



TRAUMA, VERSCHICKUNG UND GESUNDHEIT

Dr. Kristin von Majewski, FAU Erlangen-Nürnberg

in Vertretung von
Prof. Dr. Ilona Yim, University of California, Irvine

University of California, Irvine

ilona.yim@uci.edu



Universität Erlangen - Nürnberg

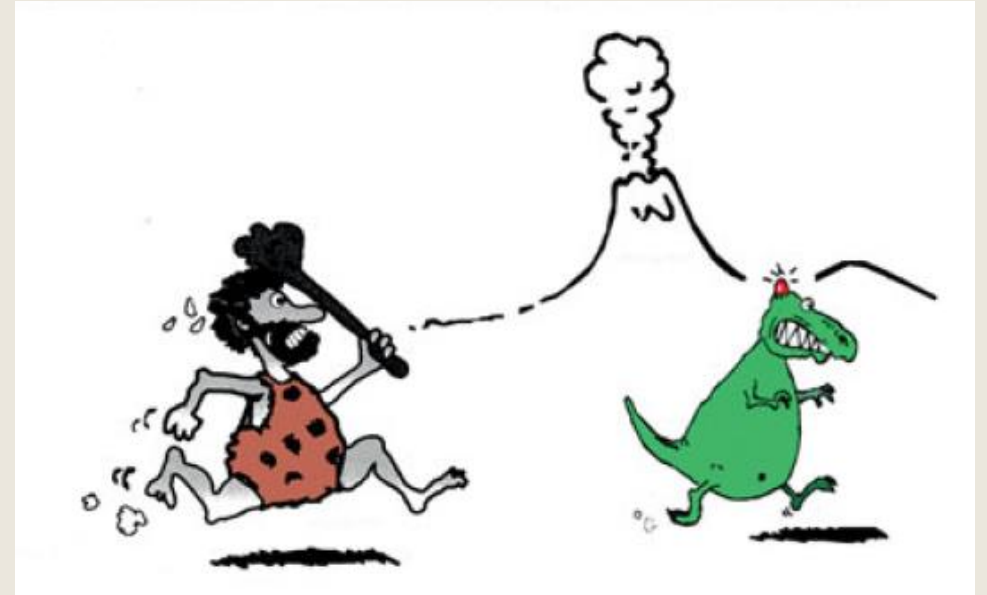
vonmajewski@praxis-maxvorstadt.de



STRESS KANN KRANK
MACHEN



Stress ist eine schnell auslösbare, unspezifische Aktivierung, die den Körper auf Handlungen vorbereitet, mit denen wir uns vor möglichen Bedrohungen schützen können. Z.B. Kämpfen, Flüchten oder „Erstarren“



