

Mit Sicherheit ein gutes Leben Die 5 sicheren Orte

Fachtag Traumapädagogik
21.10.2014
Hamm



Quelle: www.lachhaft-cartoons.de

Nach Kapitel 3:
Mit Sicherheit ein gutes Leben – Die 5 sicheren Orte

In:

Baierl, M., Frey, K. (2014) Praxishandbuch Traumapädagogik - Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche. Baierl u. Frey. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht

Kinder und Jugendliche können sich dann sicher fühlen, wenn sie

- sich an einem äußeren sicheren Ort befinden, an dem keine Gefahren drohen
→ (**Äußerer sicherer Ort**)
- sich bei Menschen befinden, die sie beschützen und alle Gefahren abwehren
→ (**Personaler sicherer Ort**)
- Sicherheit bei sich selbst finden, also auf sich selbst vertrauen und davon ausgehen, alle Herausforderungen und Gefahren sicher meistern zu können
→ (**Das Selbst als sicherer Ort**)
- sich von spirituellen Mächten behütet und geborgen fühlen
→ (**Spiritualität als sicherer Ort**)
- alle äußere Gefahr sowie sie bedrängende innere Bilder ausblenden und sich an einen inneren sicheren Ort begeben können
→ (**innerer sicherer Ort**)

Diese fünf sicheren Orte gilt es in der Traumapädagogik zu gewähren oder zu erarbeiten.

Äußerer Sicherer Ort

Traumatisierte Kinder und Jugendliche erleben die Welt oft als gefährlich.

Der *Äußere Sichere Ort* ist diesbezüglich ein Gegenmodell

- an dem Sicherheit und Geborgenheit erlebt werden kann,
- an dem keine Gefahren drohen
- und/oder drohende Gefahren abgewehrt werden können.

- Dies erfordert u.a.
 - einen Rahmen, in welchem ihre körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Grundbedürfnisse gut abgedeckt werden
 - Zurverfügungstellung möglichst vieler Resilienzfaktoren und Reduktion von Risikofaktoren
 - Menschen, bei denen sie sich wohl, geliebt und geborgen fühlen
 - Lebensbedingungen, die Behaglichkeit, Beheimatung und Lebensfreude vermitteln
 - Transparenz, Vorhersehbarkeit, Berechenbarkeit und Kontrollierbarkeit nach innen und außen, was unter anderem flexibel-stabile Halt gebende Strukturen und Möglichkeiten der Partizipation erfordert.

- ein pädagogisches Milieu, das schützend, versorgend, stärkend und fördernd ist, so dass das Vertrauen in die eigene Person sowie die eigenen Fähigkeiten und das Spüren des eigenen Wertes neu erlernt werden kann. Dies beinhaltet auch individuelle Möglichkeiten der Partizipation.

- Wirkliche Sicherheit setzt Sicherheit für alle Beteiligten voraus (Mitarbeiter, Kooperationspartner, Angehörige, Nachbarn, Mitschüler,...)

Räumliches Setting

- Soll Schutz und Geborgenheit vermitteln
- Intaktheit von Gebäuden, Mobiliar und Material sowie eine gemütliche und gepflegte Raumgestaltung
- Möglichst rasche Reparatur oder Austausch von kaputten Möbeln, beschädigten Fensterscheiben und anderem, das an Gewalt, Verwahrlosung, Zerstörung oder Verfall erinnert
- Außentüren, mit Schließ- und Klingelvorrichtungen, die verhindern, dass unerwünschte Personen eindringen können
- Räumlichkeiten, die durch Größe, Anzahl und Gestaltung sowohl sichere Rückzugsmöglichkeiten, als auch Gemeinschaftserfahrungen im eigenen Zimmer sowie den Gemeinschaftsräumen ermöglichen

- Eigene Zimmer der Kinder oder Jugendlichen, die von innen abgeschlossen (nur Erzieher mit Schlüssel haben dann von Außen Zugang) und als sichere Lebens-Räume erlebt werden können, mit günstigen, leicht zu ersetzende Türen.
- Stabile individualisierbare Grundausstattung (Möbel, Fenster, Türen...) welches Alltags-Nutzungsbedingungen und Kontrollverlusten standhält in Verbindung mit günstigen, leicht und gefahrlos zerstörbaren Accessoires.
- Bewegungsmöglichkeiten im Haus sowie in dessen unmittelbarer Nähe (z.B. Garten)
- Kommunikationsmedien, die so gestaltet sind, dass sie vor unerwünschten Außenkontakten (etwa Anrufe durch ehemalige Täter oder anzügliche Anfragen in Chatrooms) schützen, erwünschte Kontakte ermöglichen, und gewährleisten in An- oder Abwesenheit von Mitarbeitern im Bedarfsfall Hilfe herbeirufen zu können. Diesbezüglich benötigt es auch Regelungen der Zugänglichkeit und Nutzung von Internet, Handys und ähnlichen elektronischen Kommunikationsmedien.
- Sorgfältige Abwägung welche potentiell gefährlichen Gegenstände (Glasflaschen, Küchenmesser, Kakteen...) unter welchen Umständen zugänglich sind oder nicht.

Strukturierter Lebensraum

Lebensraum mit klar definierten Grenzen und Strukturen, die sichere Erlebnisräume öffnen, in denen die Jungen und Mädchen heilsame Erfahrungen mit sich selbst, anderen Menschen und der Welt an sich machen können.

- Feste Strukturen in Abläufen, Regeln und Absprachen bieten Sicherheit durch Vorhersehbarkeit und Berechenbarkeit.
- realistische und gelebte Gesamtkonzeption, und darin eingebettet die Konzeptionen spezifischer Angebote
- Inobhutnahmemöglichkeit innerhalb der Einrichtung erlaubt auch in großen Krisen örtliche und Beziehungskontinuität.
- Regeln und Strukturen, die vor erneuten furchtbaren Erfahrungen schützen.
- Rahmen in dem Mitarbeiter mögliche sowie drohende Gefahren so gut wie möglich vorhersehen, abwenden und/oder unterbrechen können

- Strukturen, welche die gute Aufarbeitung erneuter Grenzverletzungen gewährleisten.
- Schutz vor Kontakten mit traumatisiert habenden oder wahrscheinlich retraumatisierend handelnden Menschen.
→ Keine ungewollte Kontaktaufnahme.
- Routinen und Rituale
- Muss-, Soll, Kann-Regeln \leftrightarrow Vorgaben vs. Aushandeln
- Partizipation vs. Überforderung
- Gruppenzusammensetzung

Diagnostik

Voraussetzung für Wahl und Gestaltung des äußeren Ortes

- Gruppenpädagogik oder Individualpädagogik
- ambulante oder stationäre Hilfen
- Tages-, Regel- oder Intensivgruppe
- Intensive Sozialpädagogische Einzelbetreuung im In- oder Ausland
- Pflegefamilie
- ...

Personaler Sicherer Ort

Traumatisierte erleben sich häufig als ungeliebt und andere Menschen als gefährlich bzw. nicht fähig oder nicht bereit, ihnen zu helfen.

Der Personale Sichere Ort ist eine Person,

- bei der sich ein Junge oder Mädchen sicher und geborgen fühlt,
- auch dann, wenn äußerliche Gefahren drohen
- oder die jungen Menschen sich selbst als gefährlich oder böse erleben.

Der sichernden Person wird zugeschrieben

- dass sie zuverlässig zur Seite steht,
- alle Fährlichkeiten meistert und
- vor allen Gefahren schützt.

→ archetypisch: Eltern und Kind

Fragen traumatisierter Kinder an Ihre Betreuer:

- Hast Du mich lieb?
- Bin ich bei Dir sicher?
- Kannst du mich schützen?
- Kann ich mich auf Dich verlassen?
- Kann ich bei Dir bleiben bzw. bleibst Du bei mir?
- Gilt dies alles auch, wenn ich böse, schwierig, komisch... bin?

**Personaler Sicher Ort als sichere Hafen
von dem aus das Meer des Lebens erforscht werden kann.**

Kinder suchen sich sichere Personale Orte:

- Familie
- Betreuer
- Lehrer / Trainer
- Freunde
- Gangs
- ...

Zum personalen sicheren Ort gehören u.a.

