

# Traumapädagogische Unterstützung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen



EREV Kooperationsfachtage  
Der Wahnsinn hört nicht auf!  
Jugendberufshilfe (ver)sucht neue Wege

Martina Krauth

06. November 2019



## Traumapädagogik...

- bezieht die Erkenntnisse der Psychotraumatologie mit in die pädagogischen Überlegungen, Konzepte, Methoden und Handlungsoptionen ein.
- ist getragen durch die traumapädagogische Haltung: Nicht die Kinder und Jugendlichen verrückt sind, sondern das was sie erlebt und überlebt haben ist verrückt. / Es gibt immer einen Guten Grund.
- fordert institutionelle Strukturen in denen es Profis ermöglicht wird achtsam und reflektiv handeln zu können.
- ersetzt keine traumatherapeutischen Angebote.





# Was ist ein Trauma?

Aus dem griechischen = Wunde

Unter Trauma im psychologischen Sinne verstehen wir eine Verletzung oder Verwundung, die physischer, psychischer oder moralischer Art sein kann.

Sie sind verbunden mit dem Erleben eines Ereignisses von verheerendem Ausmaß.

# Definitionen



## WHO-Definition, 1991 ICD-10

„Kurz- oder langanhaltende Ereignisse oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde.“

## Sigmund Freud 1920

„ ... ein Erlebnis, welches dem Seelenleben innerhalb kurzer Zeit einen so starken Reizzuwachs bringt, dass die Aufarbeitung in normal gewohnter Weise missglückt, woraus dauernde Störungen im Energiebetrieb resultieren müssen.“

# Traumata



- Treten auf durch Ereignisse, die normale Anpassungsstrategien des Menschen überfordern
- Sind Bedrohungen für Leben und körperliche Unversehrtheit
- Sind unmittelbare Begegnungen der Betroffenen mit Gewalt und Tod, in extremer Weise Hilflosigkeit und Angst
- Psychische Traumata sind immer von Gefühlen intensiver Angst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust und drohender Vernichtung begleitet
- Traumatische Reaktionen treten auf, wenn Handeln keinen Sinn hat
- Frühe Beziehungstraumata sind besonders schädigend

angelehnt an J. L. Herman: Die Narben der Gewalt

# Traumatypen nach Terr (1991)



## Typ – I – Trauma

Einzelnes, unerwartetes  
traumatisches Erlebnis von kurzer  
Dauer. z.B. Verkehrsunfälle,  
Opfer/Zeuge von Gewalttaten,  
Vergewaltigung im  
Erwachsenenalter,  
Naturkatastrophen.

### Symptome:

- Meist klare sehr lebendige Wiedererinnerungen
- Vollbild der PTSD

Eher gute Behandlungsprognose

## Typ – II – Trauma

Serie miteinander verknüpfter  
Ereignisse oder lang andauernde,  
sich wiederholende traumatische  
Erlebnisse. Körperliche sexuelle  
Misshandlungen in der Kindheit,  
überdauernde Zwischenmenschliche  
Gewalterfahrungen.

### Symptome:

- Nur diffuse Wiedererinnerungen,
- starke Dissoziationstendenz,
- Bindungsstörungen

Schwerer zu behandeln

## ***Mittlerfaktoren von Traumatisierung***

- Je mehr die Ursache des Trauma-Ereignisses in den Identifikationsprozess des Opfers eingreift, desto gravierender sind die Folgen.
- Je mehr sich Trauma-Ereignisse häufen, umso gravierender sind die seelischen Folgen.
- Je früher die Traumatisierung einsetzte, umso tiefgreifender sind die Schäden im Aufbau der Persönlichkeitsstruktur.
- Je mehr schützende Faktoren, desto eher eine Bearbeitung möglich.



# Protektive Faktoren



- ☺ Großfamilie, Gemeinschaft
- ☺ Dauerhafte gute Beziehung zu mindestens einer primären Bezugsperson
- ☺ Robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
- ☺ Kontakt/Beziehung zu anderen Kindern und Jugendlichen
- ☺ Humor, Kreativität
- ☺ Erfahrungen von Selbstwirksamkeit
- ☺ Parentifizierung