Körperreaktion

Muskelanspannung

Herzrasen

Flache, schnelle Atmung

Schwitzen

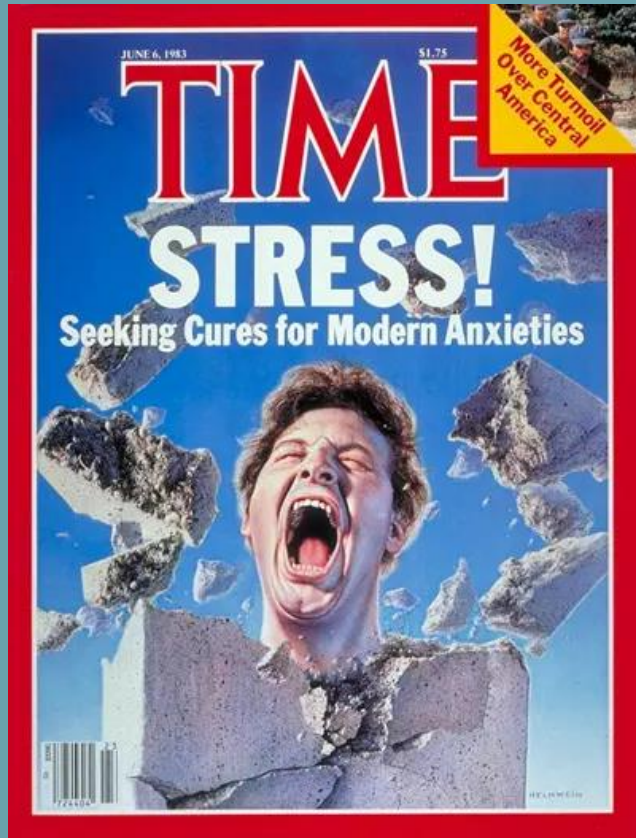
Tunnelblick

Mundtrockenheit, flauer Magen

Funktion

- Kampf-Flucht-Totstellen
- Sauerstoff über Blut schnell in Muskeln bringen
- Mehr Sauerstoff in den Körper transportieren
- Körper kühlen bei Kampf/ Flucht
- Aufmerksamkeit auf die Gefahr
- Reduktion Verdauung für mehr Schnelligkeit

Unser Stress ist ganz anders!



Gesundheitliche Folgen von Stress



Mögliche Folgen:

- Depressionen
- Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Adipositas
- Erkrankungen des Immunsystems
- Krebs
- Herz- und Lungenerkrankungen
- Generell erhöhte Morbidität und Mortalität

→ Ein veränderter Cortisol- und Entzündungswert zeigt, dass unser Alarmsystem dauerhaft aktiviert ist, was auf chronischen Stress hindeutet und langfristig das Immunsystem und die Gesundheit belastet.

Entwicklungs- psychologische Folgen von Stress



- Kognitive Entwicklung
 - *Konzentrationsprobleme*
 - *Lernschwierigkeiten*
 - *Berufliche Probleme*
- Psychosoziale Entwicklung
 - *Schwierigkeiten Freundschaften zu schließen*
 - *Probleme intime Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten*

Besonderheiten von “Verschickungsstress”

- Der Heimaufenthalt (Stressor) erfolgt in der Kindheit
 - *Biologische Stresssysteme sind noch in der Entwicklung → Langzeitschäden*
- Der Stress ist mit dem Ende der Kur nicht “vorbei”
 - *Erinnerungen an den Aufenthalt*
 - *Erhöhte Vulnerabilität für zukünftiges Trauma*
- Der Stress kann traumatisch sein (extrem, wochenlang)
 - *Trennung von den Eltern und sozialem Umfeld*
 - *Erziehungsmethoden/ extreme Strafen während des Heimaufenthaltes*

UNSERE ERSTE STUDIE

Stress, Depression und soziale Bindungen



Stichprobe

- 441 Teilnehmer/-innen
 - 334 ehemalige Verschickungskinder und 67 Vergleichspersonen (nicht verschickt)
 - Geschlecht: 72,7% weiblich, 26,8% männlich, 0,5% divers/keine Angabe
 - Alter: zwischen 30-85 Jahren
 - Familienstand: 53,1% verheiratet, 16,7% geschieden, 12,8% ledig

Gruppenunterschiede

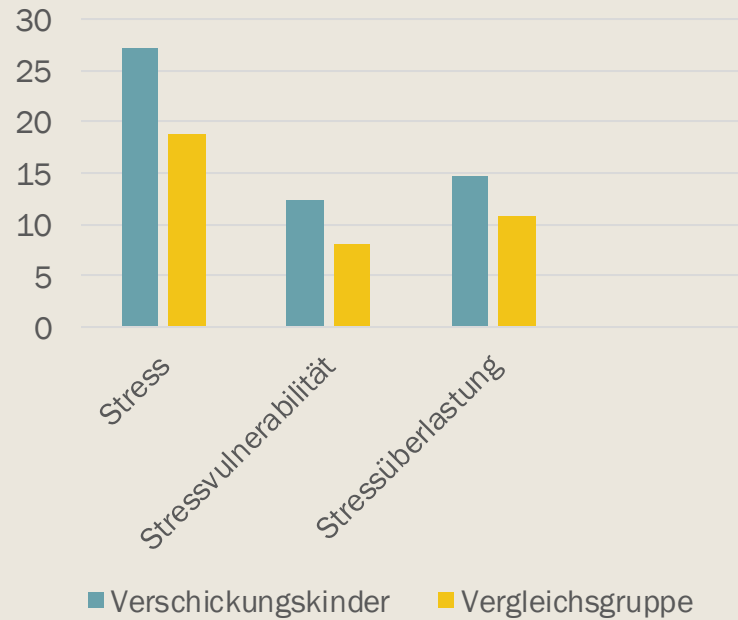
Verschickungskinder im Vergleich zu Vergleichspersonen:

- **Alter:** Etwas älter (61,6 vs. 58,9 Jahre, $p = 0,04$)
- **Geschlecht:** Häufiger weiblich (75,4% vs. 61,0%, $p = 0,02$)
- **Familienstand:** Weniger oft verheiratet (50,5% vs. 64,5%, $p = 0,04$) und häufiger geschieden (19,3% vs. 5,3%, $p = 0,005$)
- **Kinder:** Keine Unterschiede

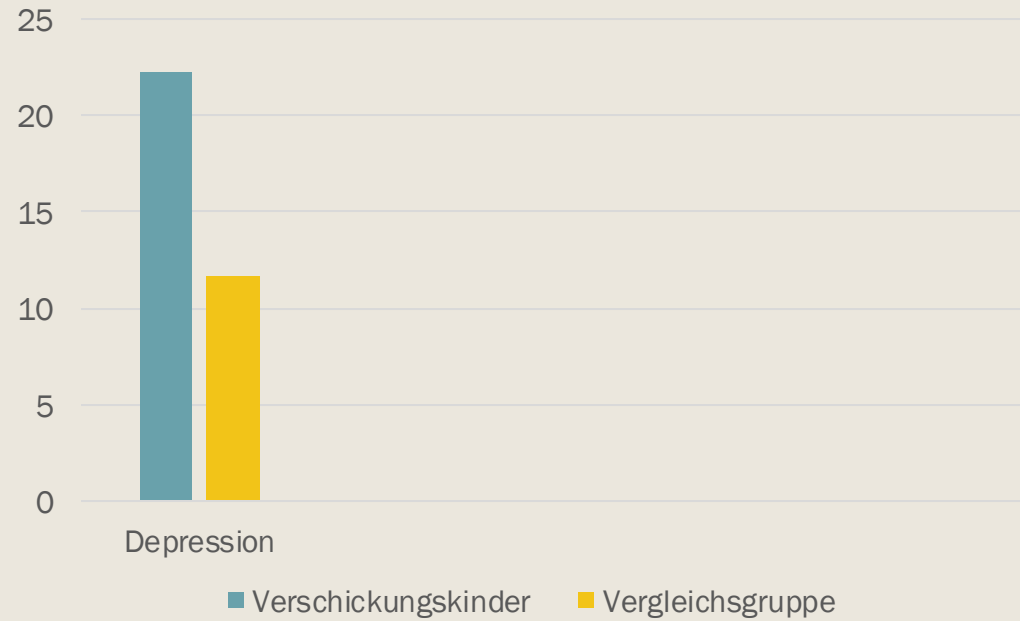
Methode

- Online Fragebogen
- Wir haben (unter anderem) Fragen gestellt zu
 - *Stress*
 - *Depressionen*
 - *Körperliche Symptome*
 - *Ängste*

