

Sehen – Verstehen – Handeln

Traumapädagogik - Handlungsansätze



Referentin: Brigitte Zwenger-Balink, Dipl. Pädagogin und Familientherapeutin
zwengerbalink@web.de

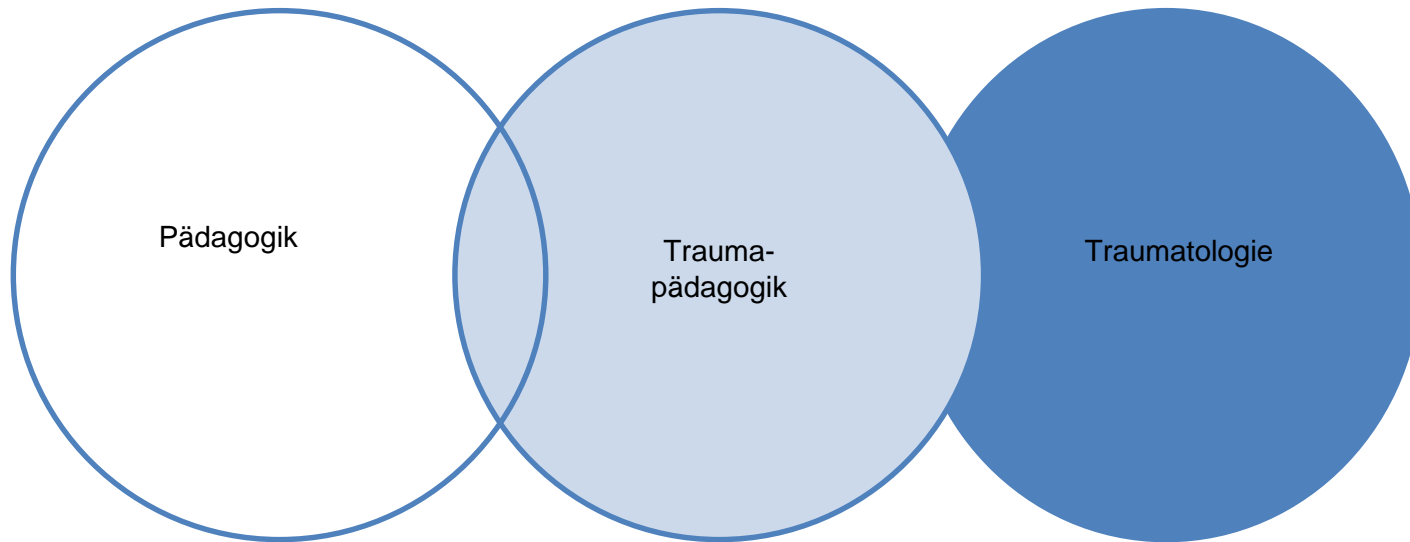


Abbildung: Gahleitner 2014

Präoperationale

Umstellung



Reptiliengehirn
Stammhirn
Eidechsengehirn

- Atmung
- Herzschlag
- Durchblutung
- Temperatur
- Hunger
- Verdauung
- Gleichgewicht
- Kampf, Flucht
oder Erstarren

Selbst -Erhaltung

Säugetiergehirn
Mittelhirn
Katzenhirn

- Wut
- Furcht
- Trennungsangst
- Fürsorge
- Soziale Bindungen
- Spieltrieb
- Neugier
- Entdeckungsdrang
- Lust

Selbst-Behauptung

Rationales Gehirn
Großhirn
Professorengehirn

- Vorstellung/Voraussicht
- Problemlösung
- Logisches/abstraktes Denken
- Reflexion
- Ich-bewusstsein
- Empathie
- Impulshemmung
- Symbolfunktionen (Sprache)