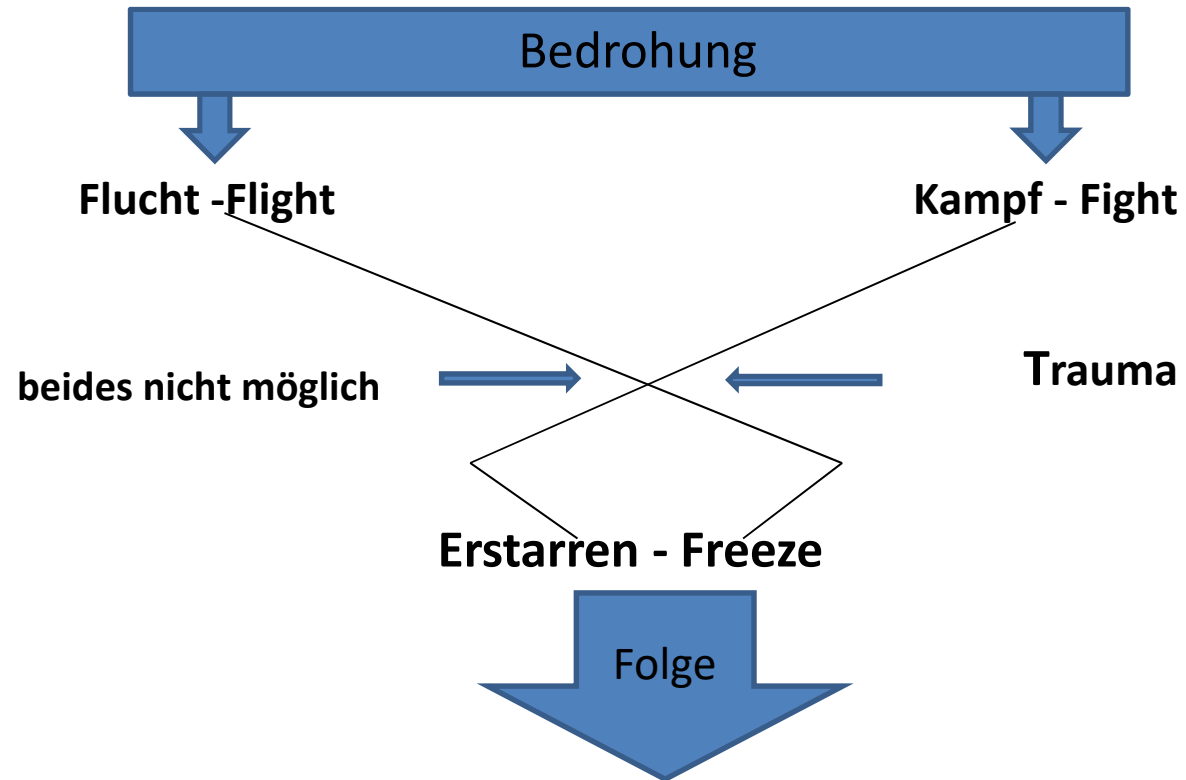
# *Die Physiologie oder die Körperlichkeit des Traumas*

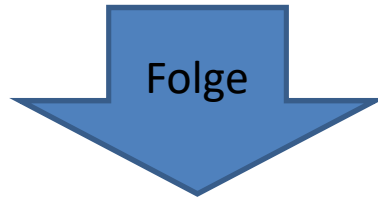
**Am Beispiel des dreigliedrigen Gehirns  
Nach Levine/Kline**



# Die traumatische Zange

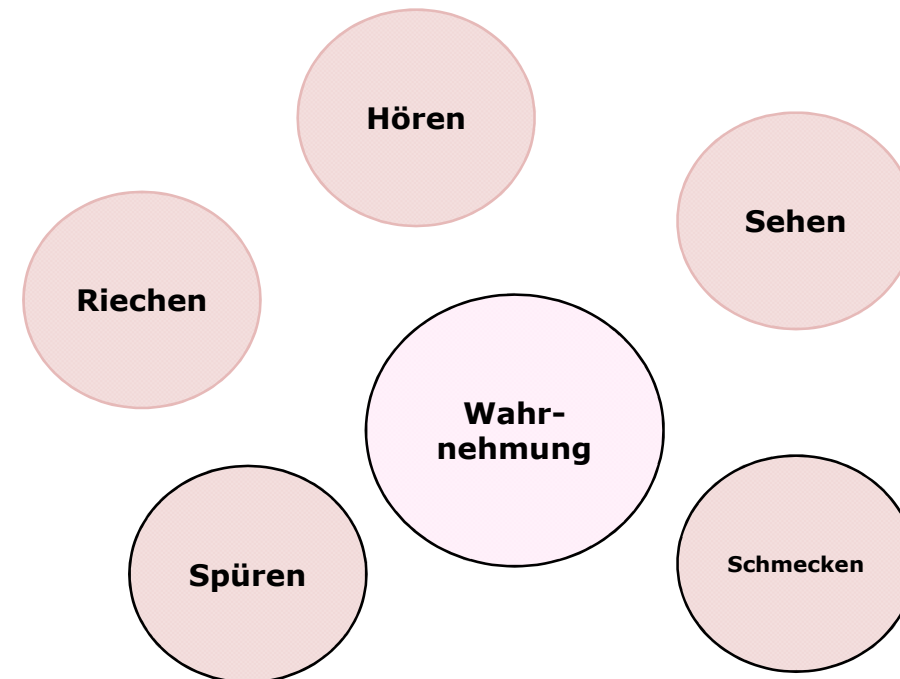
Die Handlungsmöglichkeiten Flucht oder Kampf stehen nicht zur Verfügung



