Frühe Wunden heilen besonders schlecht - Kindheit, Jugend, Trauma, Dissoziation und spätere gesundheitliche Beeinträchtigungen

DGTD-Tagung
Trauma und Dissoziation bei Kindern und Jugendlichen
23. und 24. September 2016 in Berlin

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Bad Dürrheim

Dr. med. Harald Schickedanz
Facharzt für Innere Medizin
Psychosomatik und Psychotherapie
Sportmedizin
MHBA EMDR
Psychotraumatologie
Ärztlicher Direktor
DRV-Kinik Hüttenbühl Bad Dürrheim

DGTD
Deutsche Gesellschaft für
Trauma & Dissoziation

Frühe Wunden heilen besonders schlecht

- Übersicht
- Wer spricht? Arzt, Psychotherapeut und Mensch
- Was hinterlässt welche Spuren? Wie erkenne ich sie, wie sehen sie aus?
- Wie wird etwas weitergegeben?
- Was können wir tun, was sollten wir lassen?

Spuren

Arzt:

Alle wesentlichen Gesundheitstsörungen (körperliche, geistige und seelische) korrelieren in hohem Maße mit traumatischen Erfahrungen in Kindheit und Jugend (Felitti und Anda 1996ff)

Spuren

Arzt

Traumatische Erfahrungen in sensiblen Lebensphasen wirken nicht nur auf das Individuum direkt, indirekt, kumulativ, dosisabhängig und lebenslänglich, sondern sind geeignet epigenetisch an die Nachkommen weitergegeben zu werden (Meaney et.al. 2000ff)

Spuren

Psychotherapeut
hat seit 1997 ca 4000 Personen
als Teamleiter, Ober-, Chefarzt
und Ärztlicher Direktor
(mit)betreut, die als Haupt - oder
Nebendiagnosen
Traumafolgestörungen hatten:
PTBS, DIS, Depressionen
Essstörungen, BPS,...
Es sind auch:
Kriminalgeschichten

Wie wird etwas weitergegeben?

