

Niemand kann mich halten Alltagspädagogik mit traumatisierten Jugendlichen

**Fachtag: Trauma und der Drehtüreffekt
Hamm 05.12. 2011**

Traumatisierte Jugendliche werden oft als untragbar erlebt

Gruppenwechsel, Mitarbeiterwechsel, Entlassungen und Einrichtungswechsel sind häufig

- Bestätigung, dass es für mich keinen Platz auf der Welt gibt
- Bestätigung, dass mich niemand mag / will
- Bestätigung, dass mich niemand aushält
- Bestätigung, dass ich keiner Beziehung trauen kann
- stetig sinkende Bereitschaft, sich einzulassen

Teufelskreis muss verhindert oder unterbrochen werden.

Das Verhalten der Jugendlichen hat einen Sinn im Kontext der Traumatisierung.

Dies zu wissen, hilft die Dynamik auszuhalten

1. Beziehung

- Sichere, langfristige, verlässliche, wertschätzende, wohlwollende Beziehung
- Schutz gewähren und erlebbar machen
- Innere und äußerliche Präsenz der Bezugspersonen
- Setzen und einfordern eines sicheren Rahmens
- Persönliche Grenzen der Jugendlichen wahren

- Beziehungsgestaltung nicht übergriffig
- Nähe anbieten aber nicht einfordern
- Beziehungsangebot an Bedürfnissen der Jugendlichen orientiert
- Impulse zu trösten, nach Nähe etc. überprüfen, ob primär eigenes Bedürfnis

- Sich der eigenen Macht bewusst sein und diese im Interesse des Jugendlichen einsetzen.

- So eine Beziehung erlaubt, sich neue Entwicklungsräume zu erschließen statt sich traumabedingt immer mehr auf sich zu beziehen

- Beziehung als Rahmen, der die Psyche der Jugendlichen vor dem Auseinanderfallen schützt.

Beziehungstests

- Oft misstrauisch gegenüber jeder Beziehung
- Nicht glauben können, dass Erzieher es ernst meint
- Überprüfen, ob Erzieher verlässlich ist (oft unbewusst)
- Tests
 - o als solche erkennen
 - o als Notwendigkeit annehmen
 - o zulassen
 - o bestehen
- Übertragungen und Gegenübertragung erkennen, aushalten, ansprechen
- Bewusstheit, dass man notwendigerweise Projektionsfläche darstellt

Bedürfnis nach Nähe und Beziehung ist immer da

- Oft stark verschüttet und von Misstrauen überlagert
- Dann oft massive Zurückweisung jeglicher Nähe, große und geheime Beziehungstests
- Waches Auge für offene, verdeckte minimale Beziehungsangebote der Jugendlichen
- Behutsam darauf einsteigen, nicht gleich vereinnahmen wollen

Humor als unschätzbare Ressource

- Bei grundsätzlicher Wertschätzung und guter Beziehung kann und darf über (fast) alles gescherzt und gelacht werden
- Löst Spannungen und fördert Integration in den Alltag

2. Sicherheit und Struktur

- Sicherer Aufenthaltsort
- Schutz vor neuerlichen schlimmen Erlebnissen
- Befriedigung der Grundbedürfnisse
- ordentliche, gepflegte, gemütliche und klare Raumgestaltung
- Kaputte Möbel, beschädigte Fensterscheiben und alles andere, was an Gewalt, Verwahrlosung, Zerstörung oder Verfall erinnert, sollte möglichst umgehend repariert oder ausgewechselt werden.

