

Schaffung eines sicheren Ortes für
seelisch verletzte Kinder

Traumapädagogische Konzepte in der
Jugendhilfe

Ulrike Held
psych. Psychotherapeutin

Gliederung:

1. Traumata

1. Definition von Traumata
2. Die traumatische Zange
3. Trauma bedeutet Stress für das Gehirn
4. Traumafolgestörungen

2. Traumapädagogik

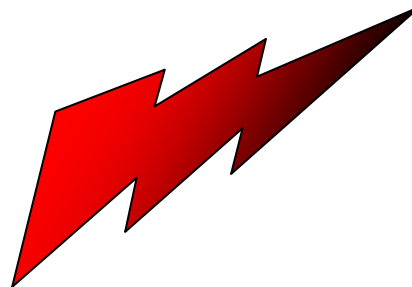
1. Sicherer Ort und Bindung
2. Das Konzept des guten Grundes
3. Selbstwirksamkeit und Stärkung

Definition Trauma:

PSYCHOLOGISCHES TRAUMA

Diskrepanzerlebnis

**Bedrohliche
Situation**



**Individuelle
Bewältigungs-
möglichkeiten**

(nach Fischer/Riedesser)

**Gefühle von Hilflosigkeit - Schutzloser Preisgabe
Erschütterung Selbst- und Weltverständnis**

Merkmale von Traumata

- **Plötzlichkeit** („aus heiterem Himmel“)
- **Heftigkeit** (zerstörerische Kräfte / Gewalt ...
Natur, Verkehr, Kriege, Folter,
körperliche & sexuelle Gewalt in
Familie u. Gesellschaft)
- **Ausweglosigkeit** (hilflos, ohnmächtig, ausgeliefert)
- **Dauer** (zeitl. Ablauf: einmalig, wiederholt,
sequentiell)

Traumata:

Es gibt...

- ...potentiell traumatisierende Ereignisse
- ... spezifische Trauma- Reaktionen
- ... individuell unterschiedliche Trauma-
Erfahrung
- ... verschiedene kurz- oder langfristige
Trauma- Folgen und - Folgestörungen

Trauma-Reaktion

**Ziel: Überleben
des Einzelnen**

Hypervigilanz

Schutzsuche

Kampf

Flucht

Erstarrung

Unterwerfung

Gliederung:

1. Traumata

1. Definition von Traumata

2. Die traumatische Zange

3. Trauma bedeutet Stress für das Gehirn

4. Traumafolgestörungen

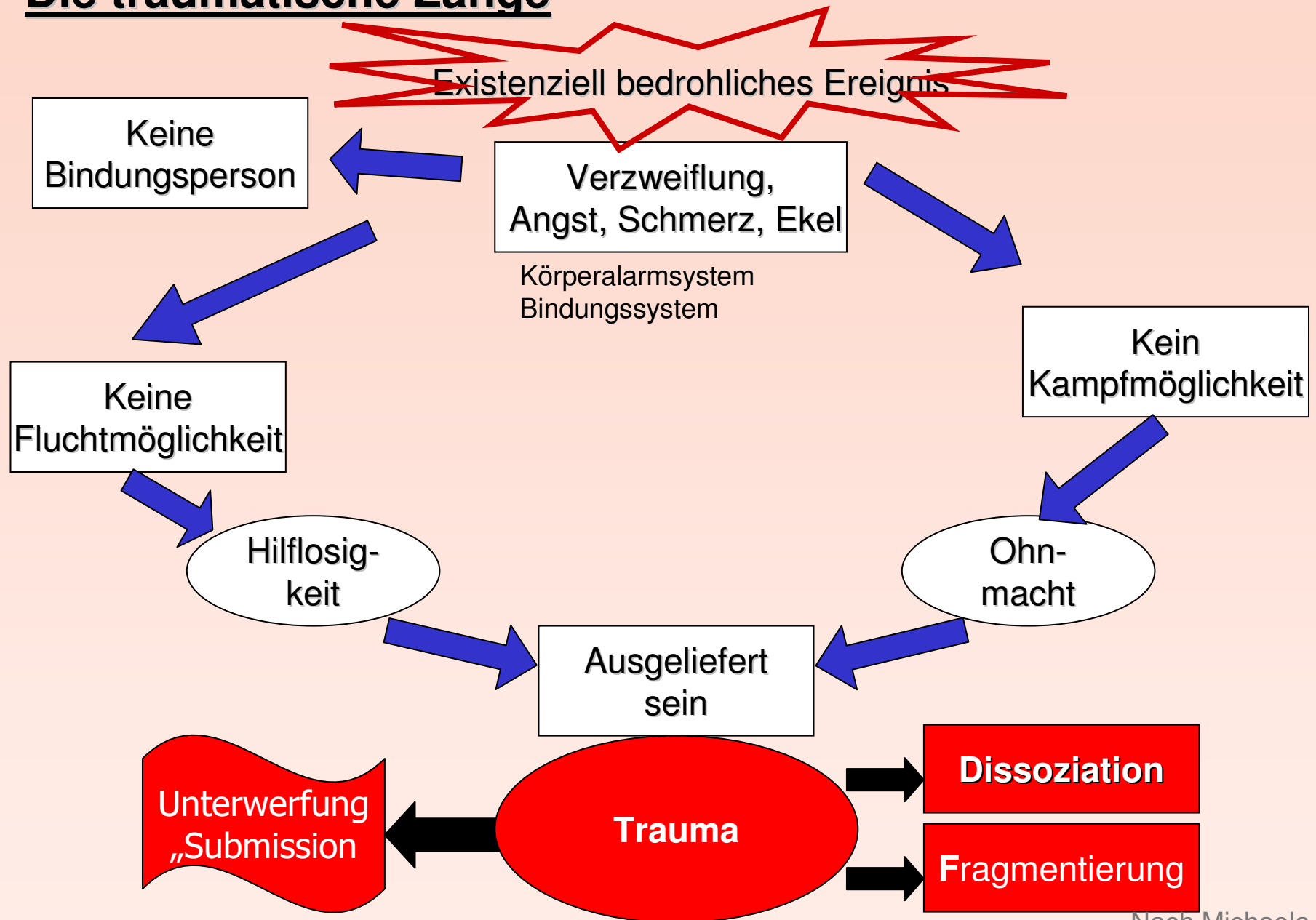
2. Traumapädagogik

1. Sicherer Ort und Bindung

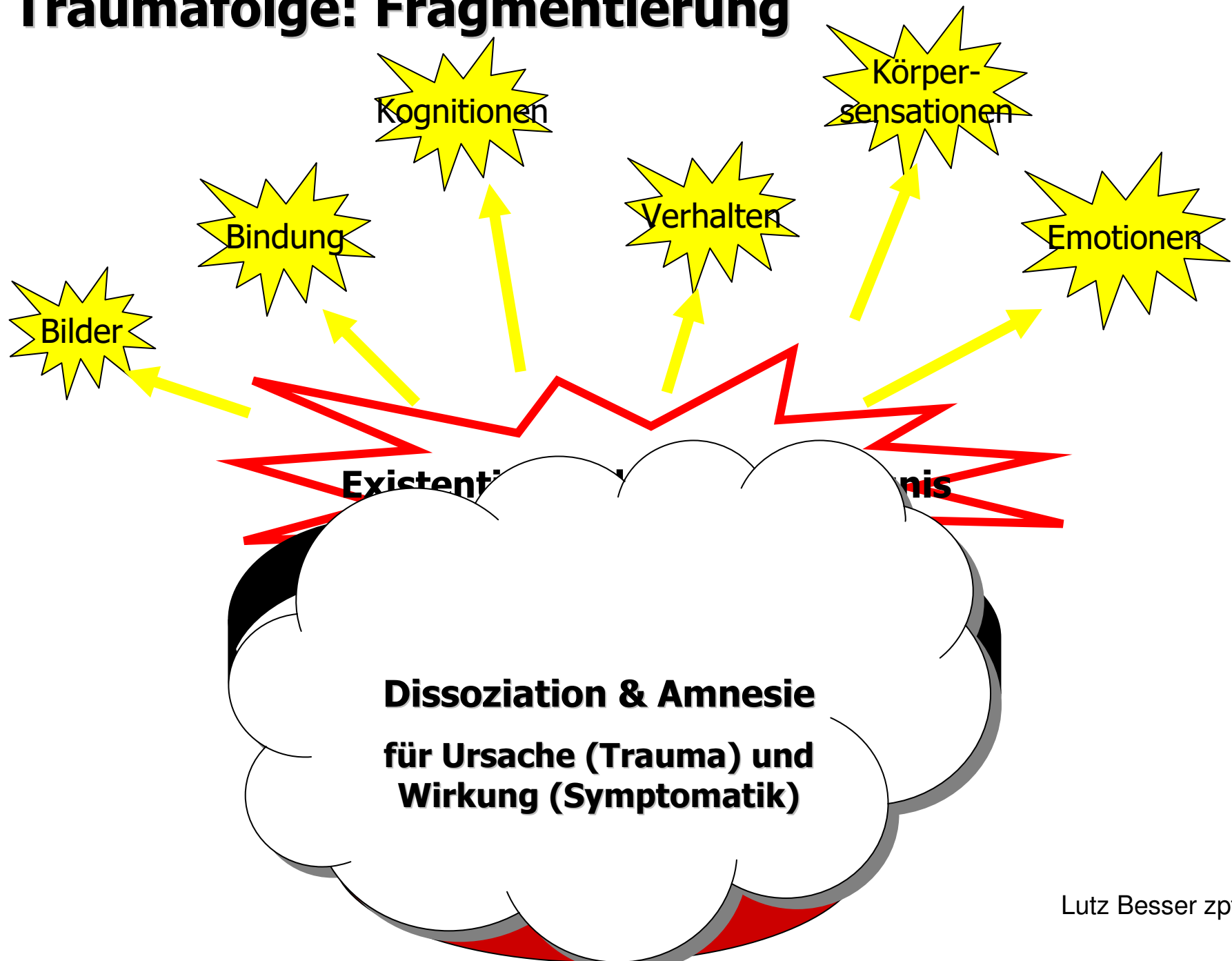
2. Das Konzept des guten Grundes

3. Selbstwirksamkeit und Stärkung

Die traumatische Zange



Traumafolge: Fragmentierung



Später: Bindungsstörungen:
Unsicher-ambivalent
Unsicher-vermeidend
Unsicher-desorganisiert
Promiskuitiv usw.

Ich bin in Lebensgefahr,
hilflos, ausgeliefert, ich
sterbe...,
Später: Ich bin schlecht,
(selber) schuld, Versager,
nutzlos, böse, unfähig,

Herzrasen, Zittern,
Unruhe, Übelkeit,
Schwindel,
Schmerzen,
Darmtätigkeit

Bilder

Bindung

Körper-
sensation

Emotionen

Bedrohliches...,
Gewalt in Blicken,
Taten,
Zerstörung, Blut,
Tod....

Fluchtimpuls, (Weglaufen,
Verstecken,) Kampfimpuls
(Strampeln, Beißen..)
Unterwerfungsverhalten,
Mitmachen, Aufpassen,
sex.Erregung herstellen...