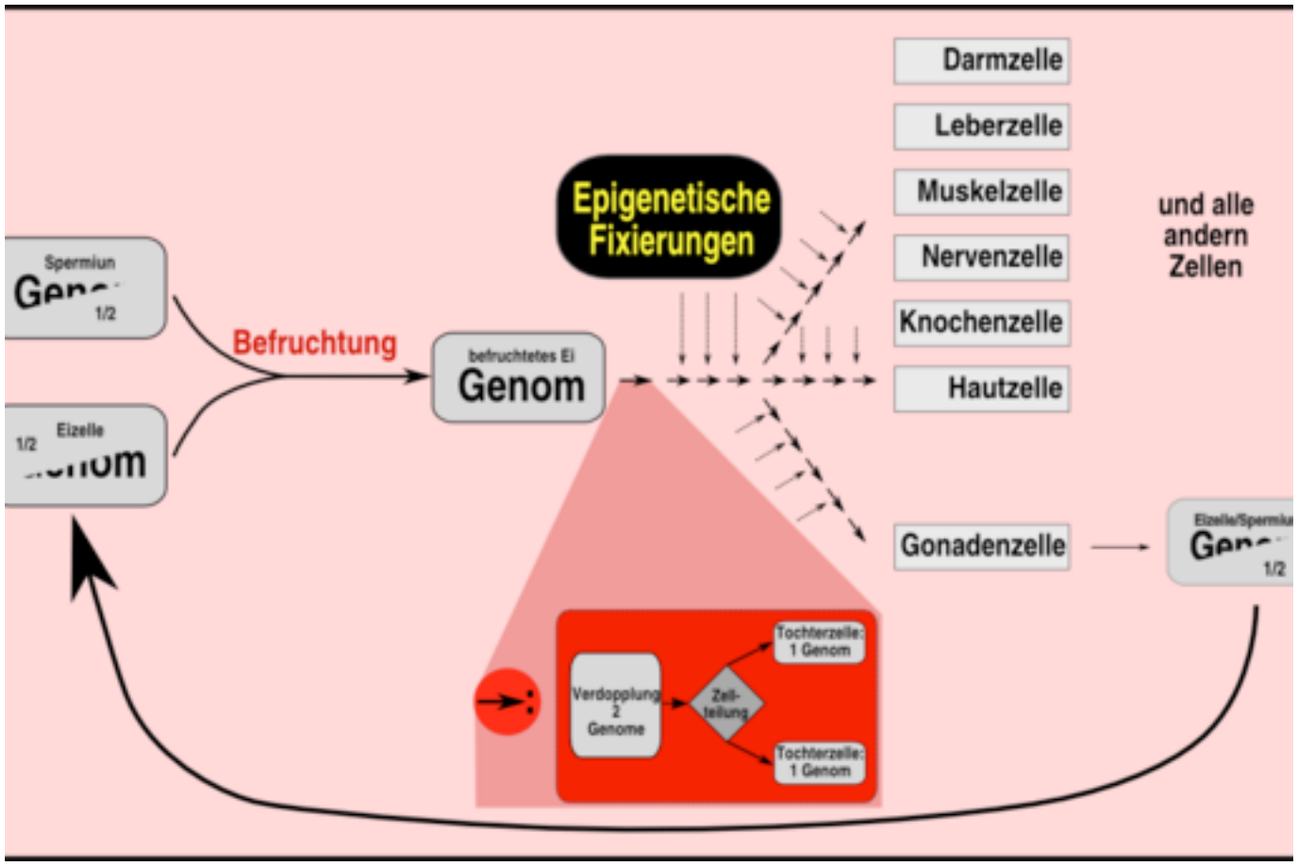
Biologisch

Genetik

Genomische Prägung

vererbte epigenetische Determination

nicht vererbte epigenetische Determination



Wie wird etwas weitergegeben?

Psychologisch

Lernen

Erfahrung

Imitation

Identifikation

Introjektion

Wie wird etwas weitergegeben?

Sozial

Kultur

Tradition

Erzählung

Medien

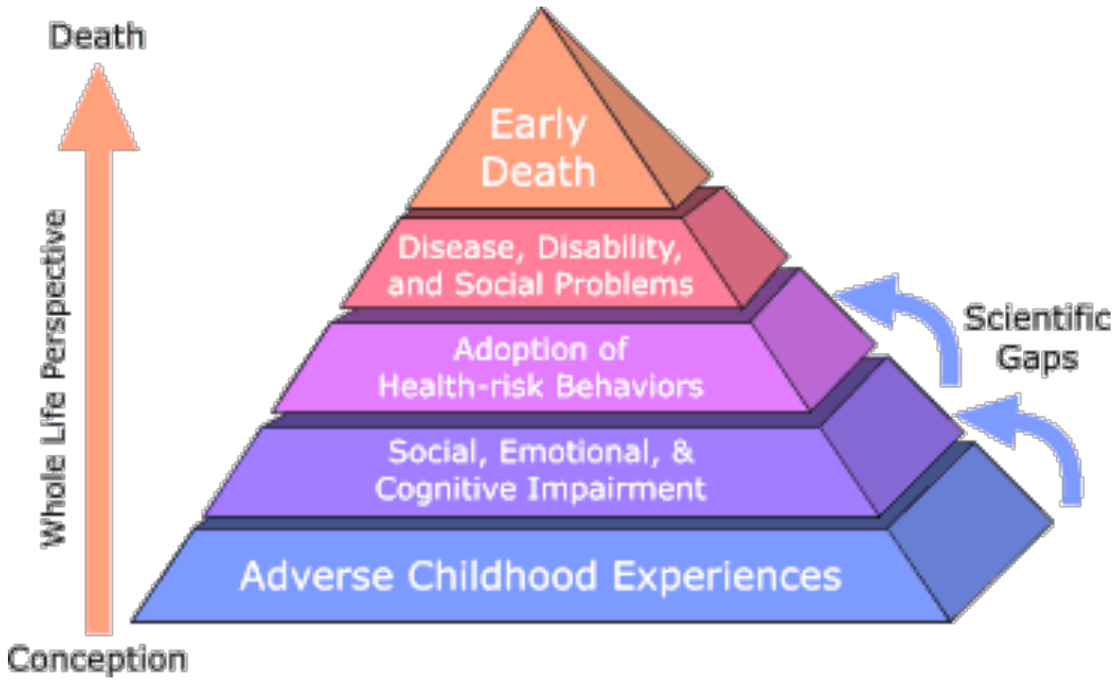
Meme

Weitergabe traumatischer Kindheitserfahrungen

ACE-Studie V.J. Felitti und R.F. Anda 1998ff. (Punkte)