- Regeln und Strukturen die vor Gewalt schützen
- Keine Duldung von verbaler Gewalt in Form von Drohungen, anzüglichen Bemerkungen, Entwertungen oder Entwürdigungen
- Absprachen über angemessenen und unangemessenen Körperkontakt
- Grenzen sind für Jugendliche wie Mitarbeiter verbindlich
- Eher wenige, klare, plakative, verständliche und kontrollierbare Regeln
- Bekannte, verbindliche Konsequenzen
- Mehr über Belohnung als über Bestrafung arbeiten

3. Rahmensetzung und -wahrung

- Vorhersagbarkeit / Berechenbarkeit / Kontrollierbarkeit
- Wiederkehrende Abläufe
- Alltagsrituale
- Tages-, Wochen-, Jahresraster
- Veränderungen wenn möglich vorher ankündigen und besprechen
- Nicht generalstabsmäßiger oder toter Zwangsrahmen sondern allgemeine Zuverlässigkeit
- Erzieher sollten auch bei unvorhergesehenem Ruhe und Kontrolle bewahren
- Bei eigener Verwirrung, Angst Desorganisation, dazu stehen und modellhaften Umgang damit zeigen

Eingreifen, wenn Traumatisierte Rahmen überschreiten

- heftiges Überreagieren
 - negative Beziehungsmuster
 - mit der Opferrolle taktieren
 - ausufernde getriggerte Reaktionen
 - sich oder andere gefährden
- Wenn möglich sanft bis bestimmt verbal
 - Ankündigung und Durchsetzung von positiven wie negativen Konsequenzen
 - Wen nötig auch körperlich
 - Sichern → Abwehren → Angreifen

Körperliches Eingreifen bei traumatisierten Jugendlichen:

Traumatisierte Jugendliche brauchen Sicherheit:

- Erwachsene mit Macht, die bereit und fähig sind diese einzusetzen
- Erleben, dass Macht zu Ihrem und Aller Besten eingesetzt wird
- Erleben, dass Machtgebrauch nicht Machtmissbrauch bedeuten muss
- Soll sich nicht als Unberührbare erleben

Übergang Pädagogik → Übergriff

- wenn nicht zum Besten der Jugendlichen intendiert
- etwa Rache, Statuserstabilisierung, aus eigener Verletztheit
- bei übergriffigen Gedanken

Übergriffige Atmosphäre entsteht erst durch Unsicherheit des Mitarbeiters, der in Übergriffigkeitskategorien denkt

Wo Mitarbeiter Körperlichkeit verweigern, können sie keinen sicheren Rahmen gewähren

Das Risiko einer Retraumatisierung durch körperliches sicherndes Eingreifen des Erziehers ist kleiner als das Risiko der Retraumatisierung, die dadurch geschieht, dass Jugendliche erleben, dass die Erzieher hilflos daneben stehen, wenn sie ausrasten.

Es ist für Jugendliche eine heilsame Erfahrung, zu erleben, dass ihre Erzieher sie halten können und auch dazu bereit sind, wenn sie selbst es nicht mehr können.

Vom Opfer zum Täter

- Wenn es Opfer und Täter gibt, ist es sicherer zu den Tätern zu gehören
- Täterintrojekt
- Eigene Handlungsfähigkeit wiederherstellen
- Eigenen Grenzen gelockert
- Wahrnehmung für normal / unnormal verändert
- Reinszenierung des Traumas als Täter
- Hypervigilanz und erschwerte Impulskontrolle
- Erhöhte Bereitschaft, Reize als bedrohlich oder frustrierend zu deuten
- getriggerte Verhaltensweisen

Gefahr für Jüngere, Gleichaltrige und Mitarbeiter

Dynamik kennen und erkennen

Heilung braucht Zeit

- Bis Alltagsrahmen als sicher erlebt wird und sichere Bezüge bestehen können viele Monate vergehen
- Viel Geduld bei allen Beteiligten
- Steht der Rahmen erst mal, oft deutliche Entspannung spürbar
- Dann häufig Regression der Jugendlichen
- Erkennen und als neuen Abschnitt der Arbeit annehmen
- Nachholen lassen und schrittweise zu altersangemessenem Verhalten und Erleben führen

