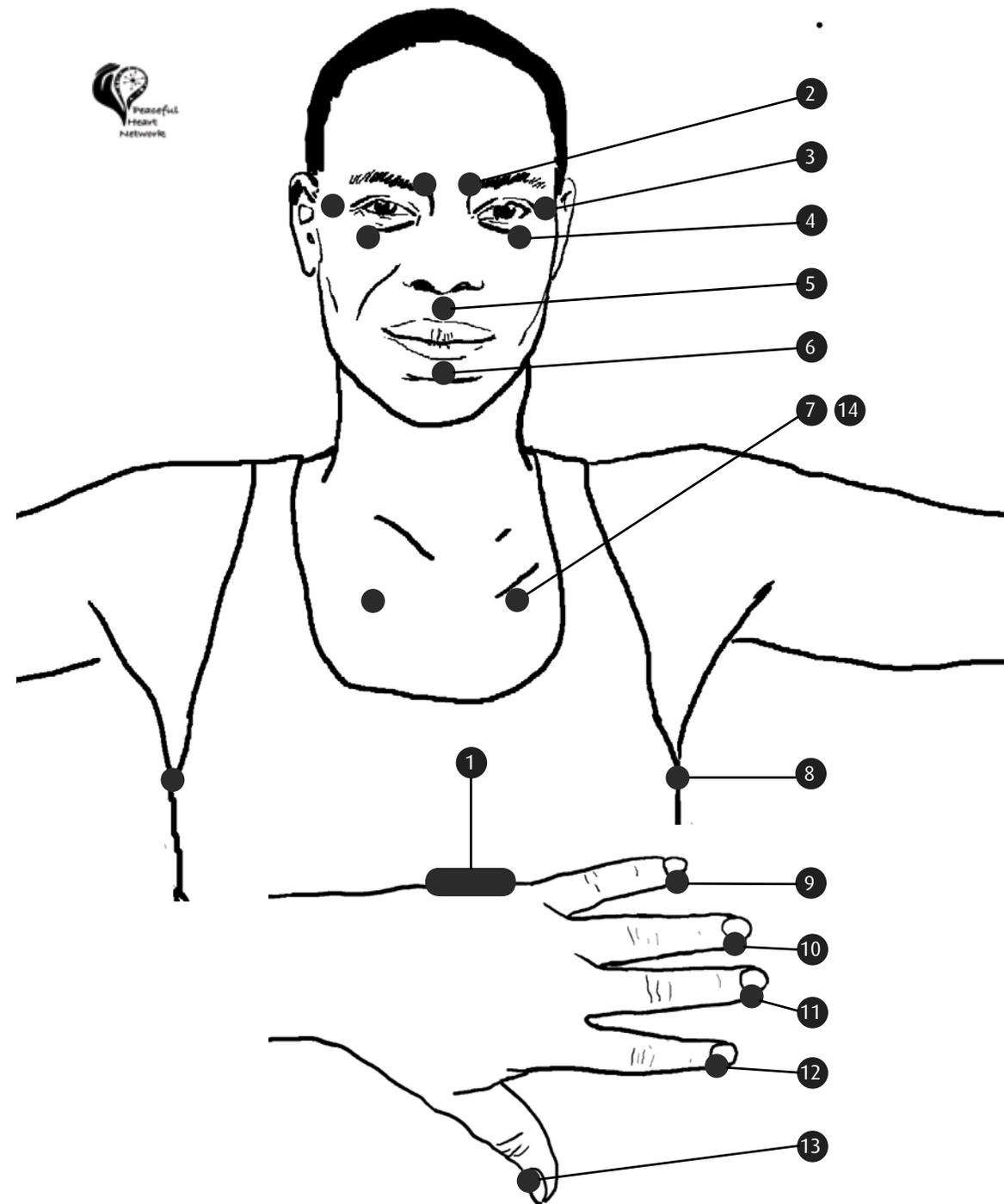
Trauma Tapping Technique

Erste-Hilfe zur Selbsthilfe bei emotionalem Stress



1. Denken Sie an was auch immer Sie quält
2. Klopfen Sie sanft und präzise 10 – 15 mal auf jeden, in der Abbildung dargestellten Punkt, mit zwei Fingern, in einem angemessenen Tempo.
3. Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge
4. Wiederholen Sie die gesamte Klopf-Sequenz
5. Nehmen Sie nochmal zwei tiefe Atemzüge
6. Nehmen Sie wahr, ob sich etwas verändert hat
7. Wiederholen Sie das, bis Sie sich ruhig fühlen