Selbst-Verwirklichung

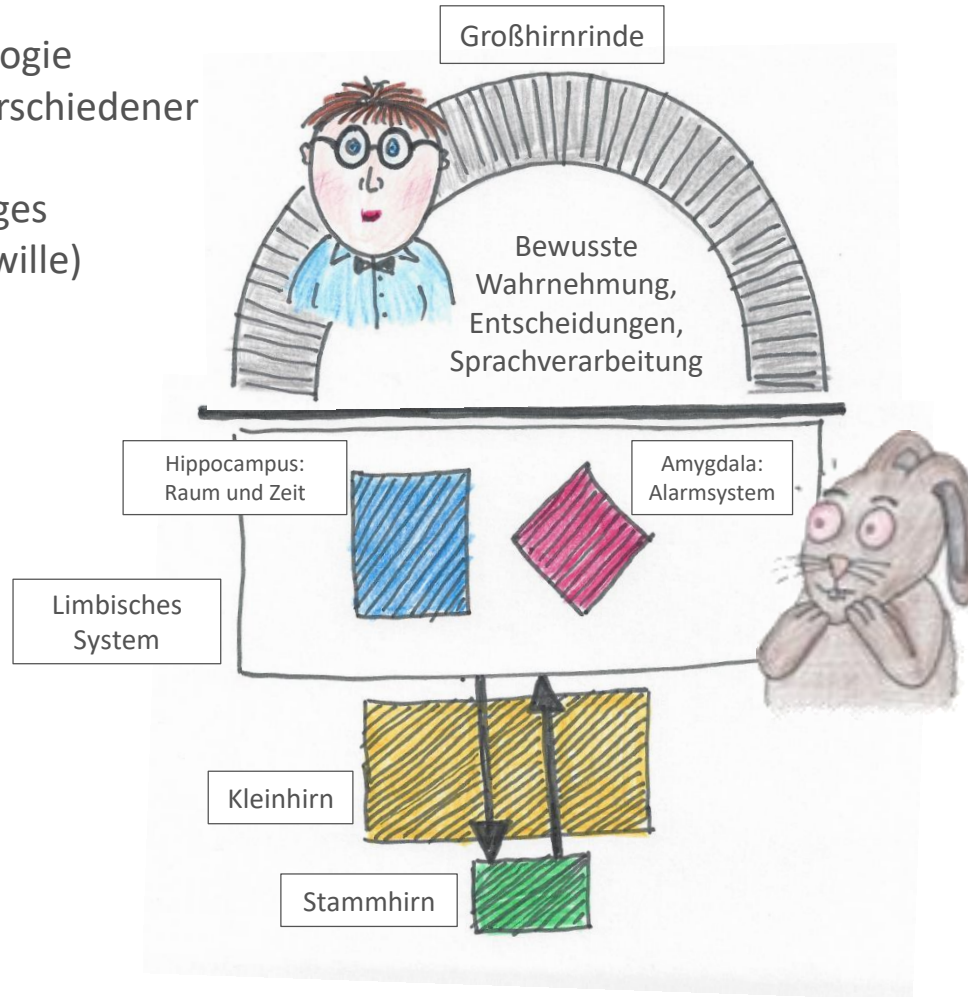


Traumatischer Stress

Was passiert im Körper während einer bedrohlichen Erfahrung?

- Stresshormone werden ausgeschüttet
- Blutdruck und Puls sind erhöht
- erhöhte Durchblutung der Muskeln
- der Körper bereitet sich ohne willentliche Steuerung auf Kampf oder Flucht vor
- instinktives Handeln, Denken ist abgeschaltet
- Kampf
- Flucht
- Schockstarre/sich tot Stellen

Thema Traumabiologie
Zusammenspiel verschiedener
Gehirnareale
(vgl. Hantke & Görges
Grafik Ralph Kortewille)



Einflussfaktoren Trauma Schweregrad

- je jünger
- je immobiler
- je hilfloser
- je machtloser
- je mehr Opiat-Aktivierung (Verletzungen, Schmerz, Folter)
- je andauernder
- je vertrauter die Bezugsperson

Traumatisierung und ihre Folgen

Kleine Anlässe – hohe Übererregung

- Erregung kaum bis nicht steuerbar
- Kinder erscheinen dann aggressiv, nervös und werden reglementiert
- Lern-, Leistungs- und Konzentrationsprobleme können auftreten
- Kontaktvermeidung und sozialer Rückzug
- Meiden starke Gefühle, Kinder können dann kühl, abwesend und / oder unnahbar wirken

