



Halo
Halo

UGAT-Meeting 08.04.2024

**Mental Health in der Diaspora:
Transgenerationale Traumata**

U M F R A G E

Join at menti.com | use code 4270 6773

Mentimeter

Wie gehts Du mit Deiner psychischen Gesundheit um?

1st



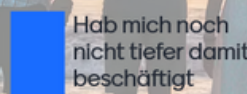
Ich wende bewusst regelmäßige "Tools" an

2nd



Ich informiere mich, aber habe keine/wenig Praxis

3rd



Hab mich noch nicht tiefer damit beschäftigt

4 1 13



TRAUMA

- Trauma (griech.) bedeutet Wunde oder Verletzung
- Verschiedene Typen von Traumata
 - Akutes Trauma / Trauma-Typ-I
 - Chronisches Trauma / Trauma-Typ-II
 - Komplexes Trauma (Ergebnis mehrerer traumatischer Ereignisse)

TRAUMA TYP I

- zutiefst erschütterndes Ereignis, das als außergewöhnliche Bedrohung für das Leben oder die Gesundheit erlebt wird
- betroffene Person reagieren mit ausgeprägtem Entsetzen, starker Furcht oder Hilflosigkeit
 - Naturkatastrophe
 - Unfall / Krankheit
 - Unerwarteter Schicksalsschlage
 - Attentate / Gewalttaten
 - Krieg

TRAUMA TYP II

- Belastende Ereignisse und deren Folgen, denen eine Person wiederholt oder über längere Zeit ausgesetzt ist
 - interpersonelle Konflikte
 - Mobbing
 - Missbrauch / Gewalterfahrungen (physisch/psychisch)
 - Scheidung / Trennung
 - Umzug / Wohnungsverlust
 - rechtliche, finanzielle & existenzielle Probleme
 - Flucht / Vertreibung / Migration
 - neuer: Rassifizierung/Migrantisierung, andauernde andere Diskriminierungserfahrungen

TRAUMABEWÄLTIGUNG

“Trauma is not what happens to us, but what we hold inside in the absence of an empathetic witness.”

P e t e r A . L e v i n e

- Fast alle Menschen erleben auf traumatische Erfahrungen hin psychische Symptome (z.B. Wut, Angst, Vermeidung, Trauer etc.) oder Akute Belastungsreaktionen
- Entscheidend für die Verhinderung von Traumafolgestörungen (z.B. PTBS / kPTBS, Depressionen, Suchterkrankungen, Angststörungen) ist, ob eine Verarbeitung des Erlebten möglich ist und ob dabei Unterstützung zugänglich ist

EXKURS: INTERSEKTIONALITÄT

- Intersektionalität beschreibt das Zusammenwirken mehrerer Untersrückungsmechanismen, z.B. *race, sex, gender, ability etc.*, d.h. Mehrfachmarginalisierung
- Zugänge zu Unterstützung, z.B. Gesundheitsversorgung, Bildung, Prävention sind durch Intersektionalität ungleich verteilt
- Unterdrückung bzw. Marginalisierung bestimmter Menschengruppen und ihrer Lebensrealitäten hat Auswirkungen auf Wissensbestände (Forschung, Lehre, Praxis) in allen Lebensbereichen

EXKURS: TRAUMA & RASSISMUS

“ Jede Erfahrung, aus der menschlichen Gemeinschaft ausgestoßen zu werden, also jede rassistische Erfahrung, kann traumatisch wirken”

Dr. Amma Yeboah, 2015

- Forschung zeigt, dass Rassismuserfahrungen traumatisch wirken und auch zu Traumafolgestörungen führen können (*Afrozensus, 2020*)
- In US-amerikanischen und britischen Quellen werden Rassismus und intersektionale Gewalterfahrungen bereits als Trauma anerkannt (*“Racial Trauma”, “Race-related Stress”*)

TRANSGENERATIONALE TRAUMATA

“Trauma is in most cases multigenerational”

G a b o r M a t é

- Interaktional / Interpersonell
 - Bezeugen und Erleben von Trauma(folgestörungen), z.B. im Mutterleib, Bindungsverletzungen, internalisierte Werte und Normen
- Epigenetisch
 - Kinder und Enkel von traumatisierten Menschen weisen in ihrer epigenetischen Signatur Veränderungen auf, (Auswirkung z.B. höherer Stress-, Angstanfälligkeit, Immunschwächen etc.)

TRANSGENERATIONALE TRAUMATA

“[...] Schwarze Menschen und People of Color sind damit jedoch tagtäglich konfrontiert. Sie müssen nicht nur auf einer individuellen Ebene, sondern auch auf einer historischen und kollektiven Ebene mit den Traumata der Sklaverei und des Kolonialismus sowie dem Gefühl der Scham umgehen.”

G r a d a K i l o m b a – F e r r e i r a , 2 0 0 4

- Es gibt nicht nur eine individuelle und familiäre, sondern auch eine historische und kollektive Dimension mit strukturellen Auswirkungen auf Gesellschaften und Weltordnung
- Dies betrifft nicht nur unsere philippinischen, sondern auch die europäischen Vorfahren, z.B. in Bezug auf die Weltkriege

A decorative border made of colorful watercolor splashes in shades of blue, purple, red, orange, yellow, and green, framing the central text.

COMMUNITY AUSTAUSCH

**Wie wird in Deiner Familie
mit mentaler Gesundheit, Emotionen,
Erschütterungen umgegangen?**

EMPFEHLUNGEN

Schau mal rein beim Asiazensus 2023

Lies **“What My Bones Know”**
von Stephanie Foo



EMPFEHLUNGEN

- **Bücher**

- VULVINA Intersektional - Körper, Macht, Empowerment, Souzan AlSabah
- The Myth Of Normal/Der Mythos des Normalen, Gabor Maté

- **Podcast**

- Hast Du alles? von Cuso Ehrich - Raum für Körper und Emotionen (2022)
- Code Switch - The Utang Clan (2022)
- Code Switch - The tricky Obligations of Utang Na Loob (2023)

- **Video**

- Vererbte Narben (2017)
- Trauma & Beginning Anew

- **Instagram**

- Dr. Marinette Asuncion - The Brown Psych
- Dr. Carl Lorenz Cervantes - Sikodiwa

QUELLEN

- Psychologie Heute: Trauma (2023)
- Psychology Today: Trauma & Hope (2017)
- Medical News Today: What is Trauma? (2020)
- Uni Münster: Trauma & Traumafolgen
- Therapie.de: Definition Trauma (2015)
- Rassismusbericht Deutschland: Rassismus & psychische Gesundheit, Dr. Amma Yeboah (2015)
- Psychotherapie Wissenschaft Schweiz: Anerkennung von Rassismus als Trauma, Dshamilja Adeifio Gosteli (2021)
- Taz: Rassismuskritische Psychotherapie - Rassismus macht krank (2023)
- DW - Epigenetik: Wenn wir Trauma vererben (2019)
- APA Psych Net: Racial Trauma - Theory, Research & Healing (2019)
- National Geographic: Asiaten als Vorzeige-Minderheit: Geschichte eines rassistischen Mythos (2021)



CHRISTINE-JOAHN MEIER (SIE/IHR)

SYSTEMISCHE BERATUNG | COACHING | TRAINING

www.cj-life.art

christine-joahn.m@posteo.de

IG: [@beratung.kunst.entwicklung](https://www.instagram.com/beratung.kunst.entwicklung)