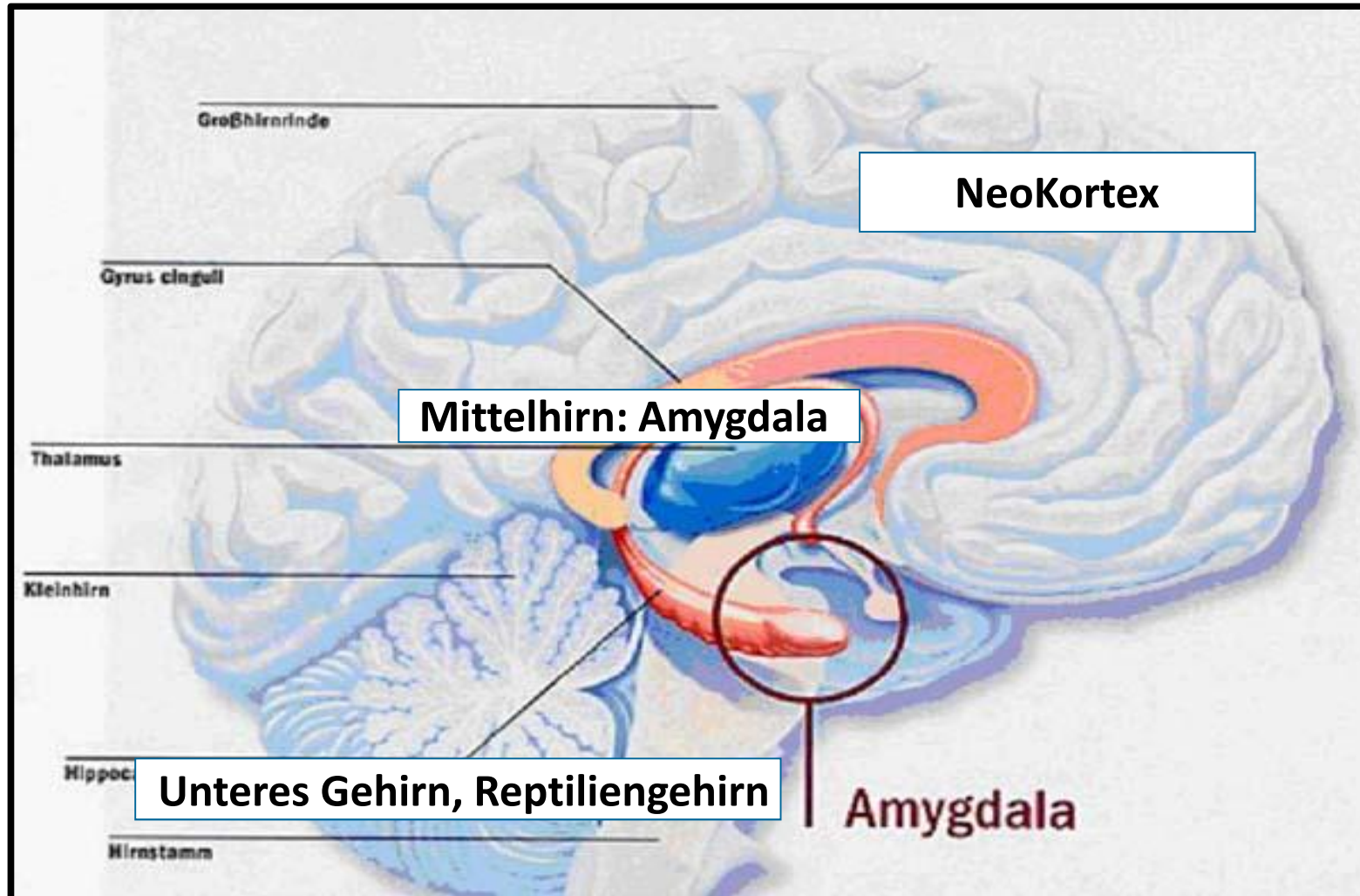


Innerhalb dieser Erstarrung, in Folge fehlender Handlungsmöglichkeiten nach außen, setzt ein nach innen gerichteter Schutzmechanismus, ein Überlebensmechanismus ein!