Kitaalltag und Traumatisierung

Pädagogische Möglichkeiten und Grenzen

Fehlverhalten von traumatisierten (und allen) Kindern ist grundsätzlich als Kontrollverlust zu verstehen

- Die Macht von Empathie, Mitgefühl und Orientierung
- Notwendigkeit, als Erzieherin eigene negative Gefühle wahrnehmen, aushalten und regulieren zu lernen
- Die „**Traumabrille**“ aufsetzen



Traumafolgestörungen sind Chronifizierte Notfall-Reaktionen

- Je früher und häufiger das Kind traumatisiert wurde, desto häufiger treten diese Reaktionen auch schon bei einfachsten Belastungen auf
- Körperbewegungen, Körperempfindungen, Gesichtsausdrücke, Geräusche und Gerüche sind stärkere Erinnerungs-Signale als Worte (Trigger)

Therapeutische Hilfen

Wird notwendig, wenn individuelle und auch kollektive Verarbeitungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind!

Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung

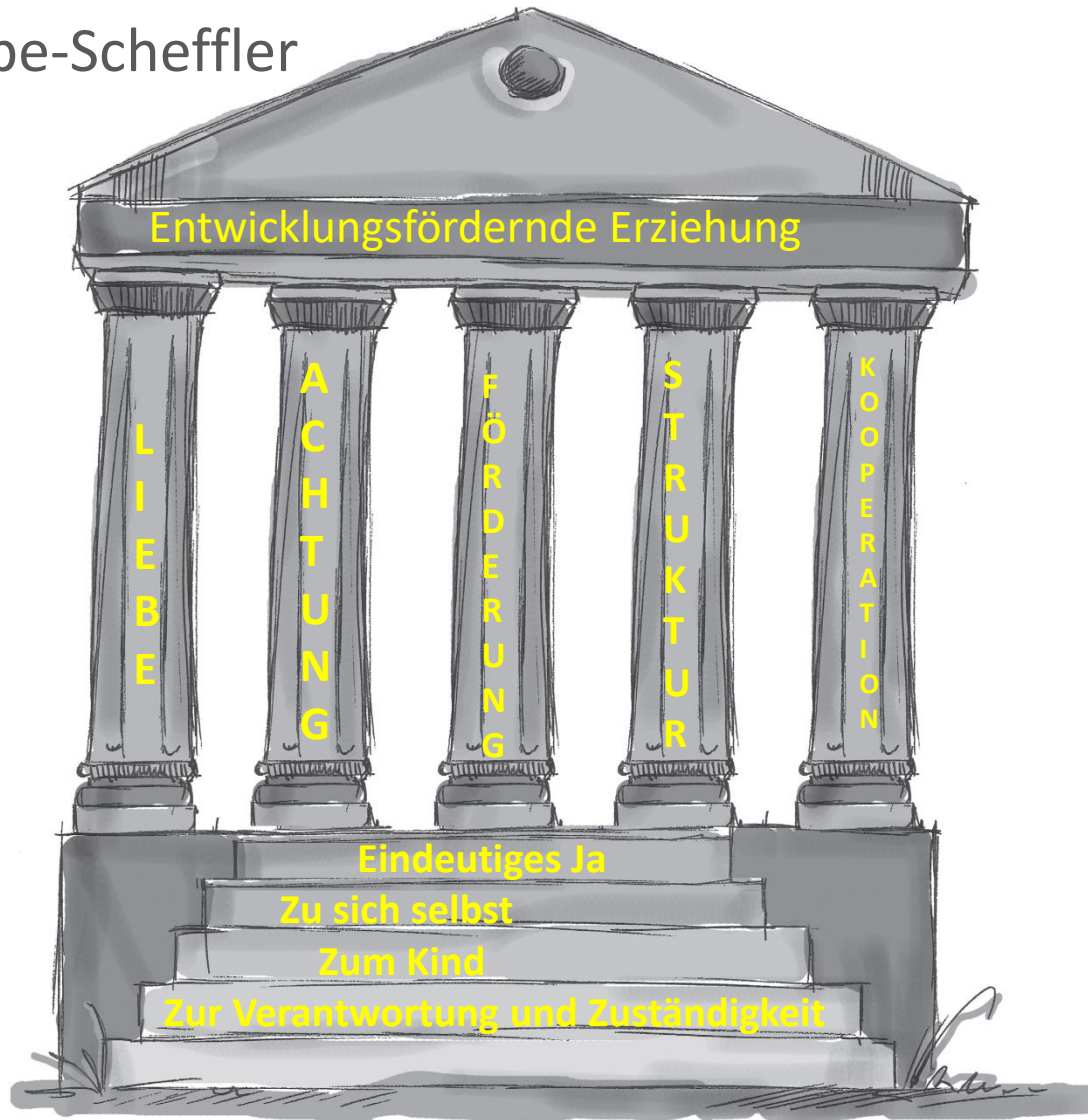
- Übererregung
- Untererregung (Dissoziation)
- Sozialer Rückzug
- Vermeidung von Dingen, Situationen oder Menschen
- Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit
- Traumatisches Spiel