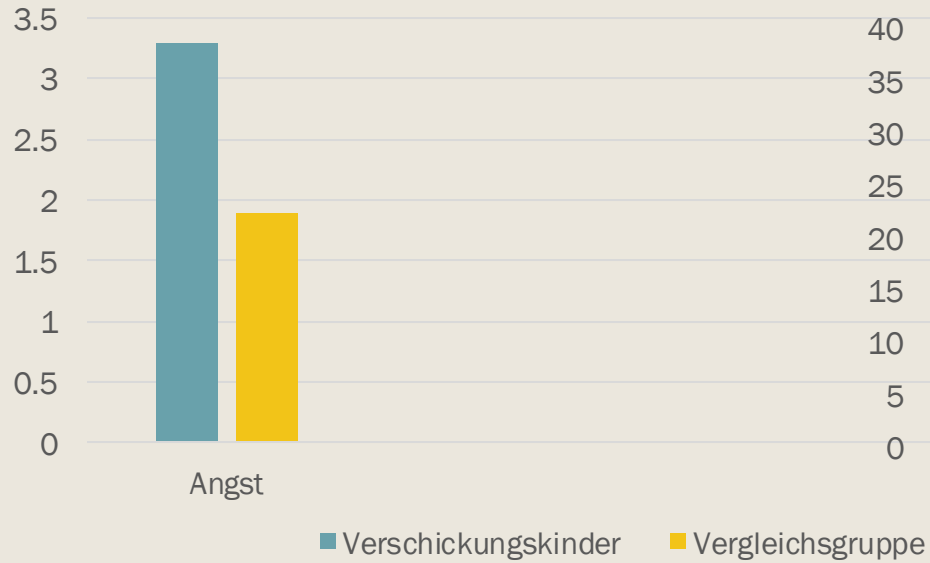
Stress:



Depression:



Angst:



Körperliche Symptome:



Nicht alle Kinder waren gleich:

- **Alter beim Wegschicken:** Kinder, die vor ihrem sechsten Lebensjahr weggeschickt wurden, hatten später mehr depressive Symptome
- **Häufigkeit:** Kinder, die mehr als einmal weggeschickt wurden, zeigten im Vergleich zu den Kindern, die nur einmal weggeschickt wurden, mehr depressive Symptome und hatten eine höhere Belastung durch stressige Ereignisse.
- **Erinnerungen an das Erlebnis:** Kinder, die das Weggeschickt-Werden als sehr negativ in Erinnerung hatten, wiesen besonders häufig depressive Symptome, Angstgefühle und eine erhöhte Belastung durch Stress

UNSERE ZWEITE STUDIE

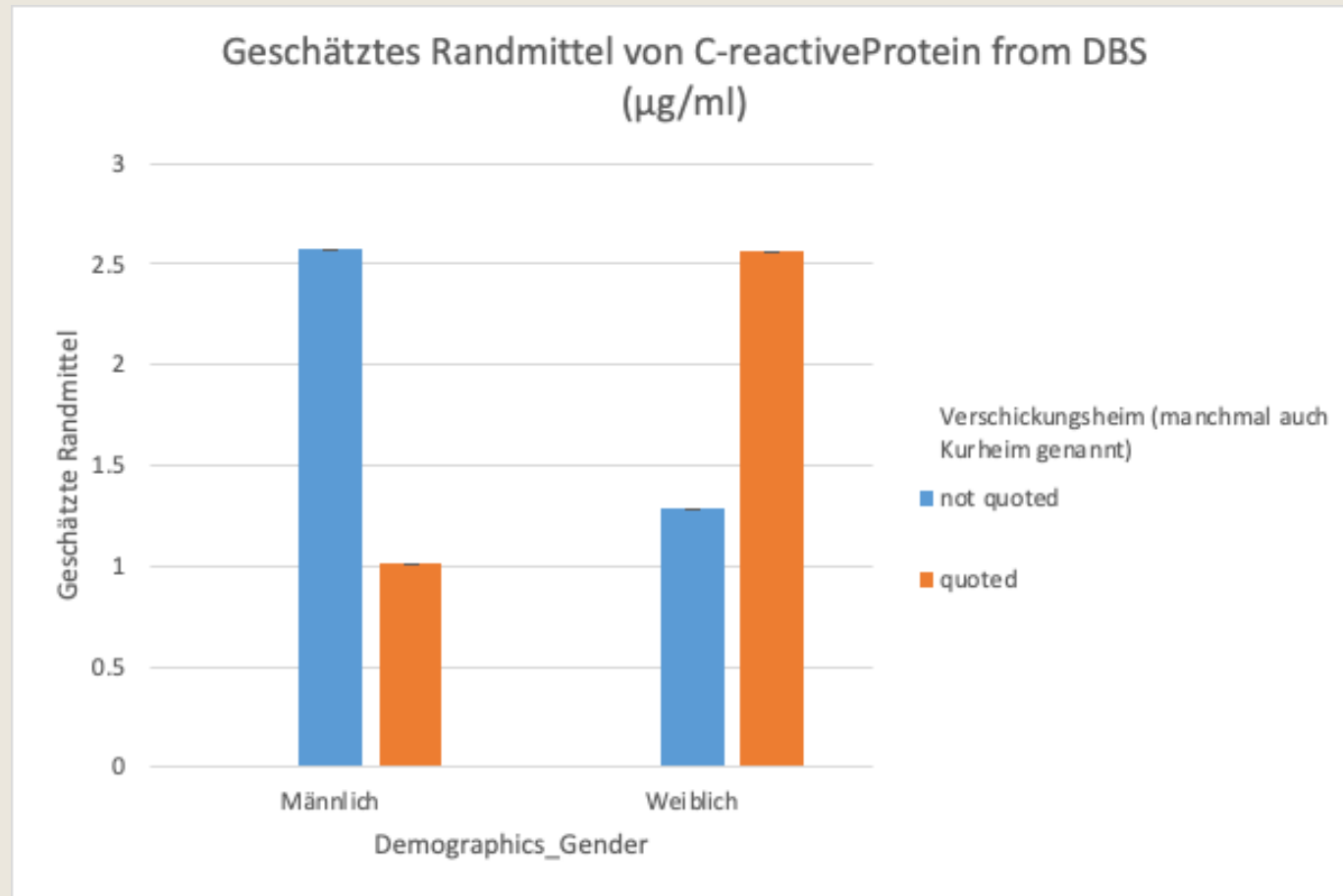
Wie führt Verschickungsstress zu Erkrankungen?



