3. Interdisziplinärer Trauma - Fachtag

VERSTÖRTE UND (VER)STÖRENDE KINDER

Traumatisierte Kinder und Jugendliche als Herausforderung im pädagogischen und therapeutsichen Alltag

Vortrag:

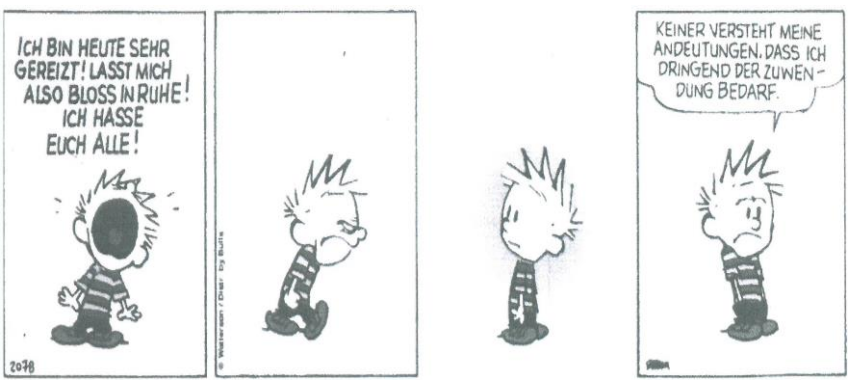
„Die Pädagogik der Selbstbemächtigung - ein Konzept zur Unterstützung der Traumabearbeitung“

11. November 2015

Itzeho

Referentin
Tanja Kessler

© ZTP 11. November 2015



© ZTP 11. November 2015

„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 traumapädagogische Haltung

- Die Verhaltensweisen der Mädchen und Jungen 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.

Inhalte von Traumabearbeitung

- Die Veränderungen von dysfunktionalen Einstellungen und Überzeugungen
- Die Möglichkeit, das Geschehene in die eigene Lebensgeschichte einzuordnen
- Im Leben, im „Jetzt“ einen Sinn zu finden
- Körpergewahrsein und Körperfürsorge zu entwickeln
- Die Selbstregulation von traumatischen Erinnerungsebenen und traumatischem Stress
- Vertrauen in Beziehungen fassen
- Die Entwicklung einer respektierenden Haltung den eigenen Wunden/Schwierigkeiten/Beeinträchtigungen gegenüber
- Soziale Teilhabechancen erwirken

© ZTP 11. November 2015

Kernstücke der Traumapädagogik

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

© ZTP 11. November 2015

Die Pädagogik zur Selbstbemächtigung
- ein Kernstück der Traumaarbeit

- 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 Selbstausdruck
- Geschlechtsreflektierende Pädagogik

© ZTP 11. November 2015

Sich selbst verstehen bedeutet …

… zu wissen, dass Gewalt gegen Kinder häufiger vorkommt.

… zu wissen, dass die früheren Erfahrungen noch immer gültig sind.

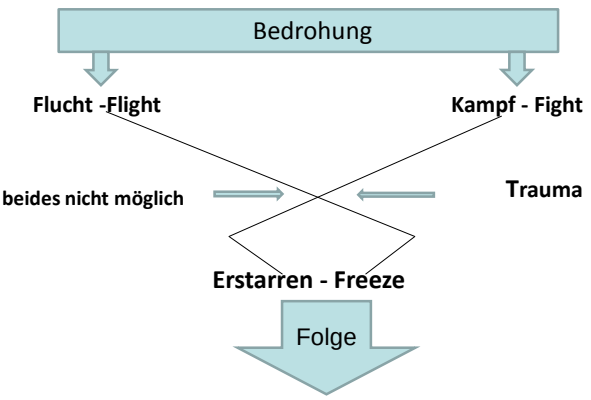
… zu wissen was Dissoziation bedeutet.

… zu wissen wie der Körper und der Kopf reagieren.

© ZTP 11. November 2015

Die traumatische Zange

Die Handlungsmöglichkeiten Flucht oder Kampf stehen nicht zur Verfügung

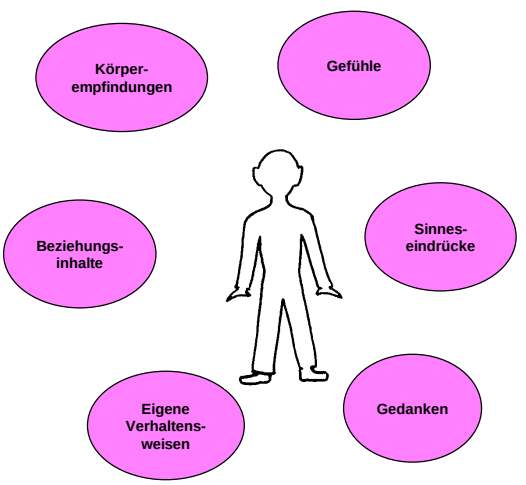


© ZTP 11. November 2015

In traumatischen Lebenssituationen spalten Kinder und Jugendliche das Geschehen von ihrem Bewusstsein ab.