**Es kommt zum Zerreißen  
der Wahrnehmung**



# Das dreifältige Gehirn



# Folgen



## Sekundäre Traumasymptome - Übererregung, Untererregung, Erstarrung

- Entstehen, wenn die Energien, die in einer traumatischen Situation frei gesetzt werden, nicht mehr abgebaut werden können
- Das Gehirn verändert seine Funktionsweise, wenn die Ereignisse lang oder wiederholt auftreten oder sehr intensiv sind
- Es befindet sich in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit. Diese erhöhte Wachsamkeit verursacht auch dort die Wahrnehmung von Gefahren, wo keine sind

# ***Sekundäre Traumasymptome*** nach Levine/KLine

## **chronische Übererregung:**

- Panikattacken, Ängste und Phobien
- Rückblenden (»flashbacks«)
- Übertriebene Schreckreaktionen
- Extreme Licht- und Geräuschempfindlichkeit
- Überaktivität
- Ruhelosigkeit
- Übertriebene gefühlsmäßige Reaktionen
- Alpträume und nächtliche Angstatacken
- Vermeidungsverhalten, »Klammern«
- Sich von gefährlichen Situationen angezogen Fühlen
- Häufiges Weinen und Reizbarkeit
- Abrupte Stimmungswechsel, zum Beispiel Wutreaktionen
- Temperamentsausbrüche
- Regressive Verhaltensweisen (nach der Flasche verlangen, Daumenlutschen, Bettnässen, Kindersprache u.Ä.)
- Verstärktes Risikoverhalten

## Untererregung

- Ablenkbarkeit und Unaufmerksamkeit
- Gedächtnisverlust und Vergesslichkeit
- Reduzierte Fähigkeit zu planen und zu organisieren
- Gefühle von Isolation und Getrenntsein
- Abgeschwächte oder verringerte emotionale Reaktionen, die es erschweren, sich an andere Menschen zu binden
- Leicht und häufiges Angestrengtsein
- Häufiges Tagträumen und Angst davor, verrückt zu werden
- Wenig Energie und leichte Ermüdbarkeit
- Exzessive Scheu
- Zeitweise in einer Fantasiewelt oder mit fantasierten Freunden leben



## Kontraktion, Erstarren (Einfrieren) und Bewegungsunfähigkeit

- Kopfschmerzen
- Magenschmerzen, Darmkrämpfe, Verdauungsprobleme
- Gefühle und Verhaltensweisen, die Hilflosigkeit zum Ausdruck bringen
- Gefühle von Schuld und Scham
- Stetige Wiederholung des selben Spiels
- Verringerte Kapazität für Freude
- Wenig Energie/leichtes Ermüden
- Asthma
- Bettnässen und Einkoten
- Vermeidungsverhalten
- Verminderte Neugier
- Haltungs- und Koordinationsprobleme
- Übertriebene Anhänglichkeit/Regression zu früheren Verhaltensweisen

# Entwicklungspsychologische Auswirkungen

(angelehnt an DeBellis 2001)

Lebensphase (Alter)	Symptome als mögliche Traumafolge (Typ II)
Frühe Kindheit	Bindungsstörungen, oppositionelles Verhalten, Entwicklungsverzögerungen, Körperschemabeeinträchtigung
Mittlere Kindheit	Schulversagen, Störungen des Sozial-verhaltens, Dysphorie, Lustlosigkeit, depressive Symptome, weniger Copingstrategien, geringerer Selbstwert, geringere Soziale Kompetenz
Jugendalter	Selbstverletzungen, Suizidalität, Substanzmissbrauch, Störung des Sozialverhaltens, auffälliges sexualisiertes Verhalten, körperliche und sexuelle Aggression, dissoziative Störungen
Erwachsenenalter	PTSD, Suizidalität, dissoziative Störungen, Abhängigkeitserkrankungen, Depressionen, körperliche Erkrankungen, erhöhtes Risiko eigene Kinder zu misshandeln



Peanuts 1960 United Feature Syndicate, Inc.



## *Kernstücke der Traumapädagogik*

- Lebensgeschichtlich belastete Kinder und Jugendliche brauchen soweit als möglich sichere, d. h. transparente Orte.
- Lebensgeschichtlich belastete Kinder und Jugendliche brauchen viele gute Bindungen.
- Lebensgeschichtlich belastete Kinder und Jugendliche haben ein Anrecht auf Erwachsene, die sie bei der Selbstbemächtigung unterstützen.