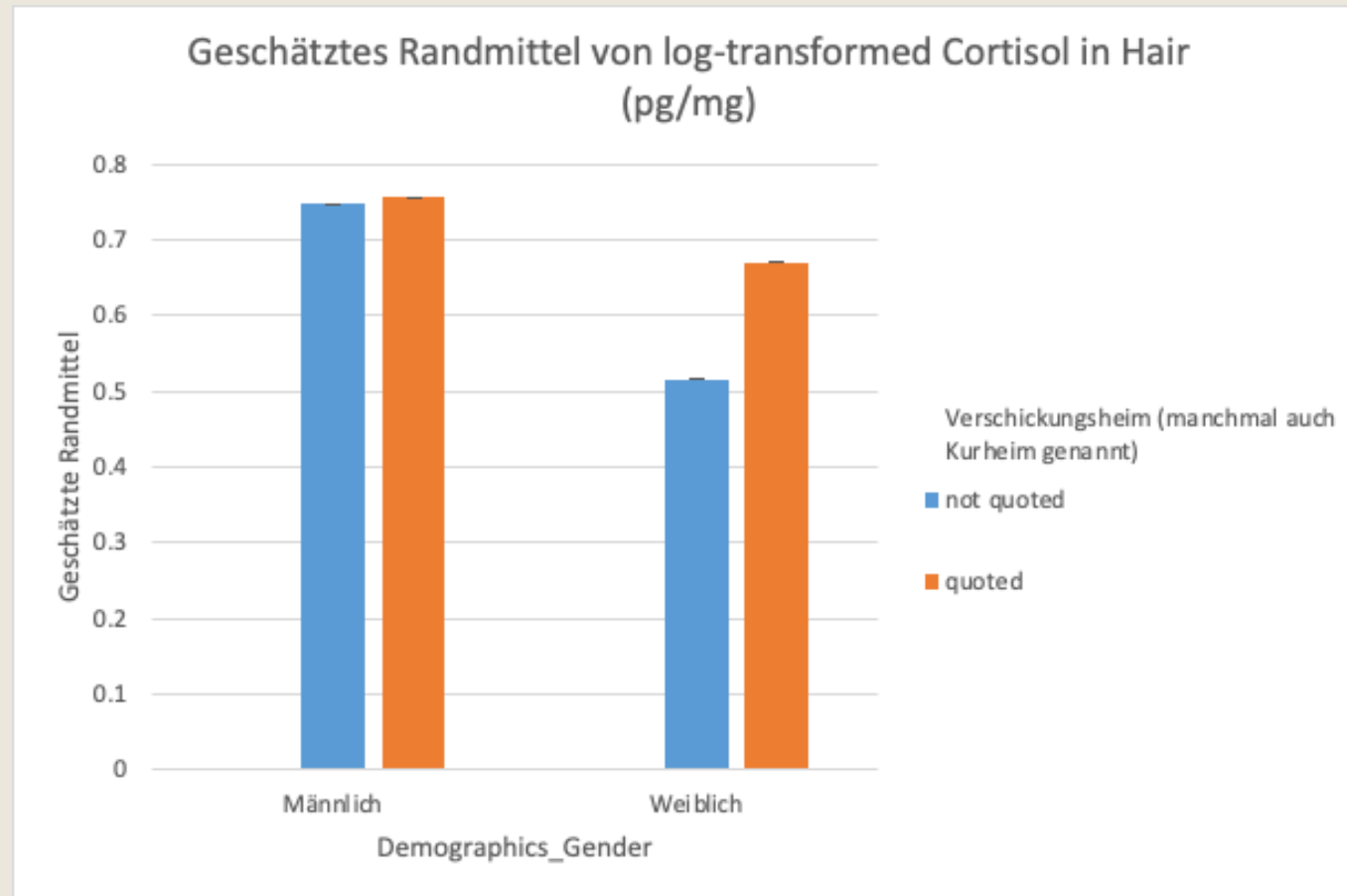
Warum machen wir diese Studie?