Der kontrollierte Zugang zu den abgespaltenen Teilen ist nicht mehr möglich, sie führen im Organismus ein Eigenleben.

Die Fähigkeit der Selbst-regulation wird gestört, Ent-wicklungsmöglichkeiten sind stark beeinträchtigt.



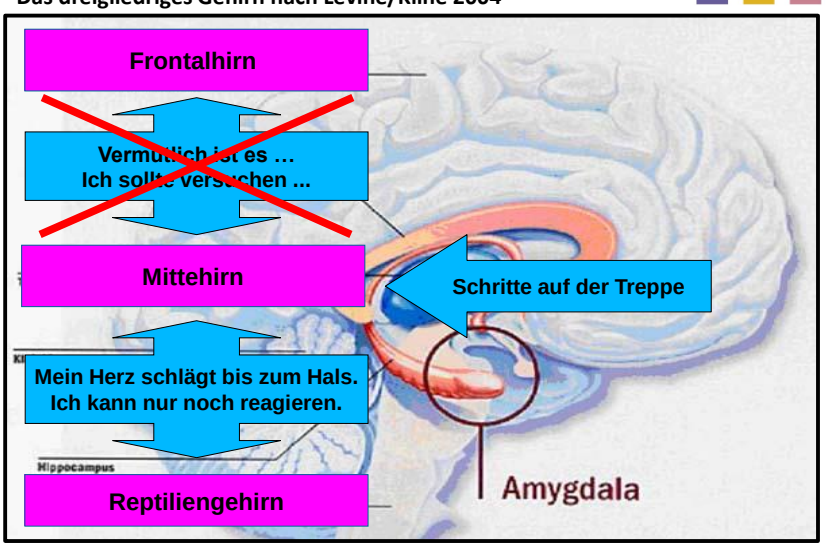
© ZTP 11. November 2015

Über die Entstehung sekundärer Traumasymptome

- Wenn überwältigende Ereignisse entweder außerordentlich intensiv sind, über längere Zeit anhalten oder wiederholt auftreten, verändert das Gehirn seine Funktionsweise.
- Es befindet sich in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit. Diese erhöhte Wachsamkeit verursacht auch dort die Wahrnehmung von Gefahren, wo keine sind.
- Normalerweise sendet die Amygdala zu höheren und niedrigen Gehirnbereichen Warnmeldungen. Bei traumatisierten Kindern sendet das Gehirn keine simultane duale Botschaften aus.
- Nicht notwendige chemische Stoffe werden in Bewegung gesetzt.
- Werden die Kernsymptome nicht aufgelöst, kommen neue Symptome, hinzu. Levine/Kline(2004) bezeichnen diese als sekundäre Traumasymptome, sie können als dominante Muster in Erscheinung treten.

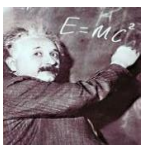
© ZTP 11. November 2015

Das dreigliedriges Gehirn nach Levine/Kline 2004



© ZTP 11. November 2015

Wie der Kopf und der Körper reagieren



Chef-Etage: Großhirn(rinde), Kortex
Denken, planen, entscheiden, zielgerichtetes Handeln, rationale Entscheidungen

Erdgeschoss: Amygdala, Lymbisches System
Warnzentrale, Steuerzentrale der Gefühle und Speicherzentralen für zersplitterte Sinneseindrücke

Keller: Reptiliengehirn
Art- und Selbsterhaltung, Atmung, Blutdruck, Körperfunktionen und -reaktionen

© ZTP 11. November 2015

Kinder **verstehen** das.

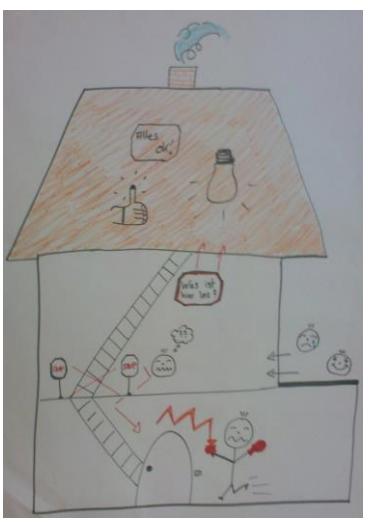
Kinder **entlastet** das.

Kinder können dann **mitreden**.