- Sich selbst und alle Beteiligten wertschätzend bzw. liebevoll begegnen
- Sich als positive Autorität etablieren
- Hinter jedem Verhalten die positive Absicht sehen
- Die Wirklichkeiten der jungen Menschen als solche anerkennen und sich sicher darin bewegen lernen
- Ressourcen erkennen, nutzen und ausbauen

- **Fachlichkeit, u.a.**
 - Professionelles Selbstverständnis
 - Traumatologisches Grundwissen
 - Wissen über störungsspezifische Pädagogik
 - Bereitschaft zur Selbstreflexion
 - Supervision als unabdingbares Werkzeug
- **Selbstfürsorge betreiben**
- **Lebensfreude vorleben und vermitteln**

Beziehungsgestaltung

- sicher, langfristig, verlässlich, wertschätzend und wohlwollend
- innere und äußerliche Präsenz der Bezugspersonen
- Nähe wird angeboten, aber nicht eingefordert.
- Beziehungsangebote sind transparent, unterstützend und wahren die persönlichen Grenzen der Mädchen und Jungen.
- Beziehungsangebote orientieren sich an Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen und berücksichtigen diejenigen der Mitarbeiter.
- Bewusstsein über die eigenen Machtposition und positive Nutzung derselben
- Nähe und Beziehung geschehen ihrer selbst wegen und begründen keine weitere Ansprüche

- Sicheren Umgang mit Dynamiken wie
 - Übertragung und Gegenübertragung
 - persönliche Verstrickungen
 - Ambivalenzen der Betreuten
 - Beziehungsfallen und Manipulationen
- Keine Duldung von jedweder Gewalt in jeglicher Form
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, kennen und erkennen die destruktiven und potenziell zu Gewalt führende Möglichkeiten direkter Traumasymptomatiken oder traumkompensatorischer Verhaltensweisen, sind bereit und fähig präventiv sowie deeskalierend und handeln und bei Grenzüberschreitungen sichernd einzugreifen.

Kuscheltier oder Haustier als personaler sicherer Ort



Professionelle Nähe

Professionelle Nähe ist sowohl Grundhaltung als auch Werkzeug um sich als Personaler Sicherer Ort zu etablieren.

I.

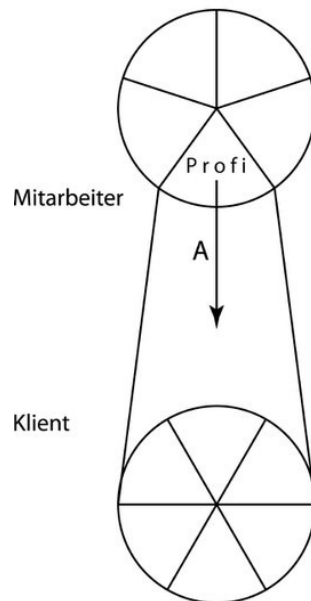


Abbildung 1: Grundstruktur der professionellen Nähe

II.

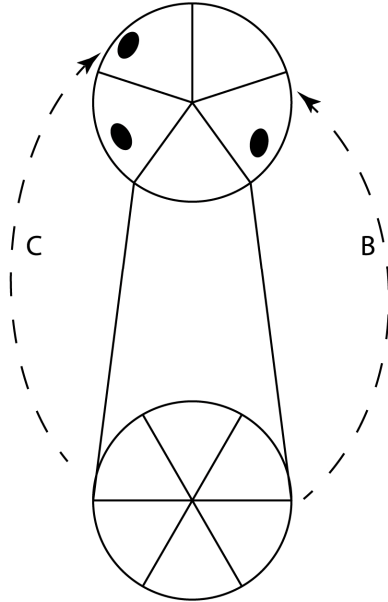


Abb.2: Anklingen persönlicher Anteile und Themen.

III.

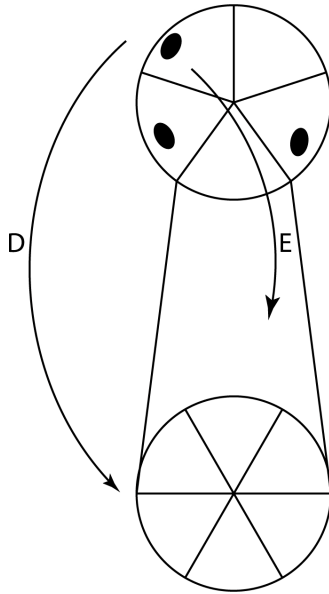


Abb.3: Persönliche und professionelle Reaktion auf persönliche Betroffenheit.

IV.

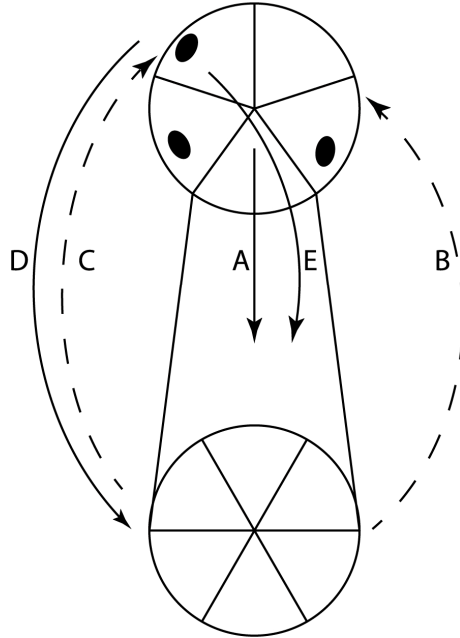


Abb. 4: Professionelle Nähe

Das Selbst als Sicherer Ort

Nach einer Traumatisierung erleben sich viele Betroffene als

- Opfer: hilflos, ausgeliefert, gefährdet, eingeschränkt
- Gefährlich: Kontrollverluste (Trigger, Dissoziation, Aggressionen, ...)
- Minderwertig bis zur Infragestellung der Existenzberechtigung

- Sie haben das Vertrauen darin verloren,
ausreichend gut für sich sorgen und sich schützen zu können.
- Kontrollverluste beängstigen und stellen das Selbst in Frage.

Um bei sich selbst sicher zu sein, benötigt es:

- Eigenmacht & Selbstbestimmung
- Herausforderungen eigenständig begegnen zu können
- sich selbst zu schützen bzw. zu wehren zu können
- zu erleben, keine Gefahr für sich oder andere zu sein
- zu erleben, selbst wertvoll zu sein.

Zentrale Elemente dafür sind:

- 1) Etablierung objektiver und gefühlter Sicherheit
- 2) Akzeptanz der Notwendigkeit zur eigenen Veränderung
- 3) Beziehung aufbauen und Beziehungsfähigkeit stärken
- 4) Gemeinsames Verstehen entwickeln
- 5) Stabilisierung und Rückkehr der Eigenmacht
 - 5.1) Körperliche Stabilisierung
 - 5.2) Stabilisierung und Kontrolle von Gefühlen
 - 5.3) Förderung eigenmächtigen Verhaltens
- 6) Entwicklung neuer Wahrnehmungs- und Denkmuster inklusive eines neuen Selbst- und Weltbildes
- 7) Integration traumatischer Erfahrungen
- 8) Spiritualität
- 9) Lebensfreude

- 1) **Etablierung objektiver und gefühlter Sicherheit**
 - 5 Sichere Orte

- 2) **Akzeptanz der Notwendigkeit zur eigenen Veränderung**
 - Bereitschaft zur Selbstreflexion
 - Supervision & Co
 - ...

- 3) **Beziehung aufbauen und Beziehungsfähigkeit stärken**
 - Personaler sicherer Ort
 - Förderung von Freundschaften
 - Bindungstheoretisch fundiertes Vorgehen
 - ...

- 4) **Gemeinsames Verstehen entwickeln**
 - Interesse
 - Diagnostik
 - Psychoedukation
 - ...

5) Stabilisierung und Rückkehr der Eigenmacht

5.1 Körperliche Stabilisation

- Schlafverhalten
- Essverhalten
- Gesundheitsfürsorge
- Entspannung
- ...