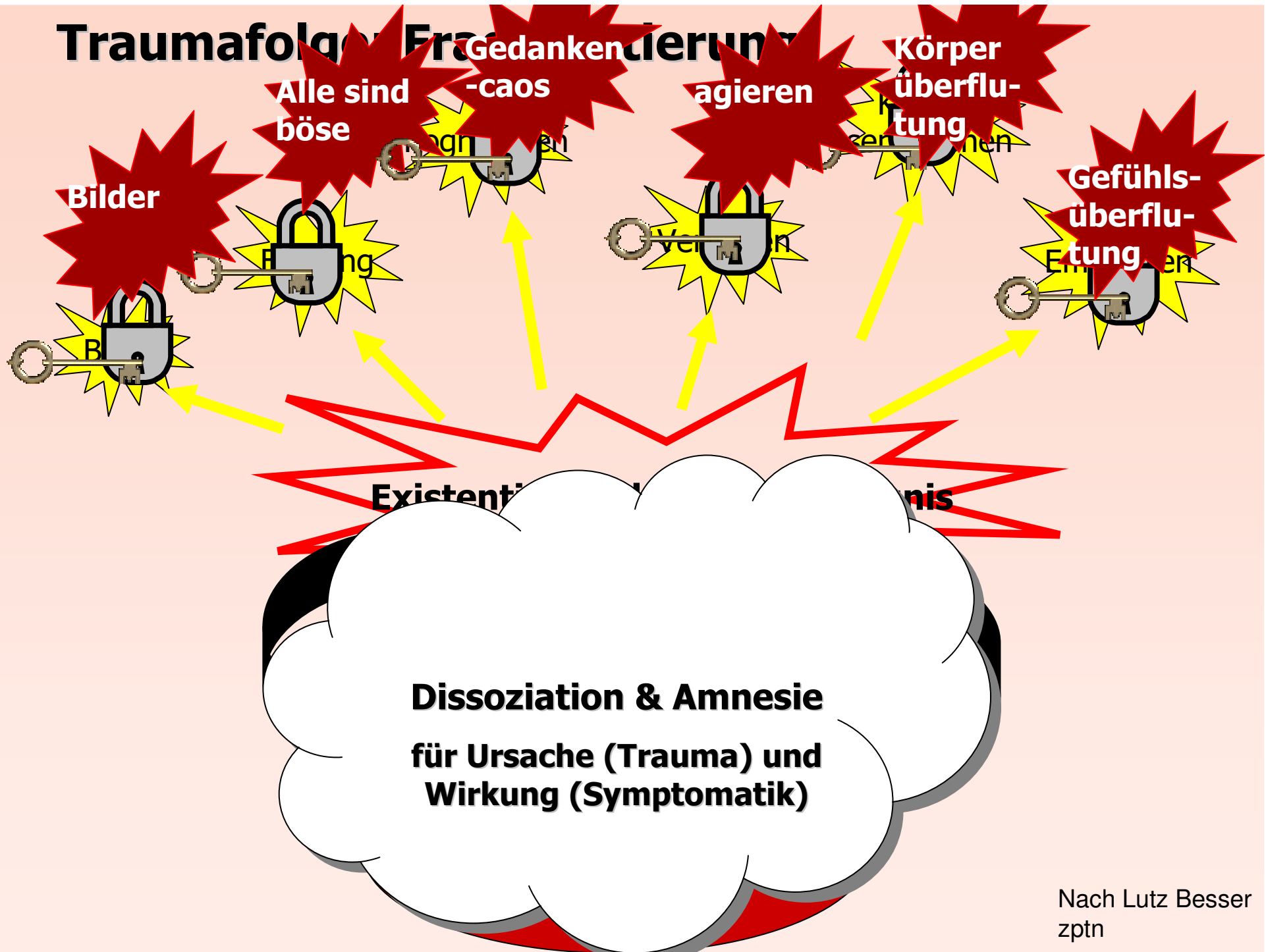
Angst, Panik,
Verzweif-
lung, Wut, Schmerz,
Hass, Misstrauen,
Liebe-Idealisierung..