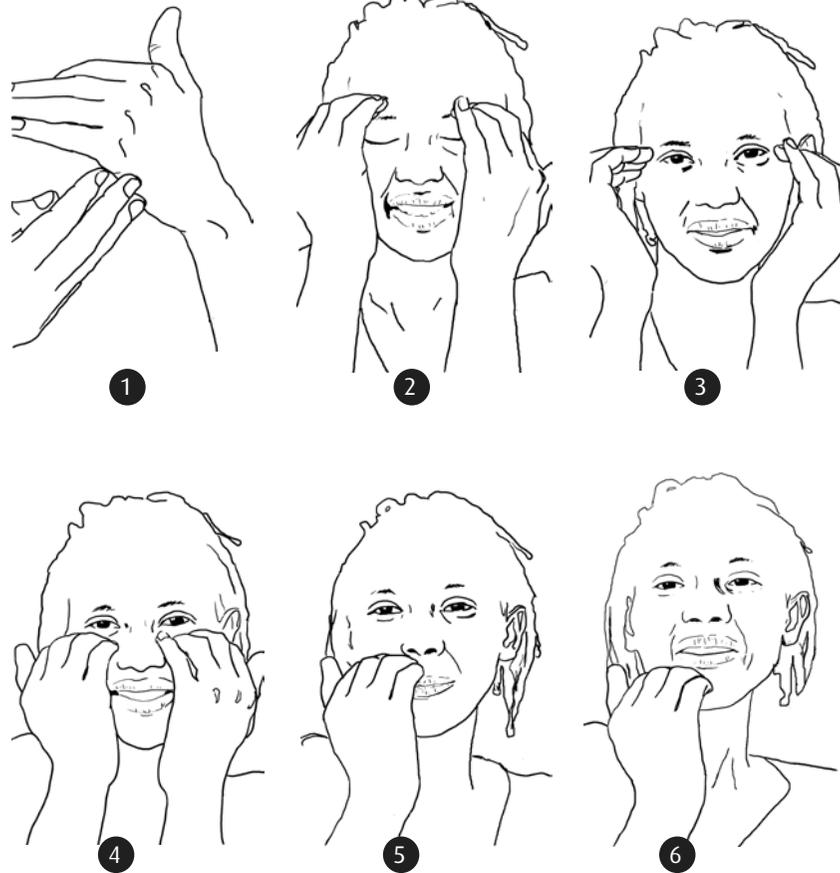
Das ist zur Ersten-Hilfe – und nicht als Ersatz für eine professionelle Hilfe gedacht.





Selbst-Klopfen Schritt für Schritt

Klopfen Sie sanft aber präzise 15 mal auf jeden Punkt, während Sie nur ein wenig an Ihr Problem denken. Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge (und wiederholen Sie das Ganze).



Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge (und wiederholen Sie das Ganze).

Der Einführungsfilm zum Selbstklopfen



Fünf Minuten – solange dauert es, den Einführungsfilm zur Selbsthilfe bei Traumatisierungen zu schauen und zu nutzen, den Sie unter www.selfhelpfortrauma.org finden.

Arrangieren Sie ein Klopf-Treffen bei dem Sie ihn einer Gruppe zeigen und laden Sie sie ein, mitzuklopfen.

Jeder kann diese Methode benutzen, jedes Kind, jeder Erwachsene, jeder Freund. Über 100.000 Menschen haben wir durch unsere Arbeit in den Konfliktgebieten in Zentralafrika erreicht. Jetzt wollen wir mit unseren positiven Erfahrungen bei der kritischen Flüchtlingssituation helfen, der wir heute gegenüber stehen.