5.2 Stabilisierung von Kontrolle und Gefühlen

- Gefühle wahrnehmen, erkennen, benennen, zulassen und aushalten
- Raum zu Ausleben aller (!) Gefühle
- Selbstwirksamkeitserleben
- Lebensfreude
- Selbstwerterleben

5.3 Förderung eigenmächtigen Verhaltens

- Trigger finden, vermeiden und entladen
- Prävention von Kontrollverlusten
- Auffangen von Kontrollverlusten
- Notfallkoffer und Schatzkisten
- Selbstwirksamkeitserleben
- Selbstkontrolle und Selbststeuerung
- sozialen Kompetenz insbesondere Problemlösekompetenzen
- Möglichkeiten, sich schützen und wehren zu können
- Möglichkeiten, um Hilfe zu bitten
- ...

6) Entwicklung neuer Wahrnehmungs- und Denkmuster inklusive eines neuen Selbst- und Weltbildes

- Ressourcenorientierung
- Positive Absicht
- Selbstwerterleben
- Fokussierung auf normale und gesunde Anteile
- Würdigung der Leistungen der jungen Menschen
- Transparenz
- Partizipation
- Biografiearbeit
- Aufmerksamkeitslenkung und Wahrgebungsprozesse
- ...

7) Integration traumatischer Erfahrungen

- Realisierung – es ist mir passiert
- Rekonstruktion – Erarbeiten einer kohärenten Geschichte
- Ermächtigung – Erleben von Handlungskompetenz
- Bewältigung – Gewinnen einer Überlebensperspektive: Es ist vorbei und es kann wieder gut werden
- Biografiearbeit

8) Spiritualität

- Orientierung an der Spiritualität der Kinder / Jugendlichen
- Positive Spiritualität fördern
(wohlwollende Macht, die in mein Leben eingreifen kann)
- Negative hinterfragen
(alle anderen Konzepte spiritueller Mächte)
- Rituale

9) Lebensfreude

- Spiel, Spaß, Spannung
- Verrücktes
- Vorleben, Räume schaffen, ermuntern
- ...

Spiritualität als Sicherer Ort

Traumatisierte stellen bisherige spirituelle Mächte häufig in Frage oder erleben diese als machtlos, böse oder gleichgültig.

Spiritualität in Form des Glaubens an

- eine wie auch immer geartete höhere Macht,
- die mir wohlgesonnen ist
- und in mein Leben eingreifen kann,

ist einer der stärksten Resilienzfaktoren überhaupt.

Wer sich von einer solchen Macht geborgen weiß, braucht sich vor nichts zu fürchten.

Bio-Psycho-Soziales Model vs. Bio-Psycho-Sozial-Spirituelles Modell

Spiritualität als sicherer Ort

- Jungen und Mädchen, welche ein entsprechendes Weltbild mitbringen oder suchen , darin unterstützen
- Erfahrungen reflektieren
- Ausübung spiritueller Praktiken im Alltag zu ermöglichen
- Kontakt mit Menschen und Gruppierungen ähnlicher Ausrichtung fördern
- Teilnahme an Treffen oder Glaubensfeiern entsprechender Gemeinschaften zu ermöglichen
- Orientierung an Spiritualität des jungen Menschen, nicht der Mitarbeiter

- Spiritualität, die auf Druck oder Angst wurzelt (wie z.B. das Konzept von überwiegend strafenden Mächten, die befriedigt werden müssen) ist dagegen klarer Risikofaktor.
 - Hinterfragen
 - Auflösen
 - Idealerweise in Zusammenarbeit mit Menschen vom Kind oder Jugendlichen anerkannten spirituellen Autoritäten

Innerer Sicherer Ort

Viele Traumatisierte erleben Flashbacks und Intrusionen.

äußere und innere Auslöser

Sicherer Innerer Ort

- Der meiner Kontrolle unterliegt
- Jederzeit zugänglich ist
- Innere und äußere Reize ausblendet

In der Regel:

- Entspannungseinleitung
- Inneren Ort erschaffen
- Zugang mehrfach einüben und festigen

Kontrolle über Dissoziation

- Beginn
- Inhalte
- Beendigung

Objektive Sicherheit vs. gefühlte Sicherheit

Idealerweise wird
vor Aufnahme und im Verlauf
immer wieder mit den Mädchen und Jungen besprochen,
was diese benötigen,
um sich wirklich sicher **fühlen** zu können.

Sichere Orte?

- Was macht einen Ort / eine Person zu einem sicheren Ort?
- Wann hatte ich (als Kind- Jugendlicher und Erwachsener) Angst und was hätte ich gebraucht, um mich sicher zu fühlen?
- Was haben die Jungen und Mädchen erlebt? Was kann vor diesem Hintergrund ängstigen bzw. Sicherheit geben?
- Wie kann ich die Mädchen und Jungen darin unterstützen, auf mir verständliche Art darzustellen, was sie ängstigt bzw. ihnen Sicherheit gibt?
- Wie kann ich diese Erkenntnisse in meinem Arbeitsumfeld umsetzen?

Bei mir bist Du sicher Umgang mit Kontrollverlusten

**Nach Kapitel 5:
Dir werde ich helfen - Konkrete Techniken und Methoden der Traumapädagogik**

Aus:

**Praxishandbuch Traumapädagogik
Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für traumatisierte Kinder und Jugendliche**

Gestaffelter Überlebensmechanismus

- Kampf / Flucht – System
 - Sympathikus
 - Adrenalin, Cortisol
- Bindungssystem
 - Parasympathikus
 - Oxytocin
- Erstarrungssystem
 - Parasympathikus
 - Opiate, Enkephaline

→ Dauererregung dieser Mechanismen führt zu Generalisierung und Kontrollverlusten

Halten

Kinder / Jugendliche mit Kontrollverlusten werden schnell als untragbar erlebt

Schulverweise, Schulwechsel,
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.

Trigger

- Getriggertes geschieht in Sekundenbruchteilen
- entzieht sich der Kontrolle der Jugendlichen
- verändert sich nicht durch Belohnung / Bestrafung
- Oft heftiges Verhalten:
 - Aggressionen
 - Kämpfen
 - Schreikrämpfe
 - Tobsuchtsanfälle
 - Erstarrung
 - Fluchtversuche
 - ...
- Eingrenzen aber nicht ahnden
- Schutz der Jugendlichen und Dritter
- Rahmen bieten, in dem Getriggertes aufgefangen werden kann

Getriggertes defensives Verhalten macht anfällig für weitere Opfererfahrungen

- zurückschrecken
- erstarren
- Ängstlichkeit
- ...

Beliebte Mobbing-, Misshandlungs- oder Missbrauchsoffer

Getriggerte aggressive Verhaltensweisen führen zu Täterverhalten

Eingrenzung teilweise auch massiv und körperlich notwendig

Werden schnell als böse, unwillig, unkontrollierbar, nicht haltbar beschrieben und abgestoßen

Automatisierte Reaktionen und Handlungen

- Waren lange Überlebenswichtig
- Sind in Fleisch und Blut übergegangen
- Werden teilweise nicht mehr bewusst wahrgenommen
- Werden teilweise als selbstverständlich wahrgenommen

Beispiele

- Essen verstecken
- Weglaufen bei Bedrohung
- Angst machen statt Angst haben
- ...

Allgemeiner Rahmen zur Prävention

- Sicherheit: Rahmensetzung, Personal, Räumlichkeiten, Haltung
- Beziehung aufbauen
- Gemeinsames Verstehensmodell
- Alltagsstruktur (Vorhersehbarkeit und Planbarkeit)

- Körperliche Stabilisation
- Entspannung
- Meidung von Genussmitteln, die unruhig machen,
- Möglichkeiten gesunden Bewegungsdrang und Übererregung ausleben zu können
- Genussstraining /Wellness → Möglichkeiten, sich selbst etwas Gutes zu tun
- Etablierung entspannender Verhaltensweisen im Alltag

- Stabilisierung und Kontrolle von Gefühlen

Konfliktpotential reduzieren

- Lösen aktueller Probleme
- Erledigen belastender anstehender Aufgaben
- Vermeiden von Kontakten mit Menschen, die eher zu Streit oder Übererregung führen.
- Vermeiden von Situationen, die mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Krisen führen.

- Überprüfen: welche Belastungen / Schonräume sind notwendig
- (Schule, Wünsche der Eltern, Anforderungen im Betreuungsalltag und für Wünsche der Mädchen und Jungen,...)

