

Handout Ute Hellrigel

Traumapädagogik in der Praxis Psychoedukation, Stabilisierung, Stressregulation

Psychoedukation:

Grundannahme:

Jeder Mensch hat das Bedürfnis sich selbst (Gefühle und Verhalten) zu verstehen und das eigene Handeln bestimmen zu können.

Traumatisierte Menschen leiden darunter ihre Gefühle und ihr Handeln nicht immer zu verstehen und steuern zu können.

→ Ziel der Psychoedukation:

Psychoedukation will traumatisierten Menschen helfen zu verstehen, warum sie so Handeln wie sie Handeln. Das Verstehen hat meist eine beruhigende Wirkung. Als Fachkraft ist es wichtig zu erklären, dass die Symptome von traumatisierten Menschen eine normale Reaktion auf ein nicht normales Ereignis, das Trauma sind. Das Wissen, dass ein Trauma als seelischer Schock zu einer Störung der Verarbeitung im Gehirn führt und durch Trigger das Hier und Heute mit dem Damals verwechselt werden kann, wirkt i.d.R. entlastend.

Traumapädagogik will durch

- Wahrnehmen
 - Erkennen (Symptome, Trigger)
 - Einordnen (traumaspezifische Symptome)
 - Erklären (Psychoedukation)
 - Stabilisierung und Selbstwirksamkeit
 - Stressregulation
- zur Verbesserung der Situation traumatisierter Menschen beitragen.

Die **Symptome**, mit denen wir als Fachkraft zu tun haben, sind meist die der PTBS: Wiedererleben, Vermeidung, Emotionale Taubheit und erhöhtes Erregungsniveau. Im Alltag zeigen sich die Symptome auch als z.B. Reizüberempfindlichkeit, Aggressivität, Impulsivität, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, motorische Unruhe, Dissoziation. Dennoch ist nicht jedes auffällige Verhalten eine Traumafolgestörung.

Zur **Stabilisierung** können gute Rahmenbedingungen und pädagogische Unterstützung bei der Schaffung positiver Gefühle beitragen. Dies kann beispielsweise durch gemeinsames Tun, Teil einer Gemeinschaft zu sein, Bedingungen vorzufinden, in denen man erfolgreich sein kann, dem Erfahren von Anerkennung und dem Zugang zu Netzwerken geschehen.

Der Umgang mit **Stress** ist für traumatisierte Menschen sehr schwierig, weshalb Stressvermeidung besonders wichtig ist. Prophylaxe kann durch Sport, Notfallpläne und Entspannung einen Beitrag zur Stressvermeidung leisten.

Es gilt Trigger zu vermeiden, sensibel für die Entstehung von Eskalationen zu sein und der Deeskalation oberste Priorität einzuräumen. Beim Umgang mit Kontrollverlusten sind pädagogische Diskussionen nicht sinnvoll. Es kann hingegen sinnvoll sein andere Sinneskanäle zu aktivieren.