- Wir möchten zeigen, dass Verschickungsstress konkrete gesundheitlich Folgen hat, die sich im Körper nachweisen lassen.
- Es sind nicht nur unsere Erinnerungen und Berichte, sondern auch konkrete Spuren, die diese Erfahrungen hinterlassen haben.
- Wir hoffen, dass wir damit einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass die Geschichte der Verschickungskinder gut erzählt wird

Erste vorläufige Ergebnisse



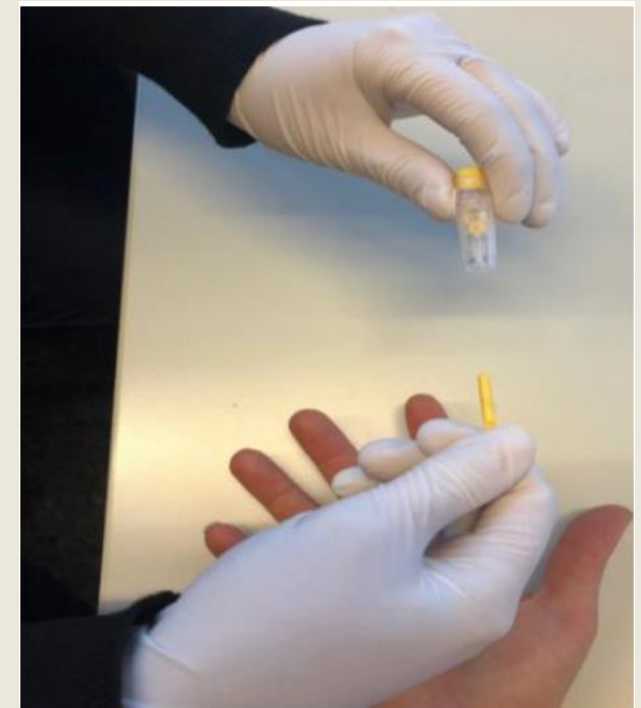
Erste vorläufige Ergebnisse



Was machen wir?