- Konflikte nicht sofort lösen zu wollen, sondern dann zu besprechen, wenn Mitarbeiter und Betreuer sich ausreichend beruhigt haben. (Vgl. Omer & Schlippe)

Im Alltag

- Freiräume
- Wahlmöglichkeiten
- Mitbestimmung

Training und Alltagspädagogik zur Stärkung von

- Selbstkontrolle
- Selbstwirksamkeit
- Selbstwert
- Soziale Kompetenzen
- Problemlösefähigkeiten
- Abgrenzungsfähigkeit
- Wehrhaftigkeit
- Impulskontrolle
- Selbststeuerungsmöglichkeiten
- Schaffen von Erfolgserlebnissen

Angstbewältigungsfähigkeiten stären, z.B. durch:

- Entspannungsmöglichkeiten
- Schaffen von Erfolgserlebnissen
- Stärkung des Selbstwerts
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Stärkung von Selbsttröstungstechniken
- Verbesserung der sozialen und kommunikativen Kompetenzen
- verbesserte Stressbewältigung
- Aufbau von Problemlösekompetenzen
- verbesserte Körperwahrnehmung
- Stärkung der emotionalen Kompetenz
- bessere Umgang mit den eigenen Bedürfnissen
- Ausbau der Selbststeuerungsfähigkeiten

Konkrete Prävention von Kontrollverlusten

Die meisten Kontrollverluste kündigen sich an

- Erkennen
- Deskalieren
- Automatismus durchbrechen

- 1. Finden von Auslösern (Trigger),**
Vermeidung und langfristig Löschung derselben

- 2. Unterbrecher erarbeiten und einüben**

- 3. Training der Wahrnehmung für beginnende Kontrollverluste**
 - Alles, was Aufmerksamkeit auf den Körper sowie Körperbewusstsein fördert (Wellness, Genussstraining, Sport, Yoga, Wahrnehmungsspiele und -parcours, Tanz...)

 - alles, was emotionale Kompetenzen stärkt
Gefühle erkennen, benennen, aushalten, ausdrücken

 - Erarbeiten von Anzeichen für einen drohenden Kontrollverlust
 - Für Kind / Jugendlichen
 - Für Mitarbeiter

Anzeichen für drohende Kontrollverluste

Mitarbeiter und Betroffene sollten Anzeichen für beginnenden Stress möglichst frühzeitig erkennen

- Individuelle Anzeichen, wie z.B.:
 - Kalte / heiße Hände
 - Gänsehaut am Rücken
 - Sehen verschwimmt
 - Anspannung der Oberarme
 - Klumpen im Bauch
 - ...

- Anzeichen für Dissoziation erkennen und unterbrechen
 - Unfokussierter Blick ins Nichts oder in die Ferne
 - Verharren
 - Aus Situation nicht erklärliche Verhaltensweisen
 - ...

Lang (2013)

- **Impulse für Kampf**
(u.a. alles was auf Erregung hinweist, Anspannung, schnelle bzw. laute Sprache, nach vorne fokussierter Blick, Fixierung des „Gegners“),
- **Impulse für Flucht**
(u.a. direkt an der Tür oder auf Stuhlkante sitzen, körperliche Unruhe und unsteter Blick)
- **Impulse für Erstarrung**
(u.a. Steifheit und Starrheit in Haltung, Bewegung und Blick, ausdruckslose Mimik, flache Atmung, Unfokussierter Blick) gut wahrnehmen zu lernen.
 - wahrnehmen
 - ansprechen, was Angst macht
 - spezifische Angebote der Impulsabfuhr

4. **Erarbeiten der positiven Absicht,**
der Dynamik, die zum Kontrollverlust führt (z.B. Selbstschutz, Gerechtigkeitswahrung, dass die Eltern stolz auf mich sind) und Erarbeitung von Wegen, wie diese erreicht werden kann.

5. **Anwendung der Unterbrecher.**

Unterbrecher

Als Unterbrecher eignet sich letztendlich alles, was den Weg zwischen Auslöser und Kontrollverlust unterbricht und ethisch vertretbar ist, z.B. (Baierl 2014)

- Reize die Aufmerksamkeit fordern
- Reize, die Aufmerksamkeit binden
- Aktivitäten, welche im Hier und Jetzt halten
- Aktivitäten, die beruhigen ODER Erregung Raum geben
- Aktivitäten, die spirituelle Anbindung stärken

- **Reize, die Aufmerksamkeit fordern:**

laute Geräusche Musik laut aufdrehen, große Gesten, starke Gerüche, lautes Aussprechen des Namens, sich auf die Bassbox legen, mit falschem Namen ansprechen, laut „Stopp“ rufen, in scharfe Peperoni beißen, Selbstbefriedigung (nur wenn entsprechend intimer Rückzug möglich ist), Mitarbeiter, der etwas „Verrücktes“ macht

- **Reize, die Aufmerksamkeit binden:**
von 254 in 17er Schritten abwärts zählen (oder auf 10 zählen), ein Gedicht oder Liedtext rezitieren, kompliziertes Klatschritual durchführen, sich bewusst auf den Atem konzentrieren, Hauptstädte Europas aufzählen

- ***Aktivitäten, welche im Hier und Jetzt halten:***
alle grünen Gegenstände im Raum zählen, jeweils 3 Dinge aufzählen, die man gerade hört, sieht, fühlt, riecht, schmeckt, Gummiband ums Handgelenk tragen und schnalzen lassen, Fäuste in der Tasche ballen, Mitarbeiter, der Beziehung und gemeinsame Aktivität anbietet (ruhig einer der ungewöhnlicheren Unterbrecher), jemanden anrufen, jemand um Hilfe bitten, Fingernägel in den Handballen drücken

- **Aktivitäten die beruhigen oder Erregung Raum geben:**
zuvor gelernte Entspannungstechnik anwenden, Atemtechnik anwenden, sich am ganzen Körper schütteln, Hände klatschen, Kopf schütteln und Luft durch die weichen Lippen stoßen wie ein Pferd, Körperpacing und in ruhiger Bewegungen überführen, einmal ums Haus rennen, etwas bewusst und gezielt kaputt machen, alles was Kampf oder Flucht simuliert, richtig Theaterdonner machen (laut werden, mit den Füßen Stampfen, Türen knallen...), an Türrahmen hochziehen, mit der flachen Hand gegen die Wand schlagen, lautes Singen, Auf und Ab Hüpfen, Liegestützen machen, Luftballon mit Federballschläger durch den Raum schlagen, sich was Gutes tun (Schokolade essen, massieren lassen, heißes Bad nehmen, Tasse Kaffee trinken, Fotos der Eltern betrachten...), einen zuvor etablierten Beruhigungsanker aktivieren, Gefühl künstlerisch ausdrücken (Musik, Kneten, Raptext, Ausdruckstanz...)

- ***Aktivitäten, die spirituelle Anbindung stärken:***
Schutzengel oder Krafttier um Hilfe bitten, Beten, Kreuz oder anderes spirituelles Symbol berühren, Talisman oder Glücksbringer reiben, Ritual durchführen

Hinzu kommen:

- Notfallkoffer
- Schatzkisten / Glücksboxen
- Notfalltropfen und Co

Spezielle Distanzierungstechniken:

- alles was an Gefühlen, Bildern, Impulsen, u.ä. aufsteigt in einen Stein zu blasen und somit zu externalisieren
- in Metaphern sprechen
- darüber sprechen, dass „Ein Teil von mir...“ z.B. wütend ist, sich am liebsten umbringen möchte oder den Erzieher hasst
- Kinoleinwand oder Fernseh Bildschirm zu beamen und mit der Darstellung zu spielen (z.B. näher/entfernter, größer/kleiner, heller/dunkler, Ton abdrehen/laut stellen, Film/Standbild, 3D/flach, farbig/schwarz-weiß, mit unterschiedlicher Musik hinterlegen ausblenden oder ausschalten).
- Bei Reddemann (2004) finden sich weitere Distanzierungstechniken.

