

TRAUMATISIERTE JUGENDLICHE - HERAUSFORDERUNG FÜR MEINEN PÄDAGOGISCHEN ALLTAG



Was ist ein Trauma?

- **Seelische Verletzung** durch extrem belastendes Ereignis bzw. Ereignisse
- **Gefühl der Ohnmacht** und **Hilflosigkeit** (keine Angriffsmöglichkeit), **Ausgeliefert Sein** (keine Fluchtmöglichkeit), **überflutende Angst** (Es ist aus – Gefühl)
- Laut ICD 10: „...belastendes Ereignis oder Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde“

Traumatypen und Folgen

- **Traumatyp 1:** Einmaliges Ereignis
- **Traumatyp 2:** langanhaltende belastende Situation (Verwahrlosung, Missbrauch)

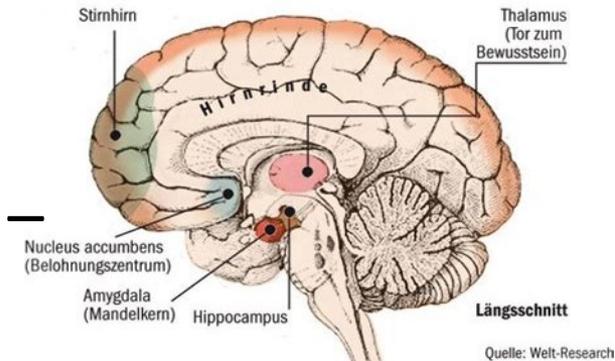
Folgen (laut ICD 10)

Akute Belastungsreaktion (F43.0)

- Anpassungsstörung (F 43.2)
- Posttraumatische Belastungsstörung (F 43.1)
- Entwicklung anderer Symptome wie zB Ängste, Depressionen,...

Was passiert bei Traumatisierung im Gehirn?

- **Amygdala** (sitzt im limbischen System – „Emotionsgehirn“) meldet Alarm
- **Hippocampus** und **Kortex**: geordnetes Denken und Wahrnehmen gelähmt und fragmentiert. Einzelne Gedächtnisbruchstücke werden gespeichert, anstatt das zusammenhängende Ereignis.
- **Neurobiologische Veränderungen** wie erhöhter Stresspegel (Adrenalin, Cortisol schnellen in die Höhe). Dazu werden körpereigene Opiate ausgeschüttet, was zur Entfremdung und Dissoziation führt.



Traumafolgen

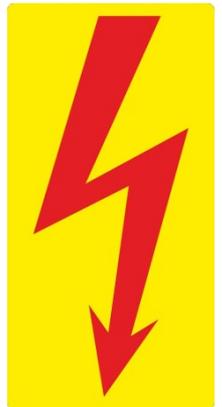
- Motorische Unruhe
- **Hyperarousal** (Erregtheit, ständig ‚auf der Hut sein‘)
- **Erhöhte Schreckhaftigkeit**
- Aggressivität
- **Impulsivität**
- Innere Leere, Gefühl von Betäubung
- **Geringe Konzentration**
- Negatives Selbstbild
- Vermeidung
- **Schlafstörung**

Traumafolgen

- **Amnesie**
- **Emotionale Instabilität**
- **Intrusionen** (innere Bilder der Traumaszene)
- **Flashbacks** (Wiedererleben der Traumaszene samt aller Gefühle)
- **Dissoziation** (Wegtriften; von Tagtraum hin bis zur Nichterreichbarkeit; innere Taubheit; Orientierungsverlust)
- **Suizidalität**
- Zur Diagnostik einer PTBS (PTSD) müssen gewisse Symptome in einem gewissen Zeitraum gegeben sein

Trigger

- wörtlich: **auslösen/Auslöser**
- Reize, die Trauma-Erinnerungen hervorrufen
- Flashback – Erleben
- Gefahr der Dissoziation
- Reorientierung und Dissoziationsstopp
- Im getriggerten Zustand sind Jugendliche schwer erreichbar!



Was ist Traumapädagogik?

„**Traumapädagogik** als Sammlungsbezeichnung für die im Besonderen entwickelten pädagogischen Konzepte zur Arbeit mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen in den verschiedenen Arbeitsfeldern“

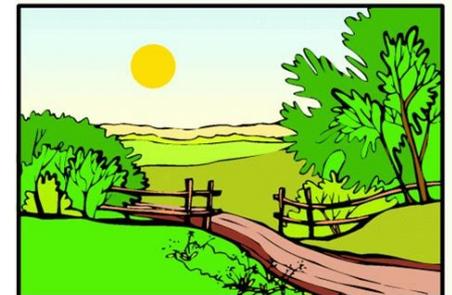
(KÜHN, 2008)

Dazu gehören Konzepte wie:

- *Pädagogik des sicheren Ortes* (KÜHN, 2007)
- *Konzepte der Selbstbemächtigung* (WEIß, 2009)
- *Milieuthérapeutische Konzepte* (GAHLEITNER, 2010)

Warum Traumapädagogik?