**Das Beste gegen
schlechte Erfahrungen,
sind gute Erfahrungen!**



5 Säulen nach Tschöpe-Scheffler



HALTUNG

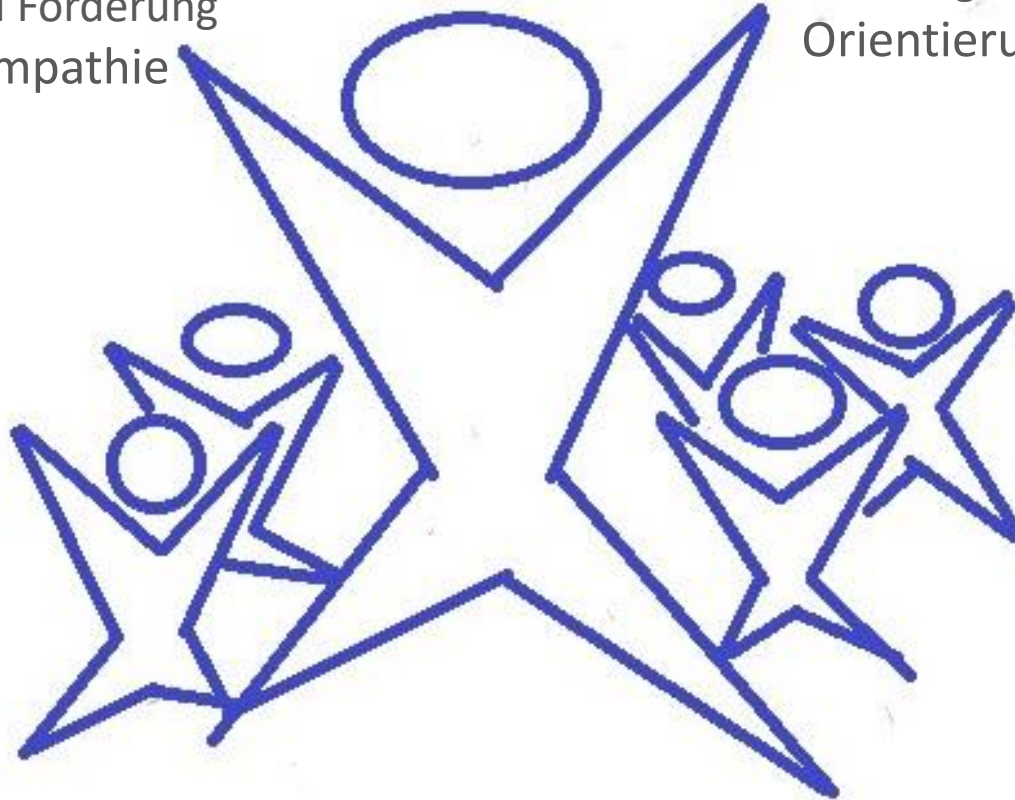


*Förderung der Emotionsregulation und Selbstermächtigung

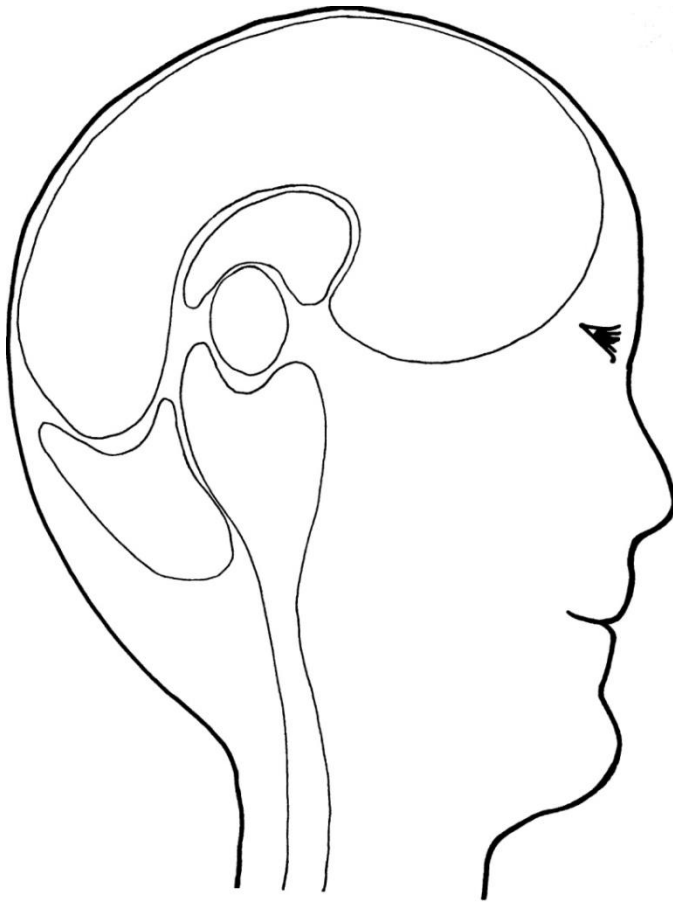
Schutz und Sicherheit herstellen

Bezogene und liebevolle
Begleitung, Ermutigung