Sichern bei Grenzüberschreitungen

- **Ausagieren lassen**
und sichern Rahmen dafür bieten
- **Eingreifen**, wenn Traumatisierte Rahmen überschreiten
 - heftiges Überreagieren
 - negative Beziehungsmuster
 - mit der Opferrolle taktieren
 - ausufernde getriggerte Reaktionen
 - sich oder andere gefährdet
- Wenn möglich **sanft bis bestimmt** verbal
- **Ankündigung** und Durchsetzung von positiven wie negativen Konsequenzen
- Wenn nötig **auch körperlich**
 - Festhalten / Sichern
 - Selbstverteidigung
 - Angriff wenn andere Schutzbefohlene gefährdet sind
- **Zuschauer** beruhigen / ausschließen / miteinbeziehen
- **Als Mitarbeiter die Verantwortung übernehmen**

Während Kontrollverlusten ist die Informationsverarbeitung kaum möglich

- Interventionen werden teilweise nicht wahrgenommen
- Bearbeitung erst nach Beruhigung möglich
- Teilweise fehlende Erinnerung

- In Kontakt bleiben (so gut als möglich)
- Deeskalieren
- Sichernd eingreifen

→ Jede Besprechung und weitergehende Klärung auf später verschieben

Nachbearbeitung von Kontrollverlusten

- Konzepte für die Deeskalationsphase, die eine Rückkehr zum sicheren Alltag ermöglichen
- Aufarbeitung mit allen Beteiligten, die allen ihre Würde belässt
- Rechte des aktuellen „Opfer“ und des aktuellen „Täters“ achten, hierbei gilt „Opferrecht vor Täterrecht“, was es transparent zu machen gilt
- Stärke, Normalität, Gesundheit und Not von „Opfer“, wie „Täter“ anerkennen
- Regeln und Strukturen, die eine Rehabilitation des aktuellen „Täters“ erlauben
- Miteinbezug und Unterstützung weiterer Jungen und Mädchen, die als Zeugen oder anderweitig Beteiligte von dem Kontrollverlust betroffen sind

Überprüfen: braucht Betroffener zunächst

- Rückzug oder Begleitung
- Ruhe oder Aktivität
- Aufarbeitung oder Ablenkung
- ...

- Ankündigen, DASS Besprechung geschehen wird
- Das wirklich tun
- Betroffenen Verständnishilfen geben
- Gute Einstiege:
 - Fokussierung auf Gefühl
 - Fokussierung auf positive Absicht
 - Fokussierung darauf, was „richtig“ gemacht wurde

Kontrollverluste entziehen sich der Kontrolle

- Kind / Jugendlicher hat keine Verantwortung für Kontrollverlust
- Strafen wirken sind nicht gerechtfertigt und wirken kontraproduktiv
- Konsequenzen sind teilweise notwendig
- Betroffene haben Verantwortung für Vorlauf und Nachbereitung
- Dafür Hilfen anbieten (s.o.)

Bewussten, gezielten und kontrollierten Grenzüberschreitungen soll auch bei Traumatisierten mit den üblichen Mitteln begegnet werden

Kontrollverluste haben einen guten Grund.

Dies sollte auch jede pädagogische Intervention haben.

Die Bedeutung von Traumatisierungen für die Hilfeplanung

Übersicht

- ASD/KSD, Hilfeplanung, Ressourcen
- Trauma: Definition, Symptome, Trigger
- Hilfeplanung mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen
- Ableitungen für die sozialarbeiterische Praxis

Aufgaben des ASD/KSD

- Beratung in allgemeinen Fragen der Erziehung
- Beratung bei Trennung/Scheidung/Umgang
- Familienrechtliche Verfahren als beteiligte Fachbehörde oder Antragssteller
- Planung, Einleitung und Steuerung von „Hilfen zur Erziehung“
- Überprüfung und Sicherung des Kindeswohls („Wächteramts“)

Rechtliche Rahmenbedingungen

- GG (Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland)
- BGB (Bürgerliches Gesetzbuch)
- FamFG (Gesetz über das Verfahren in Familiensachen und in den Angelegenheiten der freiwilligen Gerichtsbarkeit)
- SGB VIII (Sozialgesetzbuch VIII/Kinder- und Jugendhilfegesetz)

§ 36 SGB VIII Mitwirkung, Hilfeplan

- (1) **Der Personensorgeberechtigte und das Kind oder der Jugendliche** sind vor der Entscheidung über die Inanspruchnahme einer Hilfe und vor einer notwendigen Änderung von Art und Umfang der Hilfe **zu beraten** und auf die **möglichen Folgen** für die Entwicklung des Kindes oder des Jugendlichen **hinzuweisen**.

Vor und während einer langfristig zu leistenden Hilfe außerhalb der eigenen Familie ist zu prüfen, ob die Annahme als Kind in Betracht kommt. Ist Hilfe außerhalb der eigenen Familie erforderlich, so sind die in Satz 1 genannten Personen **bei der Auswahl der Einrichtung oder der Pflegestelle zu beteiligen**.

Der Wahl und den Wünschen ist zu entsprechen, sofern sie nicht mit unverhältnismäßigen Mehrkosten verbunden sind.

§ 36 SGB VIII Mitwirkung, Hilfeplan

- (2) Die Entscheidung über die im Einzelfall angezeigte Hilfeart soll, wenn Hilfe voraussichtlich für längere Zeit zu leisten ist, im **Zusammenwirken mehrerer Fachkräfte** getroffen werden. Als Grundlage für die Ausgestaltung der Hilfe sollen sie zusammen mit **dem Personensorgeberechtigten und dem Kind oder dem Jugendlichen** einen Hilfeplan aufstellen, der Feststellungen über den Bedarf, die zu gewährende Art der Hilfe sowie die notwendigen Leistungen enthält; sie sollen regelmäßig prüfen, ob die gewählte **Hilfeart weiterhin geeignet und notwendig** ist. Werden bei der Durchführung der Hilfe andere Personen, Dienste oder Einrichtungen tätig, so sind sie oder deren Mitarbeiter an der Aufstellung des Hilfeplans und seiner Überprüfung zu beteiligen. Erscheinen Maßnahmen der beruflichen Eingliederung erforderlich, so sollen auch die für die Eingliederung zuständigen Stellen beteiligt werden.

Das Hilfeplanverfahren

- strukturiert die Zusammenarbeit des Jugendamtes mit dem jungen Menschen und seiner Familie und anderen Institutionen, die bei der Durchführung der Hilfe tätig werden, es koordiniert die Mitverantwortung und die Mitwirkung aller am Hilfeprozess Beteiligten mit dem Ziel einer bestmöglichen, weil „passgenauen“ Hilfe im Einzelfall.
- Als zwei wesentliche Anforderungen werden im Gesetz die Beteiligung der Adressaten Eltern/Pfleger und Kinder/Jugendlichen und das Zusammenwirken mehrerer Fachkräfte genannt.

Die (sozialpädagogische) Diagnostik

- ist dabei Basis der Hilfeentscheidung und für die Zielfindung
- ist notwendig für die kontinuierliche Bewertung des Hilfeverlaufs im Rahmen der Hilfeplangespräche.

Ressourcenorientierung

- Einführung des Kinder- und Jugendhilfegesetz:
 - sehr starke Fokussierung auf die Ressourcenorientierung als “Gelingensfaktor“
- Es ist allerdings zu beachten und damit auch ein angemessener Ansatzpunkt für Hilfe und Unterstützung, dass die grundsätzlich vorhandenen Ressourcen in den unterschiedlichen Lebensphasen auch nur in unterschiedlichem Maße für die Person zur Verfügung stehen und somit nutzbar sind.
- So ist es zum Beispiel bei traumatisierten Personen möglich – wenn nicht wahrscheinlich -, dass ihnen der Weg zur Nutzung ihrer Ressourcen zum Teil verstellt ist.

Ressourcen

- gerade auch in Zusammenhang mit der Möglichkeit eines vorhandenen Traumas - sind sicherlich die protektiven Faktoren:
 - die gute Beziehung zu einer vertrauten Person,
 - die soziale Unterstützung,
 - das sichere Bindungsverhalten,
 - Intelligenz,
 - die individuell unterschiedliche ausgeprägte Resilienz (psychologische Widerstandsfähigkeit)

Trauma (Definition)

Ein Trauma ist ein „vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen der Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“ (Fischer & Riedesser, 2009).

Klassifikation traumatischer Ereignisse



(Beckrath-Wilking et al., 2013/ Jegodtka, 2010)

Mögliche Symptome von Traumatisierungen

- Störungen der Affektregulation
- Dissoziative Tendenzen
- Störungen der Selbstwahrnehmung
- Störungen der Sexualität und Beziehungsgestaltung
- Somatisierungsstörungen und körperliche Erkrankungen
- Interpersonelle Störungen
- Reviktimisierungsneigung
- Veränderungen im Bedeutungssystem

(Beckrath-Wilking et al., 2013)

Traumabewältigung

Nicht jedes traumatogene Erlebnis wird zwangsläufig zu einer (dauerhaften) Traumatisierung führen.