Existenz

Identität

Traumafolgen



Nach Lutz Besser
zptn

Gliederung:

1. Traumata

1. Definition von Traumata
2. Die traumatische Zange
3. Trauma bedeutet Stress für das Gehirn
4. Traumafolgestörungen

2. Traumapädagogik

1. Sicherer Ort und Bindung
2. Das Konzept des guten Grundes
3. Selbstwirksamkeit und Stärkung

Erkenntnisse der Hirnforschung

- Das Gehirn ist ein sich selbst strukturierendes und organisierendes Netzwerk, man spricht von der Selbstorganisation des Gehirns, gelenkt durch Interaktion mit der Außenwelt.
- Das Gehirn ist benutzungsabhängig

Man spricht von

Neuroplastizität

Das Gehirn ist zeitlebens plastisch wie eine Wachstafel

- In der Kindheit besonders formbar durch Bindungspersonen und Umwelt, die Eindrücke, Erfahrungen, die emotionalen und körperlich-physiologischen Reaktionen rufen unsere Prägungen hervor
- Es ist eine Baustelle

3. Gehirn
Thalamus: Seine Aufgabe ist ein- und ausgehenden Informationen im Gehirn besonders zum Großhirn zu verteilen

Das Limbische System:

Amygdala

(Alarmzentrale, Mandelkern)

zuständig für:

- primäre Wahrnehmung,
- Verbindung: Gefühle mit Sinnesinformationen
- diffuse ganzheitliche Wahrnehmungsabbildung, ohne Kontext- und Zeitbezug
- Frühwarnsystem
- Stressgedächtnis für negative Gefühle

heißer Informationsspeicher

Hippokampus

(Bibliothek des Gehirns)

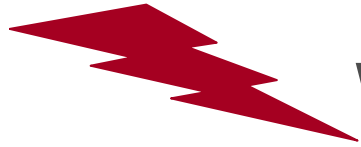
zuständig für:

- Orientierung in Zeit, Ort, kausale Zusammenhängen
- Verknüpfung mit Informationen aus dem Langzeitgedächtnis,
- Sprachbildung
- rationale Verarbeitung
- Kurzzeitgedächtnis
- Verbindung zum Frontalhirn

Kühler Informationsspeicher

Frontalhirn (Präfrontalkortex)

- unterscheidet reale von fiktiver Gefahr
- Auslöschung der Furchtkonditionierung
- kann Aktivierung der Amygdala bremsen



Was passiert bei einem schrecklichen Erlebnis im Gehirn?

- Anstieg der Stresshormone: der Körper wird fit gemacht für die Flucht oder den Kampf (Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol), später die körpereigenen Opiate)
- Verbindung zum Frontalhirn wird unterbrochen, Frontalhirn wird abgeschaltet
- Trennung der rechten und linken Hemisphäre
 - Rechte Amygdala ist aktiv
 - Aktivität in der linken Hirnhälfte mit Hippokampus und Brocasprachzentrum nimmt ab, bzw. fällt fast aus.
- „Zerreißen“ der Wahrnehmung des Traumaerlebens durch Frontalhirnausfall (Dissoziation nach außen)
- Überfluten des Körpers mit Angst, Herzrasen, Zittern, Schwindel...
- Ausschüttung körpereigener Opiate. Schließlich Umschalten auf die Aktivierung des Parasympathicus, ein „slow-down“ der Übererregung (Dissoziation nach innen)

Gliederung:

1. Traumata

1. Definition von Traumata
2. Die traumatische Zange
3. Trauma bedeutet Stress für das Gehirn
4. Traumafolgestörungen

2. Traumapädagogik

1. Sicherer Ort und Bindung
2. Das Konzept des guten Grundes
3. Selbstwirksamkeit und Stärkung

Symptombild der Posttraumatischen Belastungsstörung

1. **Intrusionen:** belastendes **Wiedererleben** des Geschehenen im Wachen und Schlafen (flashbacks, Alpträume, Belastung bei Konfrontation mit Erinnerungen)
2. **Konstriktion:** **Vermeidung** von Situationen, Handlungen, Dingen, die an das Geschehene erinnern (nicht darüber reden, meiden von Orten, Berichten, Personen, grübeln)
3. **Emotionale Taubheit:** „Numbing“, negative Zukunftsperspektive („ich kann mich nicht mehr freuen“, „ich werde sowieso nicht mehr alt“)
4. **Hyperarrousel:** allgemein erhöhtes Erregungsniveau (Ein und Durchschlafschwierigkeiten, erhöhte Reizbarkeit, und Schreckhaftigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, erhöhte Aggressivität)

Weitere Folgen für Kinder/Jugendliche mit Entwicklungstraumata:

- **Ihr Gehirn ist traumatogen organisiert.**
- **Störungen in allen Lebensbereichen:**
 - **im Bindungs- und Sozialverhalten,**
 - **in der Konzentration**
 - **in der Lernfähigkeit**
 - **in der Wahrnehmung**
 - **in der Alltagsstrukturierung**

4. Traumafolgestörung Kinder

- Ihr Gehirn ist immer auf Alarm geschaltet
- Haben eine geringe Streßtoleranz, verminderte Konfliktlösungsfähigkeit, dauerhaft erhöhten Stresshormonspiegel
- Haben ein erhöhtes Risiko erneut traumatisiert zu werden
 - Reinszenierungen von Opfer-Täter Konstellationen
 - Erstarren/Unterwerfung bei Gefahr
 - Geringe Selbstwahrnehmung

Sie wirken auf uns befremdlich und unverständlich

- Unberechenbar: Unerreichbar/unbeeinflussbar und zeitweilig völlig normal
- Starr
- Aggressiv/Autoaggressiv
- Zeigen kaum Lernfortschritte
- Halten sich nicht an Absprachen
- Benutzen ihr Hirn oft nicht
- Vertragen schlecht Kritik/ geben sich an allem die Schuld
- Befremdlicher Umgang mit Nähe und Distanz
- Sind Gefühlsanalphabeten
- Kennen oft ihren Körper nicht
- Kennen ihre Fähigkeiten und Ressourcen nicht/wenig

Sie denken:

- In Bezug auf Bezugspersonen: „die engsten Bezugspersonen sind die größte Bedrohung“
- In Bezug auf sich selbst: „Egal was ich tue und lerne, ich kann mir nicht selbst helfen, ich bin ein Versager“ oder in der Abwehr davon „Ich bin der/die Größte“
- „Nur ich kann mir helfen“

2.5. Traumazentrierte psychotherapeutische Behandlung

4-Phasenmodell

1. Anamnese, Diagnostik, Beziehungsaufbau, Psychoedukation
2. Stabilisierungs- und Vorbereitungsphase
Ressourcenmobilisierung
3. Traumaexposition / Traumasynthese
4. Trauer- und Neuorientierungsphase

Gliederung:

1. Traumata

1. Definition von Traumata
2. Die traumatische Zange
3. Trauma bedeutet Stress für das Gehirn
4. Traumafolgestörungen

2. Traumapädagogik

1. Sicherer Ort und Bindung
2. Das Konzept des guten Grundes
3. Selbstwirksamkeit und Stärkung

Sicherer Ort „Safety First“

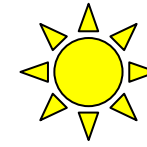
**Menschen brauchen Sicherheit im Alltag
um Vertrauen zu entwickeln, eigenen
Fähigkeiten zu entfalten und
Zukunftsvorstellungen zu verwirklichen.**



**Grenzen und
Rahmenbedingungen
schaffen einen äußeren
sicheren Ort**

Die Mitarbeiterinnen sind Sicherheitsbeauftragte.