Dem Krieg entkommen und in ein neues Land kommen ist eine traumatische und lebensumwälzende Erfahrung. Sie kennen weder die Sprache, noch die Kultur und Bräuche. Es fehlt ihnen die soziale Unterstützung durch ihre Familien und Freunde. In ihnen sind emotionaler Stress und Ängste, die in Schlafstörungen, Alpträumen, Flashbacks (heftigen Rück-

blenden), Konzentrationsstörungen, Hoffnungslosigkeit, Aggression, Selbstmedikationen und in Blockaden, neues zu lernen und zu erinnern, hochkommen. Trotzdem sie jetzt in Sicherheit sind, können die Symptome bleiben oder gar schlimmer werden. Äußere Sicherheit und Ruhe ist nicht das gleiche wie innere Sicherheit und Ruhe.

Diese Selbsthilfe-Methode haben wir während der acht Jahre Arbeit in Ruanda und Kongo entwickelt. Sie kann das Nervensystem stabilisieren und beruhigen und sie ist dafür bekannt dass sie helfen kann, die Symptome von Traumatisierungen zu lindern, wenn keine andere Hilfe zur Verfügung steht. Sie ist kein Ersatz für eine professionelle Grundversorgung sondern eine erste Hilfe.

Unser Ziel ist es kostenfreie Hilfe für alle, unabhängig von Sprache und Kultur, zu verbreiten. Du kannst helfen!

Wir, die den Film produziert haben, sind Gunilla Hamne und Ulf Sandström vom Peaceful Heart Network und arbeiten mit Kriegstraumatisierten seit 2007. Wir haben ihn zusammen mit der Kreativagentur „Your Majesto Co.“ in Los Angeles und New York unter der Supervision der Schwedisch-Kurdin Nina Amjadi produziert, die selbst als Flüchtling vor vielen Jahren nach Schweden kam.

Direkter Link zum Film: <https://vimeo.com/142566005>
Vielen Dank für Ihr wohlwollendes Interesse!

Erfahrungsbericht

“Hallo, mein Name ist Nawwar. Ich lebte seit vier Jahren unter Kriegsbedingungen, als ich nach Schweden zog. Ich war in den ersten Monaten traumatisiert und hatte viele Alpträume und Schlafbeschwerden. Durch Zufall traf ich einen der Menschen, die diese Technik gelernt haben und so habe ich sie auch gelernt. Sie hat mir wirklich geholfen, meine Alpträume und Schlafstörungen zu reduzieren und ich benutze sie, um mich besser zu fühlen. Jetzt versuche ich mitzuhelfen, diese Methode, zu verbreiten.”

Manifest der Heilung von Stress und Trauma

- zieh immer zuerst deine Schuhe aus und hör zu
- lass dich inspirieren
- halte es einfach
- wage es zu scheitern
- benutze das, was du schon hast
- rechne dir den Verdienst nicht an – reklamiere den Verdienst nicht für dich
- gib deinen eigenen Beitrag dazu
- Erwarte wenig, gebe viel
- Gib es an mindestens x Personen weiter
- Bring Humor und Sicherheit in jede Situation
- Erkenne deine Grenzen
- Eine Antwort, die immer stimmt: “Es kommt darauf an”
- Vermeide jede Stereotypie
- Respektiere jede Person und sei auf sie neugierig
- Erkenne, dass Methoden nur ein Teil der Lösung sind
- Biete an, dräng dich nicht auf
- Handle aus einer Haltung des Lernens heraus
- Kein Leiden
- Heilung ist möglich
- Sei bereit für Wunder

WIR FREUEN UNS ÜBER DIE UNTERSÜTZUNG DIESER ARBEIT DURCH SPENDEN

info@peacefulheart.se
über Paypal

WERDE TEIL UNSERES NETZWERKS

Lerne die Methoden, erwirb das Zertifikat,
und werde ein Trauma-Tapper

BUCHE EINEN WORKSHOP

Buche uns für einen Workshop oder ein Webinar

+46-70491 66 54

+46-70488 84 18

info@peacefulheart.se