Traumatische Erlebnisse gehören zum Leben dazu; sie sind unvermeidlich (z.B. Tod eines geliebten Menschen).

Entscheidend ist, ob es gelingt, dieses traumatische Ereignis (und den Umgang damit) in die Persönlichkeit zu implementieren und sich die Erkenntnis zu bewahren, dass die Welt kein gefährlicher Ort **ist**, sondern ein Ort, an dem auch Gefährliches passieren **kann**.

Wann kann ein Ereignis zum Trauma werden?

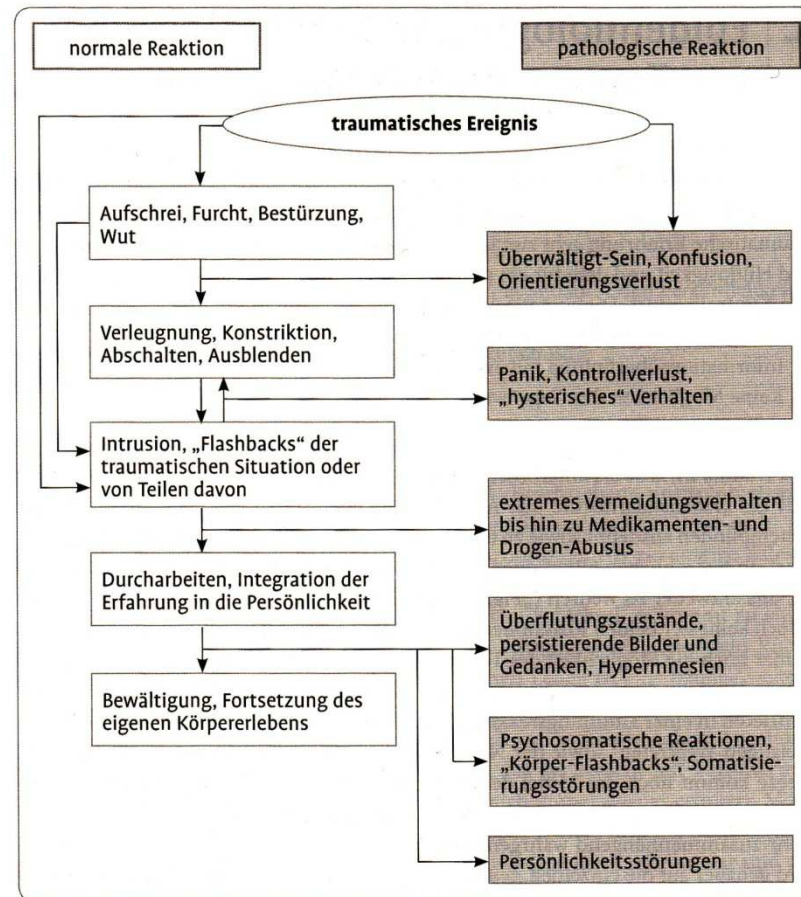
Traumatische Zange:

- ➔ no fight: keine Möglichkeit des Kampfes
- ➔ no flight: keine Möglichkeit zur Flucht

Mögliche Folgen:

- ➔ freeze: Einfrieren / Lähmung
- ➔ fragment: Zersplitterung der Erfahrung

Reaktionsketten nach traumatischen Erfahrungen



(Beckrath-Wilking et al., 2013)

Trigger

Ein affektiv und sensorisch mit der ursprünglich traumatischen Situation verknüpfter Teilaspekt, der bei Konfrontation die ursprüngliche und affektive Reaktion während der traumatischen Situation so aktiviert, als wäre die Situation aktuell im „hier und jetzt“ wieder existent für den Betroffenen, ähnlich einem „Zeitsprung“ in die affektive und sensorischen Wahrnehmung der damaligen traumatischen Situation.

(Bekker, 2014)

Traumatisierte Kinder und Jugendliche in der stationären Kinder- u. Jugendhilfe

- 75% der befragten Kinder und Jugendlichen berichten über ein oder mehrere traumatische Ereignisse
(M. Schmid, D. Wiesinger, C. Jaritz 2008).
- Kinder/Jugendliche in den stationären HzE stellen eine Hochrisikogruppe dar: die Prävalenz in Bezug auf psychische Störungen beträgt > 60%

Grundhaltungen bei der Hilfeplanung mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen

- Das Kind mit seiner Geschichte annehmen
- Die bisherigen Anpassungsbemühungen des Kindes als Überlebensstrategien verstehen
- Pädagogische Interventionen, die die Grundgefühle und Grundannahmen der traumatisierten Kinder verstärken, vermeiden
- Der Respekt von der Lebensleistung der Kinder

(Weiß, 2012)

Partizipation und Transparenz

- Durch die Partizipation kann es den Betroffenen wieder ermöglicht werden, den Status des „Objekt-seins“ wieder aufzugeben und sich als Subjekt und somit auch wieder als entscheidungs- und handlungsfähig zu erleben. Das gilt für den gesamten Prozess der Hilfeplanung (Vorbereitung, Durchführung und Beendigung der Hilfe).

Trauma

vs.

Partizipation:

Ohnmacht

↔

Selbstwirksamkeit

Überwältigung

↔

Bewältigung

Kontrollverlust

↔

Kontrolle

Manipulation

↔

Selbstbestimmung

Sprachlosigkeit

↔

Mitsprache

Unüberschaubarkeit

↔

Transparenz

Isolation

↔

Kontakt

Geheimnis

↔

Offenheit

Entwürdigung

↔

Würde

Respektlosigkeit

↔

Respekt

Gewalt

↔

Gewaltlosigkeit

(Udolf, 2011)

Folgen der Nichtbeteiligung

Die Nicht-Beteiligung von Kindern an Entscheidungen kann

- **Gefühle der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins verstärken**
- **Verantwortungslosigkeit und Passivität fördern**

Gegenargumente

Kinder sind zu jung und es fehlt ihnen an Kompetenz, Erfahrung, Reife und Urteilsfähigkeit.

***Aber:* Indem Kindern das Recht eingeräumt wird mitzubestimmen, erwerben sie die dafür notwendigen Kompetenzen**

Kinder sind durch (zu viel) Beteiligung überfordert und müssen geschützt werden.

***Aber:* Indem Kinder sich beteiligen, entwickeln sie Verantwortungsbewusstsein und erleben Selbstwirksamkeit.**

Partizipation hat insofern eine sozialisatorische Bedeutung.

Traumabedingte Erschwernisse bei der Hilfeplanung (1)

- Überangepasstes Verhalten: Der Betroffene „nickt“ alles nur noch ab, um keinen gegen sich aufzubringen oder der unangenehmen Situation möglichst schnell zu entkommen.
- Totstell-Reflex oder „Numbing“: Der Betroffene ist nicht mehr fähig, zu reagieren und ist völlig erstarrt, oder er ist „emotional ertaubt“.
- Symptome der Dissoziation: Der Betroffene hat Erinnerungslücken, und kann sowohl zeitlich als auch räumlich desorientiert sein. Gedanken und Gefühle können dem Bewusstsein dabei teilweise entzogen sein.

Traumabedingte Erschwernisse bei der Hilfeplanung (2)

- Parentifizierung: Der Betroffene ist in einer Eltern-Kind-Rollenumkehr gefangen und setzt die Bedürfnisse anderer an die erste Stelle und läuft Gefahr, gleichzeitig eigene Bedürfnisse zu verleugnen, zu verdrängen bzw. gar nicht mehr wahrzunehmen.
- Erlernte Hilflosigkeit: Der Betroffene sieht aufgrund von negativen Erfahrungen der Hilf- und/oder Machtlosigkeit für sich nicht mehr die Möglichkeit, negative Zustände zu verändern, obwohl er es (objektiv) könnte.
- Not-Autonomie: Aus Furcht vor zu engen Beziehungen (und daraus entstehenden „Abhängigkeiten“) wird eine Autonomie gelebt, die es den Betroffenen schwer macht, Hilfen anzunehmen oder einzufordern.