Schutzraum



ZEIT FÜR ENTWICKLUNG

Ernst nehmen

Beteiligt sein an
Entscheidungen

Augenhöhe

Keine Gewalt in
Wort und Tat

Klarer Rahmen = klare
Regeln

Ansprechpartner

Ermutigung/ Anerkennung

Spaß haben

SCHUTZ

Versorgung

Perspektive entwickeln

**Angehörige: Zutritt nach
Absprache!**

Inseln der Sicherheit

**Rituale –
unabhängig
vom Verhalten**

Transparenz

Herausforderungen

Alltagsstrukturierung

Klare Regeln

Sicherheit

**Kontaktangebot
bleibt**

Verlässlichkeit

Spaß

Klare Pflichten und Rechte (wenige, spezifische, verbindlich)

- Geben Sicherheit
- Sind vorhersagbar
- Schützen vor Willkür und Ausgeliefert sein
- Schützen Betreute und MitarbeiterInnen
- Führen zu Entspannung
- Geben den Rahmen für Entwicklung

Nie und immer... oder ... jetzt und hier ?

- Konkret
- Sagen, was der Andere tun soll
- Menschen verstehen schlecht
„nicht“
- Erlaubnisse geben
- Ermutigen

Regeln **geduldig** durchsetzen

- Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo in der Entwicklung.
- Menschen sagen ab und zu die Unwahrheit!
- Betroffene machen Fehler – wir übrigens auch. Es gilt aus den Fehlern zu lernen.
- **Konsequenzen** müssen etwas mit dem Verhalten zu tun haben
- Sich abfinden, dass sich manches nicht ändert

Bindung

Ein Kind/Jugendlicher braucht wenigstens eine enge Bindungsperson.

Fehlt sie so ist das Fundament morsch, brüchig und nicht tragfähig.

Stabilisierung und Heilung des Fundaments geht nur durch den Aufbau einer sicheren Bindungsbeziehung.

„Bindungssicherheit ist die Grundlage für erfolgreiches Lernen“ (Brisch 2010)

Liebevolle Beziehung

Gerade Tiere können liebevolle, nicht fordernde und nicht bedrohliche Bindungsgegenüber sein.

Gliederung:

1. Traumata

1. Definition von Traumata
2. Die traumatische Zange
3. Trauma bedeutet Stress für das Gehirn
4. Traumafolgestörungen

2. Traumapädagogik

1. Sicherer Ort und Bindung
2. Das Konzept des guten Grundes
3. Selbstwirksamkeit und Stärkung

„Erst verstehen - dann handeln!“ (Paul Moor,
Leiter eines Heims in der Schweiz für „psychopathische Knaben und
Mädchen“ in den 1930er Jahren)

**Konzept
des
„guten
Grundes“**

Ein Konzept des
Verstehens und des
Selbstverstehens,
um handlungsfähig
zu werden

**Jedes Verhalten hat einen guten Grund
wenn nicht im Heute
... dann in der Vergangenheit!**

Nach Wilma Weiß, Alice Ebel

Was ist los mit Deniz

Verhaltensorientierter Zugang

- Die Symptomatik ist im Fokus
- Abbau störenden Verhaltens z.B. durch Konsequenzen, Abmachungen, Strafen, Belohnung, Schimpfen
- Ziel: Aufbau funktionaler Strukturen

Verstehensorientierter Zugang

- Die innere Not ist im Fokus
- Enträtseln der Symptomatik nach dem Leitsatz „Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht“
- Traumaspezifisches Symptomverstehen
- Stressabbau und Erarbeitung neuer Lösungen für das alte Problem

Analyse des Verhaltens des jungen Menschen:

- Was ist der „Gute Grund“ des jungen Menschen für sein Handeln?
- Was denkt sie/er über sich/die anderen/die Welt?
- Welche Gedanken helfen Ihnen um positiv handlungsfähig zu werden?
- Was wäre eine passende Reaktion?
- Wie kann ich dem Kind/Jugendlichen helfen, sich selbst zu verstehen

Gliederung:

1. Traumata

1. Definition von Traumata
2. Die traumatische Zange
3. Trauma bedeutet Stress für das Gehirn
4. Traumafolgestörungen

2. Traumapädagogik

1. Das Konzept des guten Grundes
2. Sicherer Ort und Bindung
3. Selbstwirksamkeit und Stärkung

Selbstbemächtigung

Verstehen der
traumaspezifischen
Verhaltensweisen, Gefühle
und Körpersensationen

Wahrnehmungs-
übungen

Kompetentes Selbst
stärken

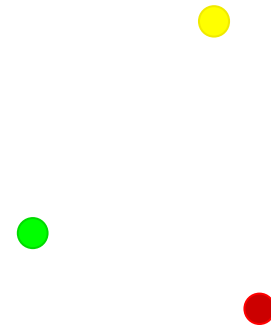
Befreiung aus
Abhängigkeit: Subjekt
werden

Selbstwahrnehmung

Selbstberuhigung

Möglichkeiten, Selbstregulation zu lernen

Abendrunden, Kinderteam,
Selbstbemächtigungswochenenden,
Achtsamkeitsübungen,
Erlebnispädagogik, Einzelgespräche,
Psychoedukation



Selbstwirksamkeits- Erfahrungen

- Resilienzförderung
- Lösbare Aufgaben auf allen Sinneskanälen
- Gezielte lösbare schulische Anforderungen
- Entwicklung von neuen korrigierenden Erfahrungen

Bergung der Diamantenfähigkeiten

„In welchen Situationen hast Du – wie der Diamant – viel Druck und Gegenkraft gespürt? Wie hast Du standgehalten,? Welche Stärken hast Du? ...Was hast Du aus dieser Situation an tiefem Wissen und Kompetenz mitgenommen? Wie fließt diese Erfahrung in dein Leben ein? Welche vielleicht wertvolle ‚Diamantenfähigkeit‘ nützt dir heute manchmal?“ (Kindl-Beilfuss, 2008a)

Die guten Dinge sammeln

- Wie Frederik, die Maus, die guten Dinge sammeln für die dunklen Wintertage
- Jeden Abend drei Dinge, die heute gut waren, besprechen
- Eine Schatzkiste basteln: Erinnerungsstücke hineintun und ab und zu hineinschauen
- Ein Freudentagebuch schreiben (für Ältere)

Wurzeln und Flügel

Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern/Erziehern bekommen: „Wurzeln und Flügel“

Wir benötigen Wurzeln, um fest stehen zu können, auch wenn um uns mal alles stürmt und tobt. Sie geben uns Stärke und Halt

Die Flügel aber brauchen wir, um unsere Zukunft zu gewinnen, Neues zu entdecken und in die Welt hinaus fliegen zu können.

Literatur:

- Croos- Müller, Claudia „Kopf hoch“ Das kleine Überlebensbuch (Kösel-Verlag)
- Croos- Müller, Claudia „Nur Mut“ Das kleine Überlebensbuch (Kösel-Verlag)
- Croos-Müller: „Schlaf gut“, „Viel Glück“ (Kösel-Verlag)
- Luise Reddemann/Cornelia Dehner-Rau: „Trauma heilen“ ein Übungsbuch für Körper und Seele (Trias-Verlag)
- Ratgeber „Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung“ Ehring/Ehlers, (Hogrefe)

Kontakt:

Held.ulrike@gmx.de

Literaturliste

- Sendera/Sendera „Skills-Training bei Borderline- und Posttraumatischer Belastungsstörung“
- Merod „Dialektisch-behaviorale Therapie mit Jugendlichen (DBT-A): Therapiemanual für Einzeltherapie und Skills-Training bei Borderline-Persönlichkeitsstörung“
- „Traumapädagogik“ Herausgeberin: Wilma Weiß
- „Philipp sucht sein Ich“, Wilma Weiß
- Kabat Zinn, (verschiedene Bücher zur Achtsamkeit)