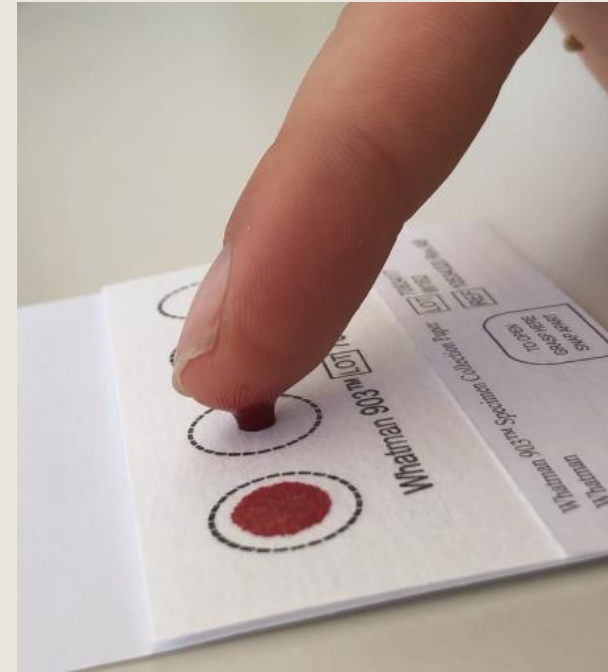
Messung von Stressmarkern

- C-reaktives Protein → ein Entzündungsmarker
- Cortisol im Haar → zur Messung von chronischem Stress



Ihre Teilnahme besteht aus...

- Einem kleinen Pieks in den Finger (wir brauchen ein paar Blutropfen für die C-reactive protein Bestimmung)



Ihre Teilnahme besteht aus ...

- Entnahme einer Haarprobe (dünner Strang an unauffälliger Stelle)
- Beantwortung von Fragen zur Gesundheit
- Einmal alle 3 Jahre für insgesamt 15 Jahre, um Langzeitfolgen abzubilden (nur jeweils ganz kurz)
- Teilnahme heute 12:30 – 15:30 Uhr 😊



Vielen Dank!

Unser Team



Professorin Ilona Yim



Professor Nicolas Rohleder



Precious Araujo



Chiara Zimmermann



Julia Boß

Danke auch
an:



Anja Röhl und Professor Christiane Diemel



Uwe Rüdtenklau, Stefan Müller, und Renate Brüser

Aufarbeitung durch Forschung



<https://faculty.sites.uci.edu/yimlab/research/>

Contact: ilona.yim@uci.edu



Mindbody Pathways to Wellbeing and Resilience

CRP (c-reaktives Protein)

- **Wächter bei Entzündungen:** CRP ist ein Protein, das Teil unseres Immunsystems ist und schnell aktiv wird, wenn etwas nicht stimmt.
- **Alarmiert das Immunsystem:** Es bindet an abgestorbene Zellen und aktiviert das Immunsystem, um auf potenzielle Gefahren zu reagieren.
- **Entzündungsmarker:** Ärzte nutzen CRP, um Entzündungen im Körper zu erkennen, da es bei Infektionen oder Verletzungen erhöht ist. Ein bisschen wie ein „Rauchmelder“ für Entzündungen.

Zytokine

- **Kommunikations-Experten:** Zytokine sind kleine Proteine, die Immunzellen helfen, miteinander zu kommunizieren und sich zu organisieren.
- **Koordination der Immunantwort:** Sie geben Anweisungen an andere Zellen, wie z. B. zu wachsen oder sich zu spezialisieren.
- **Steuerung von Entzündungen:** Manche Zytokine (wie IL-1 und IL-6) regulieren Entzündungsreaktionen, um das Immunsystem bei Bedarf zu verstärken oder zu dämpfen.

Cortisol

Das „Stresshormon“ des Körpers

- Cortisol ist ein Hormon, das in den Nebennieren produziert wird.
- Es wird oft als "Stresshormon" bezeichnet, weil es besonders bei Stress ausgeschüttet wird.
- Cortisol spielt eine wichtige Rolle dabei, wie unser Körper mit Stress umgeht und Energie bereitstellt.

Wofür wird es genutzt?

- Energieversorgung: Cortisol sorgt dafür, dass der Körper schnell Energie aus Zucker und Fetten freisetzen kann – besonders wichtig in stressigen oder gefährlichen Situationen.
- Entzündungshemmung: Cortisol hat eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem und hilft, Entzündungen zu kontrollieren.
- Wachsamkeit und Konzentration: Es unterstützt uns dabei, in Stresssituationen aufmerksam und fokussiert zu bleiben.