## ***Die traumapädagogische Haltung***



- Die Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen sind normale Reaktionen auf eine extreme Stressbelastung.
- Sie haben für ihre Vorannahmen, Reaktionen und Verhaltensweisen einen guten Grund.
- Sie haben in ihrem Leben bislang viel überstanden und geleistet.
- Wir unterstützen sie bei der Entwicklung eines guten Lebens durch Selbstbemächtigung.
- Wir unterstützen sie bei der Akzeptanz ihrer Wunden, Beeinträchtigungen und Schwierigkeiten.
- Wir stellen unser Fachwissen zur Verfügung (Profis), sie sind die Experten für ihr Leben.



***„Ich glaube, das Wichtigste, dass alle Professionellen mentaler Gesundheit wissen müssen, ist nicht, wie man das komplizierte Verhalten interpretiert, sondern, wie man jemandem helfen kann, auf einem ausgeglichenen Kiel zu stehen, bzw. in einem physiologischen Zustand zu kommen, in dem er/sie seine Sinne zusammenhalten kann.“***

**(Bessel van der Kolk)**



## ***Die Pädagogik zur Selbstbemächtigung***

### ***- ein Kernstück der Traumarbeit***

- Die Förderung des (kognitiven) Selbstverstehens
- Die Unterstützung der Selbstakzeptanz
- Die Förderung der Selbstregulation
  - Die Sensibilisierung für Körperempfindungen und Gefühle
  - Die Identifizierung von Trigger und Stimuli von Übererregung
- Die Förderung von Körperwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbsta Ausdruck
- Geschlechtsreflektierende Pädagogik



## **Sich selbst verstehen bedeutet ...**

- ... zu wissen, dass Gewalt gegen Kinder häufiger vorkommt.
- ... zu wissen, dass die früheren Erfahrungen noch immer gültig sind.
- ... zu wissen was Dissoziation bedeutet.
- ... zu wissen wie der Körper und der Kopf reagieren.





## **Sich selbst akzeptieren bedeutet ...**

... seinem eigenen Verhalten einen Sinn zu geben.

... die eigene Lebensgeschichte betrachten zu können.

... wieder neugierig sein zu können und eine Perspektive zu entwickeln.



## Die Förderung der Selbstregulation

- Den physiologischen Auswirkungen von Stress gerecht werden.
- Warnzentrale und Denker in Kontakt bringen
- Trigger und Stimulie identifizieren.
- Möglichkeiten der Selbstberuhigung entwickeln.
- Körpergewahrsein und Körperfürsorge entwickeln.



## ***Versorgung von sekundären Traumasymptomen***

### **Übererregung**



Beruhigung



*ausatmen*

*wiederholende  
Bewegungen*

*ruhige Musik*

*zur Ruhe kommen  
lassen*

### **Untererregung**



Das Hier und Jetzt  
erleben



*benennen, wo man  
ist*

*Fenster aufmachen/  
aufmachen lassen*

*Sinnesorgane  
aktivieren*

### **Erstarren**



In Bewegung  
bringen

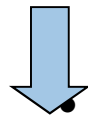


*Körperübung*

# Traumapädagogik auf allen Ebenen

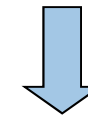
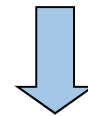


Sichere Profis Förderung von	Sichere Kinder und Jugendliche Förderung von	Sichere, Halt gebende Strukturen Förderlich für
---------------------------------	---	--



Fachwissen

- Emotionsregulation
- Sinneswahrnehmung und Körperwahrnehmung
- Resilienz
- Selbstbemächtigung
- Sichere Bindung





**„Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet  
muss drei Dinge unbedingt beherzigen:**

***Erstens:  
Gut essen***

***Zweitens:  
Viel feiern***

***Und Drittens:  
Wütend putzen.“***

Veronika Engel





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Literatur und Kontakt



**Zentrum für Traumapädagogik  
Ulanenplatz 6  
63452 Hanau**

**Ab 22. Juni im Handel erhältlich**



## Das hilfreiche Wort „Weil“ zur Unterstützung von Selbstakzeptanz

- Das Wort weil lädt zum Antworten ein
- Es lädt ein, über sich nachzudenken
- Weil? Transportiert eine wertschätzende Haltung
- Die Weilfrage ermöglicht die Suche nach alternativem Verhalten