4. Normalität fördern

- Für Traumatisierte scheint oft Welt aus den Fugen
- Je mehr Normalität erarbeitet wird, desto schneller können sie in diese zurückkehren
- Schrittweise Integration in normale Alltagsvollzüge und Alltagsaufgaben
- „Normalität“ traumatischer Reaktionen erklären
- Normal, dass manches von Jugendlichen / Erziehern / Anderen (noch) nicht nachvollzogen werden kann
- Daraus entstehende Unsicherheit ist normal

Nichts tabuisieren

- Geschehenes ist kein Makel, der versteckt werden muss
- Gelegenheiten über alles zu reden
- Unaussprechliches besprechen machen
- Gespräch anbieten ohne einzufordern
- Signalisieren, dass traumatische Inhalte von Mitarbeiter ausgehalten werden können
- Erzählen führt oft zu heftigen Emotionen und Verhalten, dieses auch aushalten und damit umgehen können
- Mädchen wählen oft Gedichte für erste Öffnung, Jungen eher Rap- oder Hip-Hop-Texte
- Auch Aufschreiben, Malen, im Tanz ausdrücken, auf Band sprechen... kann hilfreich sein

Häufig hoher Redebedarf

- Alle Aspekte des Traumas werden immer und immer wieder durchgesprochen
- Beständige Frage nach dem „Warum“, was meist unbeantwortet bleibt
- Guter Zuhörer bleiben ist echte Herausforderung
- Wer sich genervt abwendet lässt Jugendliche alleine
- Zuhören und andere Themen in Unterhaltung mit einbringen
- Erlebtes verarbeiten und sich mit Anderem, Normalem, Gesundem, Alltäglichem beschäftigen...

5. Umgang mit getriggerten Verhaltensweisen

- Getriggertes geschieht in Sekundenbruchteilen
- entzieht sich der Kontrolle der Jugendlichen
- verändert sich nicht durch Belohnung / Bestrafung
- Eingrenzen aber nicht ahnden
- Eingrenzung teilweise auch massiv und körperlich notwendig
- Schutz der Jugendlichen und Dritter
- Rahmen bieten, in dem Getriggertes aufgefangen werden kann
- Trigger herausfinden, meiden und gewöhnen
- psychotherapeutisch behandeln

Wenn Jugendliche verbal nicht mehr zugänglich sind und Berührung als Angriff wahrgenommen wird

- Körperpacing und Leading
 - Ausschwingen
 - Falls Jugendlicher sich nachgeäfft fühlt, ist immerhin Muster unterbrochen
 - Sobald wieder aufnahmefähig, auf traumaferne spannende Themen ansprechen
- Auszeitraum
- Abwägen austoben lassen vs. schnelles zurückholen
- Bei Erstarrung Intrusionen möglichst rasch beenden

Häufig Schwanken zwischen

- Hypervigilanz
- Vermeidung
- Intrusionen
- Emotionaler Taubheit
- Getriggertem
- Fragmentierten Erinnerungen

- Die Veränderungen folgen innerer Dynamik, sind für Jugendliche und Umwelt oft nicht vorhersehbar

Jugendliche wie Mitarbeiter sollen um diese Dynamiken wissen, als Symptom verstehen und behandeln, nicht als Fehlverhalten.

6. Selbststeuerung und Selbstbestimmung

- Kontrollverlust ist beängstigend und Hilflosigkeit / Ohnmacht verstärkt
Opferwahrnehmung
→ Schnell herausführen
- Alle Techniken zur Selbststeuerung
- Im Alltag Freiräume, Wahlmöglichkeiten, Mitbestimmung

- Unterteilung in „Täter“ „Opfer“ zeitweise zur Aufarbeitung sinnvoll, langfristig nicht
- Jugendliche nicht auf Opferrolle reduzieren
- Opferrolle soll nicht zur Teilidentität der Jugendlichen werden