und Förderung
Empathie

Anleitung zur Einhaltung
sozialer Regeln und Begrenzung
Orientierung



Soforthilfen bei akutem traumatischem Stress (Traumabrille)



Orientierung
im hier und jetzt

Beruhigung
Sicherheit
herstellen

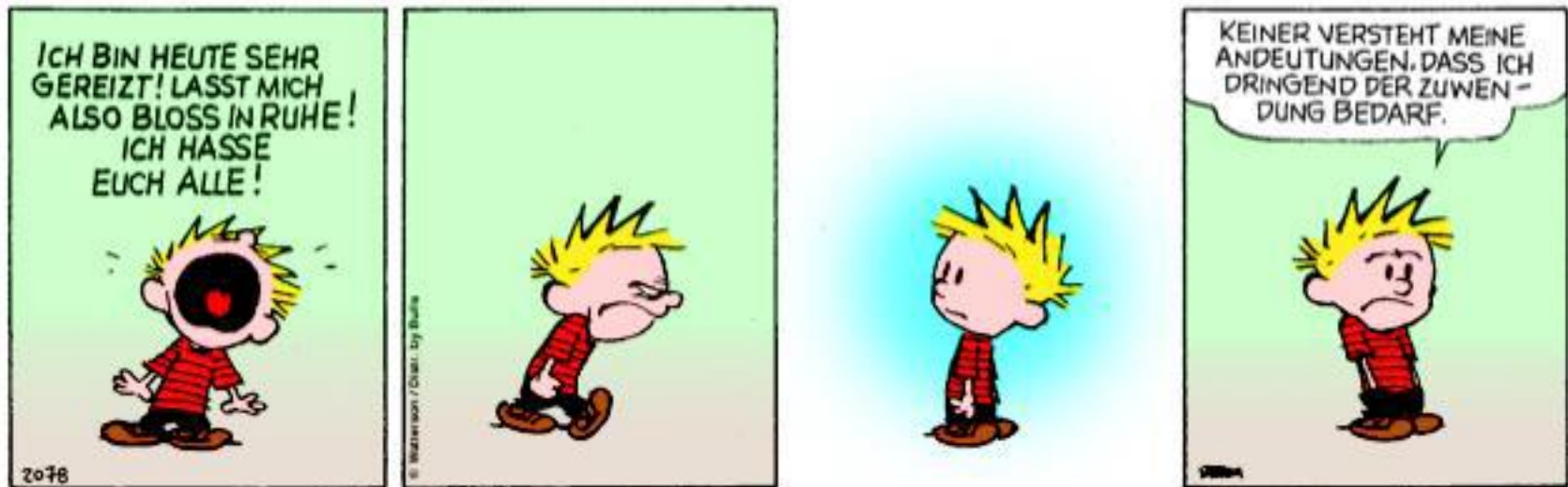
Hohe Erregung
Stressausbruch
Flucht-, Kampf- oder
Schreckstarremodus