Standards von "quality4children.ch"

Der Weg zu deinem neuen Lebensort:

Standard 1: Dir und deiner Familie wird von Anfang an geholfen

Standard 2: Du kannst mitreden

Standard 3: Du hast Anrecht auf die bestmögliche Betreuung

Standard 4: Du darfst mit deinen Geschwistern zusammenleben

Standard 5: Der Umzug in dein neues Zuhause wird gut vorbereitet

Standard 6: Du weißt, warum dein neuer Lebensort für dich der Beste ist

Standards von “quality4children.ch”

Das Leben in deinem neuen Zuhause

Standard 7: Dein neues Zuhause gibt dir Geborgenheit und Sicherheit

Standard 8: Du bleibst mit deiner Familie in Kontakt

Standard 9: Die Personen, die dich betreuen, verstehen ihre Arbeit

Standard 10: Du genießt Vertrauen, Verständnis und Respekt

Standard 11: Du kannst bei allen wichtigen Entscheidungen mitreden

Standard 12: Dein neues Zuhause bietet dir das Notwendige für ein gutes Leben

Standard 13: Man nimmt auf deine speziellen Bedürfnisse Rücksicht

Standard 14: Du wirst selbständig und darin unterstützt

Standards von "quality4children.ch"

Der Weggang von deiner Pflegefamilie oder deinem Heim

Standard 15: Dein Austritt wird mit dir sorgfältig vorbereitet

Standard 16: Du bist über jeden Schritt informiert und redest mit

Standard 17: Du beteiligst dich an der Gestaltung deiner Zukunft

Standard 18: Pflegeeltern und Betreuungspersonen sind auch
später noch für dich da

Ableitungen für die sozialarbeiterische Praxis (1)

- Eine achtsame, dialogorientierte und engmaschige Hilfeplanung mit den skizzierten Qualitätskriterien kann nur realisiert werden, wenn hierfür fachlich qualifiziertes Personal mit ausreichenden zeitlichen Ressourcen zur Verfügung steht.
- Ein qualifiziertes, dialogisches Fallverstehen im Zusammenwirken mehrerer Fachkräfte und angemessene Diagnostik, vor allem aber eine gute Beteiligung von Kindern, Jugendlichen und Eltern, sind in der Hilfeplanung mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen die entscheidenden Bedingungen, dass »hilfreiche Hilfen« erarbeitet und umgesetzt werden können.

Ableitungen für die sozialarbeiterische Praxis (2)

- „Guter Rat ist teuer“, da eine höhere Personaldichte, eine bessere Qualifikation und eine bessere Teambegleitung/Fallsupervision von Nöten sind, um die Hilfe passgenau zu planen und durchzuführen.
- Hilfeentscheidungen, die vorwiegend von finanziellen Überlegungen gesteuert werden (z.B.: „ambulant **statt** stationär“, anstelle von „ambulant **vor** stationär“), sind nach aller Erfahrung weder hilfreich noch wirksam und damit letztlich nur kostenintensiv.

Ableitungen für die sozialarbeiterische Praxis (3)

- An die Professionalität der Fachkräfte muss die Anforderung zu stellen sein, die Adressaten der Hilfe jeweils in dem Maße in anstehende Entscheidung einzubeziehen, wie es ihnen aufgrund des Alters, Entwicklungsstandes, psychischer Verfassung etc. möglich ist.

Die Fachkraft des ASD/KSD

- braucht ein hervorragendes Einfühlungsvermögen, weil er sich in kürzester Zeit in komplexe persönliche Zusammenhänge einarbeiten und sich ein möglichst zutreffendes Bild machen muss.
- muss ein guter Kommunikator sein, um mit verschiedensten Personen immer wieder auf eine Konsensebene zu kommen.
- braucht ein breites und fundiertes fachliches Wissen (oder gute Berater).
- muss sich auch in Sonderbereichen wie Psychiatrie etc. auskennen.
- muss sich der (gelegentlichen) Abhängigkeit von den Informationen Dritter (Ärzte, Fachkollegen, Mitarbeiter der freien Träger) bewusst sein, um selbstbewusst herausarbeiten zu können, welche Leistung tatsächlich sachgerecht und für den Klienten hilfreich ist.
- muss in der Lage sein, „zu verstehen, ohne einverstanden zu sein“.

Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit

Transgenerationale Traumatisierung

Dr. Annika Wagener

LWL – Heilpädagogisches Kinderheim Hamm

Wohnform für Mütter / Väter und ihre Kinder

Was ist eine traumatische Situation? (nach DSM IV)

1) Konfrontation mit:

- Tod
- Todesdrohungen
- ernsthafte Bedrohung der physischen Integrität
 - > Person selbst
 - > Zeuge

2) Starke Angst, Hilflosigkeit, Entsetzen

Innerpsychische Prozesse bei der Entstehung eines Traumas

Traumatische Situation



Überflutung mit aversiven Reizen



Aktivierung -> Adrenerges System

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen auf
Generation 1

Auswirkungen auf
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Innerpsychische Prozesse bei der Entstehung eines Traumas

Innerpsychische Prozesse

Auswirkungen auf Generation 1

Auswirkungen auf Generation 2

Den Teufelskreis durchbrechen

Das adrenerge System



ausgelöst durch Stress



Flucht- und Angriffsverhalten



verstärkte Konsolidierung von Erinnerungen

Innerpsychische Prozesse bei der Entstehung eines Traumas

Innerpsychische Prozesse

Auswirkungen auf Generation 1

Auswirkungen auf Generation 2

Den Teufelskreis durchbrechen

Traumatische Situation



Aktivierung -> Adrenerges System



~~Flucht- und Angriffsverhalten~~



Dissoziative Schutzreaktion



Aktivierung -> Cortisol-System

Innerpsychische Prozesse bei der Entstehung eines Traumas

Innerpsychische Prozesse

Auswirkungen auf Generation 1

Auswirkungen auf Generation 2

Den Teufelskreis durchbrechen

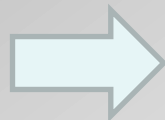
Das Cortisol-System



Regeneration, Herstellung der Funktionsfähigkeit



entzündungshemmende Immunsituation



fragmentiert Erinnerungen

Auswirkungen in Generation 1

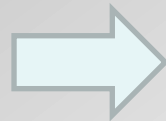
Fragmentierung der Erinnerungen



verbales +
deklaratives
Gedächtnis



sensorische
Wahrnehmung



Zersplitterung der Erinnerungen
-> Erschwerung der Aufarbeitung
des Traumas

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Auswirkungen in Generation 1

Wiedererinnern durch Trigger



- Intrusive Symptome
- Massive Ängste
- Übererregbarkeit
- Dissoziative Reaktionen

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Auswirkungen in Generation 1

Sekundäre Traumafolgesymptome

- Vermeidungsverhalten
- Soziale Unsicherheit
- Suchtmittelkonsum
- Psychische Erkrankungen
- Schuldgefühle
- Selbstwertprobleme
- Veränderungen in Bindungsfähigkeiten

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Auswirkungen in Generation 1