- Gute **Alltagsbewältigung** als Teil der **Traumabearbeitung**
- Körperliche, soziale und psychische **Stabilisierung** als Kernaufgabe
- **Teilhabe und Selbstermächtigung** der Kinder und Jugendlichen muss im pädagogischen Alltag passieren
- **Inszenierungen, Wiederholungen, Trigger,....** sollten erkannt werden und bieten die Chance für **Korrekturen** und **Neuerfahrungen**



Die Haltung in der Traumapädagogik



Die Haltung muss von **Respekt**, **Verständnis** und Bereitschaft zur **Beziehung** geprägt sein. im Kontakt mit den Jugendlichen bedeutet dies konkret:

- Ihre **Verhaltensweisen 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
- wir stellen unser **Fachwissen** zur Verfügung (Profis), sie sind die Experten für ihr Leben

(WEIß, 2011)

Ziele der Traumapädagogik

- Schaffen von **gewaltfreien, sicheren Orten**
- Förderung der **Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge**
- Wiederherstellung der **Teilhabe** an sozialen und gesellschaftlichen Prozessen
- **Ressourcenaktivierung**
- Stärkung der **Ich-Funktionen**
- **Psychoedukation**

Stabilisierung und Ressourcen

Stabilisierung und Ressourcenaktivierung müssen auf **3 Ebenen** passieren:

- **Soziale** Stabilisierung
- **Psychische** Stabilisierung
- **Physische** Stabilisierung

Soziale Stabilisierung

- Äußerer sicherer Ort (Wohnumfeld, stationäres Setting,...)
- Existenzsicherung
- Schule/Ausbildung
- Alltagspraktische Tätigkeiten
- Freizeitaktivitäten
- Elternarbeit
- Umgang mit Täterkontakt
- Therapieplanung
- Soziales Netzwerk
- Gesundheitsversorgung
- Zukunftsperspektiven



Vgl. ÖTPZ, 2013

Psychische Stabilisierung

- Übungen zu **Reorientierung** und zum **Dissoziationsstopp**
- Fähigkeit zur **Distanz** zu belastenden inneren Zuständen fördern: zB. Tresorübung (HANTKE, 2012)
- Arbeit am **Selbstkonzept**: Selbstwahrnehmung, Selbstwert (Loben, sich selbst in der Gruppe positiv erleben), Selbstwirksamkeit (Schatzkiste, Sonnentagebuch,...)
- Übungen zum inneren **Wohlfühlort** / **sicheren Ort**
- **Skillstraining**
- **Bindungsgeleitetes Arbeiten** (Beziehungsaufbau, Nachbarbegegnung, Umgang mit Grenzüberschreitungen)
- **Psychoedukation**

vgl. ÖTPZ, 2013



Sicherer Ort

„**Vom äußeren zum inneren sicheren Ort**“:

- Rahmenbedingungen der Einrichtung
- Qualitätsstandards der Institution
- Kein Kontakt zum Täter
- Arbeit mit dem sozialen Umfeld
- Innere Haltung und Reflexion der Betreuenden
- Bindungsgestaltung
- Stabilisierung
- Aufbau eines inneren sicheren Ortes



Physische Stabilisierung

- Bewusstsein über **Körperreaktionen** im Zusammenhang mit dem Erlebten
- **Heilsame Körpererfahrungen** (Körperpflege, körperliche Aktivitäten, Entspannungstechniken, ...)
- Arbeit am **Körperschema** und an körperlichen Symptomen (Körpergedächtnis, Entspannung und Achtsamkeit)
- Medizinische Behandlungen und **Gesundheitsförderung**
- **Sport- und Freizeitangebote**
- **Gesundheitsförderung**



Arbeit mit Skills

Themenbereich des Skillstrainings (nach DBT-Konzept)

- Stresstoleranz
- Umgang mit Emotionen
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Selbstwert
- Achtsamkeit

vgl ÖTPZ, 2013

Skills

Stresstoleranz:

- Erkennen von Spannungszuständen (Arbeit mit Spannungskurven, Spannungsprotokollen,...)
- Wissen um die Trigger (Personen, Gegenstände, Gerüche, Situationen,...)
- Erlernen persönlicher Skills
- Notfallsbox



Skills

Emotionsregulation:

- Wahrnehmen und Beschreiben von Gefühlen
- Bedeutung der Gefühle für das persönliche Handeln
- Unangenehme Gefühle aushalten können
- Angenehmen Gefühlen Raum geben dürfen
- Kontrolle/ Distanz erlernen
- Situationen erarbeiten und üben



Skills

Achtsamkeit:

- Wahrnehmung des Hier und Jetzt ohne Bewertung
- Bewusstsein im Alltag steigern
- Fokussieren auf eine Sache/ Tätigkeit
- Ganz im Tun sein können
- Entspannung üben



Vorsicht vor.....

- **Retraumatisierung (erneute Traumatisierung)**
 - durch ein **weiteres traumatisches Erlebnis** oder auch durch...
 - **ähnliche Situationen**
 - **Bilder/ Schlagzeilen,....**
 - **Polizeieinvernahmen, Gerichtsverhandlungen**
 - **unprofessioneller Umgang** in Beratung, Therapie,...
- **Sekundäre (indirekte) Traumatisierung**
 - Kann bei **Angehörigen**, aber auch **HelferInnen** (PädagogInnen, TherapeutInnen, ErsthelferInnen,...) in der Begleitung von Traumatisierten entstehen. Die Symptomen können denen der traumatisierten Person ähneln.

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!



Literatur

- GAHLEITNER, Silke Brigitta; HENSEL Thomas; BAIERL, Martin; KÜHN, Martin; SCHMID, Marc (Hg.): Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern. Ein Handbuch für Jugendhilfe, Schule und Klinik, 2014
- BIBERACHER, M.: Traumabearbeitung in der Sozialarbeit, 2011
- WEIß, WILMA: Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen, 2011
- HANTKE, Lydia; GÖRGES, Hans-J.: Handbuch Traumakompetenz, 2012
- HANTKE, Lydia: Traumazentrierte Arbeit im psychosozialen Feld. IN: Trauma & Gewalt (03), 2012