Kindesmissbrauch:
emotional, physisch, sexuell (3)

Häusliche Gewalt, gestörtes Familiensystem:
Sucht,
Psychische Krankheit,
Gewalt gegen Mutter,
Haushaltsmitglied im Gefängnis,
Trennung/ Scheidung Eltern (5)



Weitergabe
ACE Studie

Nachgewiesen für:

Risikofaktoren:
Rauchen,
Drogen- und Alkoholkonsum,
riskante Sexualität

Risikoindikatoren:
Suizidversuche,
jugendliche Schwangerschaft,
Halluzinationen,
Psychopharmakaverordnung,
Krankschreibung,
Frühberentung,
illegaler Drogenkonsum

Weitergabe
ACE Studie

Nachgewiesen für:

alle wesentlichen körperlichen Erkrankungen

Herz-Kreislauferkrankungen, Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus Typ 2), Lungenerkrankungen (COPD), Lebererkrankungen, Krebserkrankungen, vorzeitiger Tod

Wie kommen die Transfers zustande?

vom psychosozialen ins körperliche?
und umgekehrt?
entweder/oder - psychisch, sozial, somatisch?
transgenerational?

Wie kommen die Transfers zustande?

Was ist determiniert?
Was wie lange und wodurch veränderbar?
Welche Rolle spielen
Genetik, Epigenetik,
Umwelteinflüsse, Erfahrungen?

Wie kommen die Transfers zustande?

Dreh- und Angelpunkte:
Stressregulationsfähigkeit
(Stressbremse intakt?)
Selbststeuerungsfähigkeit
Emotionstoleranz, und -differenzierung
Bindungs- und Beziehungserfahrungen

Wie kommen Transfers zustande?

Helfer:

Resilienz
Ressourcen
Gute Bindungen,
Korrigierende Erfahrungen

Epigenetik

Prägende Lebensphasen,
Vulnerabilität:
Schwangerschaft
Prä-, peri- und postnatal
Frühe Kindheit
Jugend

Studien zur Epigenetik

- Stressforschung und Resilienz, M.Meaney, Kanada

- Ratten, die postpartal normal (also liebevoll: säugen, lecken) versorgt wurden, zeigen normale Stressresisitenz

- Bei Trennung und/oder Fehl/ Unterversorgung ergibt sich eine lebenslange Daueraktivierung des Stresssystems

Studien zur Epigenetik

- Stressforschung und Resilienz, M. Meaney, Kanada

- Wenige Tage Vernachlässigung reichen aus, um Dauerstess zu erzeugen. Die Störung blieb langzeitstabil, lebenslang.