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Interaktion mit Kind

Ablehnung

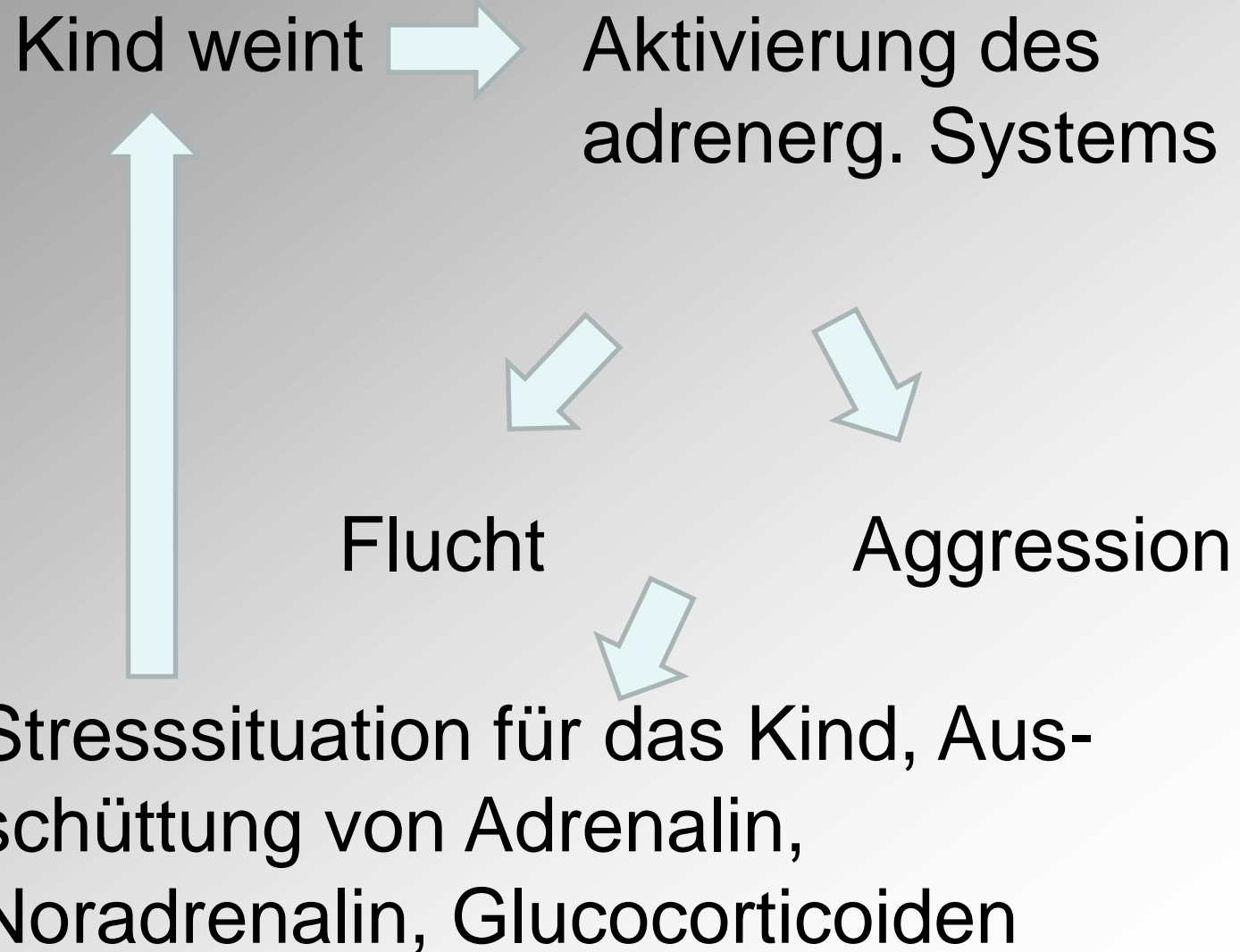


Vereinnahmung



Gewalt

Auswirkungen in Generation 2



Innerpsychische Prozesse

Auswirkungen in Generation 1

Auswirkungen in Generation 2

Den Teufelskreis durchbrechen

Auswirkungen in Generation 2

~~Kind weint~~



Negative Verstärkung
des elterlichen
Verhaltens



Flucht



Aggression

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Auswirkungen in Generation 2

Stark aversive Affekte bei
Bezugsperson (BP)



Aktivierung des Bindungsverhaltens



Suche nach Trost und Schutz bei
der BP, die selbst Quelle der Angst
darstellt -> Kind als Trost



Desorganisierte Bindungsqualität

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Auswirkungen in Generation 2

Desorganisierte Bindungsqualität

- Psychische Erkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
(Emot. instabile- und Narzistische
Persönlichkeitsstörung, etc.)
- Erhöhtes Risiko potentiell Opfer
sexualisierter Gewalt zu werden

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Auswirkungen in Generation 2

Wahrgenommene negative Affekte
der Bezugsperson
erklärt durch

Umwelt

Kind selbst

Die Welt ist ein
unsicherer Ort

Ich bin schlecht

Diffuse Ängste

Negat. Selbstbild

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Auswirkungen in Generation 2

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Traumatisierende und
stressreiche Interaktionen



Chronische Überaktivierung des
adrenergen Systems

Stress



Flucht



Aggression

Auswirkungen in Generation 2

Was ist eine traumatische Situation?

1) Konfrontation mit:

- ernsthafte Bedrohung der physischen Integrität
- Abhängigkeitsverhältnis zu einer unbehandelten traumatisierten Bindungsperson

2) Starke Angst, Hilflosigkeit, Entsetzen

Innerpsychische Prozesse

Auswirkungen in Generation 1

Auswirkungen in Generation 2

Den Teufelskreis durchbrechen

Auswirkungen in Generation 2

Heilt die Zeit alle Wunden?

~~Abschwächung der
transgenerationalen Traumatisierung
in Generation 3+n ?~~

Verstärkung der Tendenzen des
Agierens in der 3. Generation

Rosenthal (1997)

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Den Teufelskreis durchbrechen

- Frühes Erkennen von traumatisierten Kindern / Eltern
- Psychotherapie

Innerpsychische Prozesse

Auswirkungen in Generation 1

Auswirkungen in Generation 2

Den Teufelskreis durchbrechen

Den Teufelskreis durchbrechen

Psychotherapie

- **bindungs- und traumaorientiert**
- **mehrgenerational**
- **empathische Beziehung**
- **begleitetes Wiedererleben
traumatischer Erinnerungen**

nach Franz Ruppert (2014)

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

**Den Teufelskreis
durchbrechen**

Den Teufelskreis durchbrechen

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

- Frühes Erkennen von traumatisierten Kindern / Eltern
- Psychotherapie
- Bindungskorrigierende Erfahrungen ermöglichen
- Entlastung von traumatisierten Eltern
- weitere Forschung

Den Teufelskreis durchbrechen

➤ Kritischer Umgang mit Verwandtenpflege

Innerpsychische
Prozesse

Auswirkungen in
Generation 1

Auswirkungen in
Generation 2

Den Teufelskreis
durchbrechen

Literatur

- Brunet , A. (2006). Weakening traumatic memories on chronic PTSD with post-retrieval propranolol. *Biological Psychiatry*, 59, 145.
- Brunet , A., Orr, S.P., Tremblay, J., Robertson, K., Nader, K., Pitman. R.K. (2008). Effect of post-retrieval propranolol on psychophysiologic responding during subsequent script-driven traumatic imagery in post-traumatic stress disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 42, 503-506.
- Deutsches Ärzteblatt. (17.10.2014). *Transgenerationale Traumatisierung: Den Teufelskreis durchbrechen*. Abgerufen am 19. 08 2010 von <http://www.aerzteblatt.de/archiv/128386/Transgenerationale-Traumatisierung-Den-Teufelskreis-durchbrechen>.
- Gapp, K., Jawaid, A., Sarkies, P., Bohacek, J., Pelczar, P., Prados, J., Farinelli, L., Miska, E. and Mansuy, I. (2014). Implication of sperm RNAs in transgenerational inheritance of the effects of early trauma in mice. *Nature Neuroscience*, 17, 667–669.
- Markowitch, H. (2001). Mnestic Blockaden als Stress- und Traumafolgen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 30, 204-211.
- Moré, A. (2013). *Die unbewusste Weitergabe von Traumata und Schuldverstrickungen an nachfolgende Generationen*. Abgerufen am 14.10.2014 von <http://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/268>.

Literatur

- Pitman, R.K. and Delahany ,D.L. (2005). Conceptually driven pharmacologic approaches to acute trauma. *CNS Spectrums*, 10, 99-106.
- Rosenthal, G. (Hg.). (1997). *Der Holocaust im leben von drei Generationen. Familien von Überlebenden der Shoa und von Nazi-Tätern*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Rosenthal, G. (2001). *Transgenerationale Folgen von Verfolgung und von Täterschaft: Familien von Überlebenden der Shoah Familien und von Nazi-Tätern*. In: Streeck-Fischer, Annette; Sachsse, Ulrich & Özkan, Ibrahim (Hg.): *Körper-Seele-Trauma*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ruppert, F. (17.10.2014). Abgerufen am 17. 10. 2014 von <http://www.franz-ruppert.de/index.php/downloads>.
- Sack, M. (2010). *Schonende Traumatherapie*. Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Slade, A. (1998): Attachment Theory and Research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In: Cassidy, J. & Shaver, P. (Hg.) *The Handbook of Theory and Research*. New York: Guilford Press
- Uvnäs-Moberg K., Arn I., Magnusson D. (2005). *The psychobiology of emotion: the role of the oxytocinergic system*, *Int J Behav Med*, 12, 59-65.