7. Dissoziation unterbrechen

Dissoziation erkennen und unterbrechen

- Unfokussierter Blick ins Nichts oder in die Ferne
- Verharren
- Aus Situation nicht erklärliche Verhaltensweisen

→ Aufmerksamkeitsfordernde Reize

Dissoziation und Fragmentierung führen zu Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen, vgl. ADHS

Dissoziation oft kombiniert mit Phantasie und Kreativität

- Diese nutzen und zum Ausdruck bringen lassen
- Lernen Zustände selbst herbeizuführen und zu beenden

8. Trauer verarbeiten

- Trauerbegleitung
- Trauer, Wut, Hass, Emotionslosigkeit... alles ok
- Abschiedsrituale
- Teilnahme an Beerdigung
- Erinnerungsrituale / Erinnerungsgegenstände

- Grenzen von Trauer
- Verlorene ehren, indem Überlebende ihr Leben freudig nutzen

9. Spiritualität

- Spiritualität stärkster Resilienzfaktor
- Sinnzusammenhang
- Schutz
- Einbindung in Gemeinschaft

→ Fördern

→ Fragen beantworten

→ Zugang zu Gläubigen / Religionsvertretern / Gemeinschaften / Religionsfeiern ermöglichen

10. Tiere

Kontakt zu Tieren oft weniger beängstigend

Tiere fordern wenig ein und geben viel

Zuwendung, Trost, Sicherheit und Lebensfreude, Rückholung aus Tiefs

Kontakt zu Haustieren oder Nutztieren

Eigenes Tier stärkt Verantwortlichkeit und gibt Aufgabe

11. Selbstverletzung und Suizidalität

Selbstverletzungs- und Suizidrisiko deutlich erhöht

Im Umgang damit sicher sein

12. Psychotherapie, Medikation und / oder stationäre psychiatrische Behandlung

- als Hilfen anerkennen
- aktiv in die Wege leiten
- gute Kooperation mit entsprechenden Einzelpersonen und Institutionen

Die Angebote von **VONWEGEN** schlagen eine Brücke zwischen

- pädagogischer Kompetenz,
- psychologisch-therapeutischem Fachwissen
- und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Dabei bildet die Vermittlung einer wertschätzenden Grundhaltung gegenüber sich selbst, Klienten und den Kollegen ein tragfähiges Fundament.

Alle Angebote werden individuell auf den spezifischen Bedarf Ihrer Einrichtung zugeschnitten. Auf Wunsch entwickle ich gerne mit Ihnen und für Sie neue Formate oder Inhalte für Workshops, Vorträge, Beratung und darüber hinaus.

Angebote gibt es unter anderem zu den folgenden Themen:

Ist das noch normal ?

Alltagspädagogik mit psychisch auffälligen Jugendlichen.

Niemand kann mich halten

Alltagspädagogik mit traumatisierten Kindern & Jugendlichen

Ich gehör zu niemand

Erzieherische Alltagsarbeit bei Kindern und Jugendlichen mit Bindungsstörungen

Von Opfern und Tätern

Pädagogik für sexuell grenzverletzende Jugendliche

Nicht bei uns!

Prävention von sexuellem Missbrauch an Institutionen

Nicht mit mir

Kinder und Jugendliche stärken gegen sexuellen Missbrauch

Ich habe die Kraft

Burnout-Prävention in helfenden Berufen

Resilienzfaktor Spiritualität

Sich und Schutzbefohlene stärken

Ein Heim, kein Heim

Für Pflegefamilien, Erziehungsstellen und alle, die in Lebensgemeinschaft erziehen

Schamanismus und Psychotherapie

Eine gemeinsame Quelle der Traumabehandlung

Der Weg zum Drachenfeuer

Ein 7-tägiges Pubertätsritual

Der Weg des Hirschkönigs

Die Macht der heilen Männlichkeit

Ausbildung zum systemischen Pädagogen

Ausbildung zum Traumapädagogen

Weitere Informationen unter www.vonwegen.biz