- Erkennen der Stressoren
- Unterstützung bei der Stressregulation

Der traumasensible Blick

„Alle Gefühle sind erlaubt, akzeptiert und haben einen guten Grund, aber nicht alle Verhaltensweisen“



Autonomie vs. Bedürfnis nach Verbundenheit

Kreis der Sicherheit

Wie Eltern auf die Bedürfnisse ihres Kindes achten

Selbermachen

Ich-Entwicklung
Autonomie

Ich brauche
Dich
damit...

Pass auf mich auf

- Hilf mir
- Freu' dich mit mir

Du meinen Erkundungs-
drang unterstützt

Bereitschaft sich
anleiten zu lassen

Verbundenheit
Gemeinschaft

Ich brauche
Dich
damit...

Du mich willkommen heißt,
wenn ich zu Dir komme

- Beschütze mich
- Tröste mich
- Freu Dich an mir
- Ordne meine Gefühle

Immer: Sei GRÖßER, STÄRKER, KLÜGER & LIEBENSWÜRDIG.
Wenn möglich: Folge meinen kindlichen Bedürfnissen.
Wenn nötig: Übernimm die Leitung.

Stresskompensation

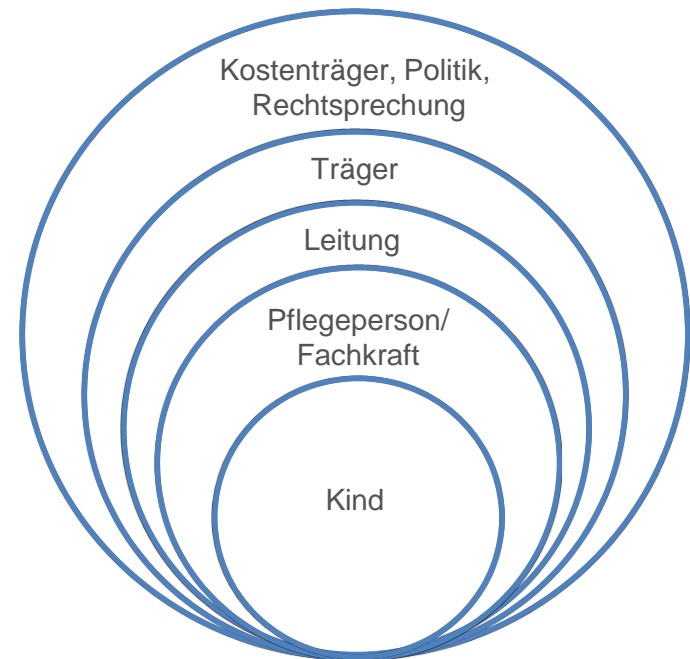
Die vier häufigsten Bewältigungsstrategien

1. Angstbeseitigungsmethode als Überlebensstrategie („sich größer machen, als man ist“)
2. Die Vermeidungsmethode zur Angstverdrängung („flüchten, Ausreden erfinden“)
3. Die Kontroll- und Machtstrategie zur Beseitigung der Ohnmachtsgefühle („Angriff“)
4. Die Anstrengungsvermeidung („sich tot oder dumm stellen“)

Handlungsansätze im Alltag/Selbstfürsorge

Thema Was bedeutet Sicherheit?

Äußere, innere, strukturelle, personelle
Sicherheit



Es gibt vor allem für komplex traumatisierte Menschen
keine absolute innere Sicherheit,
nur eine hinreichende innere Sicherheit.