- Die gestörte Stressregulation wurde weitervererbt

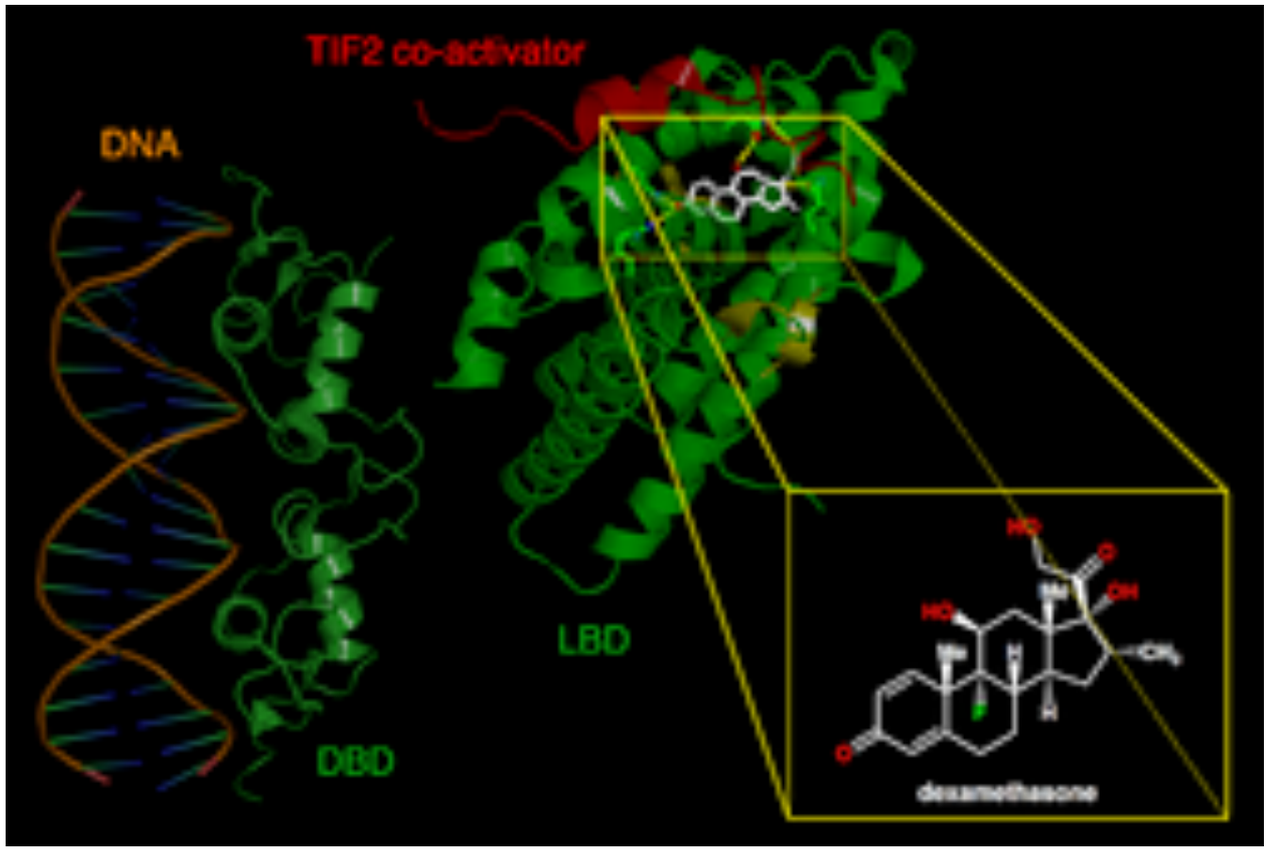
- Innerhalb eines definierten Zeitfensters konnte „good parenting“ die Störung heilen.

Studien zur Epigenetik

- Stressforschung und Resilienz, M. Meaney, Kanada

- Mechanismus: Im Hippocampus der vernachlässigten Ratten waren weniger Cortisolrezeptoren (CR) exprimiert.

- Je mehr CR im Hippocampus, desto besser funktioniert die „Stressbremse“



Studien zur Epigenetik

- Stressforschung und Resilienz, M. Meaney, Kanada

- Wissenschaftliche Sensation: das Gen, das die Exprimierung des CR bewirkt, war durch stressbedingte Methylierung abgeschaltet.

- Der „Methylfilm“ auf dem Regulatorgen des CR war vererbbar

Studien zur Epigenetik

- Stressforschung und Resilienz, M. Meaney, Kanada

- Gültigkeit beim Menschen?

- Suizidopfer mit dokumentierter Gewalt in der Kindheit vs. solche ohne und vs. Unfallopfer:

- Typische und signifikant häufiger aufzufindende Methylierungsmuster des „Einschalters“ des CR-Gens

Studien zur transgenerationalen Weitergabe von Traumafolgen

- Dutch famine study (Tessa J. Rosenbom)

- Holländischer Hungerwinter 1944/45 Folgen der Nahrungsverknappung auf Schwangere: Angst zu erfrieren und zu verhungern. Die Kinder zeigten mangelhafte Stressreaktionen und waren empfindlich für Stoffwechselstörungen (metabolisches Syndrom)

- Enkel ebenfalls betroffen

Schlussfolgerungen

- Schwangerschaft, Geburt und frühe Kindheit sind vulnerable Lebensphasen, die individuellen und gesellschaftlichen Schutz benötigen - noch viel mehr, als bisher

- Gewalt schädigt - über Generationen hinweg

- Nicht nur mütterliche, auch väterliche Lebensgewohnheiten sind relevant.

Schlussfolgerungen

- Es gibt noch viel zu forschen - und noch mehr zu tun:
- Bessere Prävention
- Bessere Medikamente und Therapien
- Besserer Kinder- und Jugendschutz

Schlussfolgerungen: die Gesunderhalter

- Liebevolle Beziehungen
- Soziale und emotionale Sicherheit
- Lustvolle körperliche Aktivität
- Hochwertige Nahrungsmittel, an Lebensphasen und Alter angepasst
- Gesundheitswissen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

für frühe Wunden