Hat das Kind/der Jugendliche genug Vertrauen

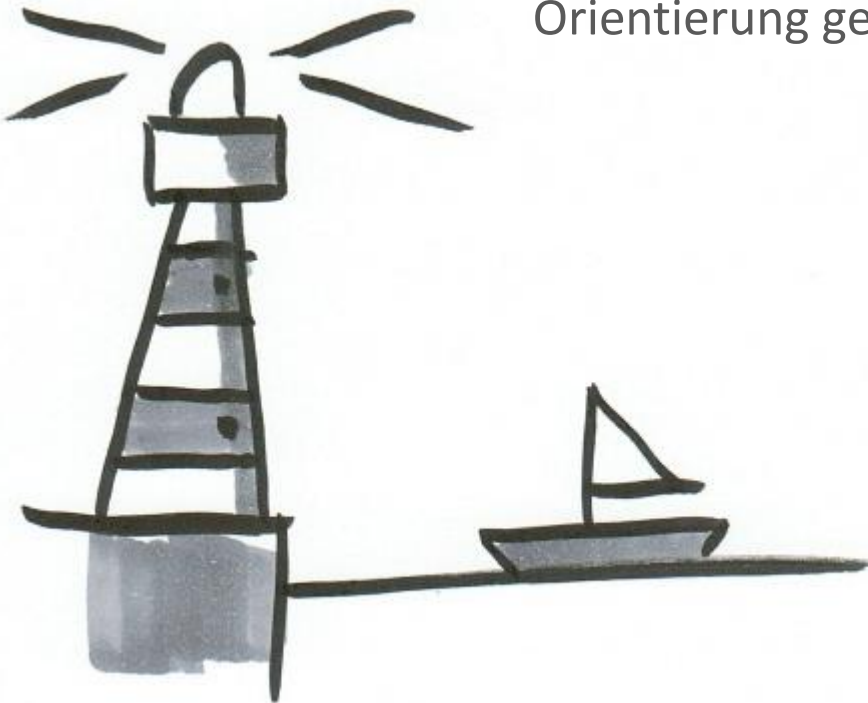
zu den Betreuern, um sich helfen zu lassen? Besteht strukturelle Sicherheit?

„Sicherheit ist, wenn der Betreuer sich sicher fühlt!“

Quelle:
Schwerwath

Umgang mit traumatisierten Kindern

Sicherheit herstellen
Trigger / Stressoren identifizieren
innerlich ein Schritt zurück gehen
Orientierung geben



Wege der Infektion

Menschen sind ansteckend: Begeisterung, verliebt Sein, geteiltes Leid, Lächeln

An-ge-triggert: Erinnerung an eigene Traumata durch Fragmente als Auslöser

„Angesprungen“ durch verinnerlichte Erfahrungen: Welche Ursache führt zur Bereitschaft?

Grenzenlose Empathie; Verlust von Handlungsfähigkeit, Atemlosigkeit von Klienten springt über, innere Bilder entstehen

Belastungszeichen bei Helfern / Sekundäre Traumatisierung

Emotionale Belastungszeichen

- Ärger, Wut, Zorn
- Traurigkeit
- Anhaltende
Bekümmern
- Ängstlichkeit
- Bedrückung
- Negative Einstellungen
zu Kindern und Eltern

Körperliche Hinweise

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Magenschmerzen
- Energielosigkeit
- Verdauungsprobleme

Belastungszeichen bei Helfern / Sekundäre Traumatisierung

Persönliche Hinweise

- Selbstisolation
- Zynismus
- Stimmungsschwankung
- Reizbarkeit gegenüber Partner/
Familie

Hinweise am Arbeitsplatz

- Vermeiden bestimmter Klienten
- verpasste Termine
- Unpünktlichkeit
- Motivationsverlust / Resignation

Folgen

- Gefahr des Mitgefühl-Vermeidungs-Syndroms
- Burnout



Selbstfürsorge

- Burn-out oder sekundäre Traumatisierung zu erleiden, ist prinzipiell niemandes Schuld, sondern Ausdruck menschlicher Empathie-Fähigkeit
- Es sind „normale“ Reaktionen auf „unnormale“ Informationen
- „Nicht Du bist verrückt, sondern das, was Du erlebt hast.“
- Selbstfürsorge und Psychohygiene sind Übungssache
- Daran denken!!