„Das Erdgeschoss ist viel größer, ihr wisst gar nicht was da alles drin ist.“

„Da hat sich eine Fernbedienung reingehängt.“

„Das war nicht ich, das war mein Reptiliengehirn.“



© ZTP 11. November 2015

entwickelt von:
Frieder Klett, Heilpädagoge
Bruderhausdiakonie, Reutlingen

„Selbstbemächtigung als Kernstück der Traumapädagogik bedeutet, dass die Mädchen und Jungen mit Unterstützung ihrer Bezugspersonen Stück für Stück das Gefühl für sich selbst wiederfinden, sich, ihre Gefühle und Empfindungen wahrnehmen lernen und ihre Selbstregulation zurückerobern.“

Wilma Weiß

Das hilfreiche Wort „Weil“ zur Unterstützung von Selbstakzeptanz

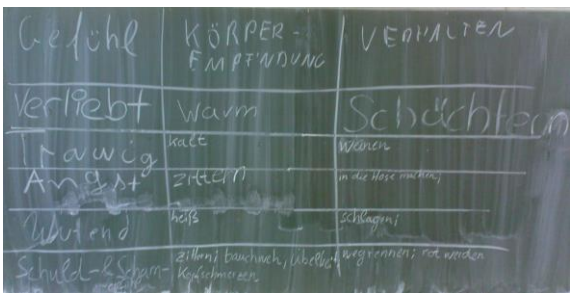
- Das Wort weil lädt zum Antworten ein
- Es lädt ein, über sich nachzudenken
- Weil? Transportiert eine wertschätzende Haltung
- Die Weilfrage ermöglicht die Suche nach alternativem Verhalten

Die Gefühle als Freunde verstehen

- **Angst** warnt und macht uns vorsichtig …
- Das Ausmaß der **Trauer** zeigt, wie wichtig der/ die/ das
- Verlorengegangen für uns war …
- **Wut** treibt uns an, zu verändern, was uns nicht passt …
- **Scham- und Schuld** mahnen uns, wenn wir gegen unsere Normen verstoßen …
- **Liebe** verbindet, und zeigt uns wer/ was uns von Bedeutung ist ...

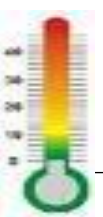
Körperempfindungen und Gefühle …

… mit den Kindern und Jugendlichen sammeln.



… in Körperumrisszeichnungen eintragen.

z. B. die Selbstwahrnehmung von Übererregung

Stress:	Erregungsniveau auf Skala von 1 bis 10 einstufen.
Aufregung	Verschiedene Alltagssituationen nach Erregungsniveau einordnen.
Erregung	Wie steigt das Erregungsniveau in Krisensituationen?
Übererregung	Erregungsniveau absenken (Entspannungsübungen, Bewegung).
Überflutung	Wo im Körper wird Stress gespürt (in Körperschema eintragen).
Nervosität	

Die Förderung der Selbstregulation

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

Selbstregulation

Versorgung von sekundären Traumasymptomen

Übererregung

↓

Beruhigung

↓

ausatmen

wiederholende Bewegungen

ruhige Musik

zur Ruhe kommen lassen

Dissoziation

↓

Das Hier und Jetzt erleben

↓

benennen, wo man ist

Fenster aufmachen/ aufmachen lassen

Sinnesorgane aktivieren

Erstarren

↓

In Bewegung bringen

↓

Körperübung

© ZTP 11. November 2015

Notfallkoffer

- Sicherer Ort (Imagination)
- Schöne Erinnerungen
- Bilder
- Schokolade
- Dinge die scharf sind (Chili, Bonbon,…)
- Gerüche
- ……usw.

© ZTP 11. November 2015

Die Selbstregulation fördern.

Am Beispiel der Symptomgruppe Erstarrung

Hans erfährt vom dreigliedrigen Gehirn.

Er kann nun die Erstarrung einordnen, die ihn überfällt, wenn seine Mutter manchmal am Schulweg steht.

Hans hat sich zuerst immer wieder einen Freund auf den Schulweg mitgenommen.

Hans kann mit seinen Pflegeeltern besprechen, wie er Kontakt zum Denker bekommt, wenn das Mittelhirn „Erstarrung“ befielt.

Hans kommt auf die Idee sich selbst einen MP3-Player zu besprechen.

© ZTP 11. November 2015

Die eigene Psychohygiene durch Selbstreflexion und Selbstfürsorge stärken

- Umgang mit Übertragungen und Gegenreaktionen
  - Übertragungen des Kindes identifizieren
  - eigene Übertragungen reflektieren
  - Traumatische Gegenreaktionen spüren und minimieren
- Kenntnis meiner Bindungsfallen
- Ich lerne fühlen, empfinden und mein Energieniveau zu regulieren
- Immerwährende Gesundheitsfürsorge
- Der Umgang mit leidvollen Geschichten

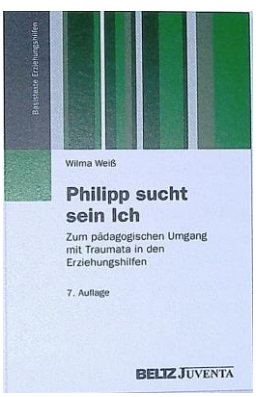
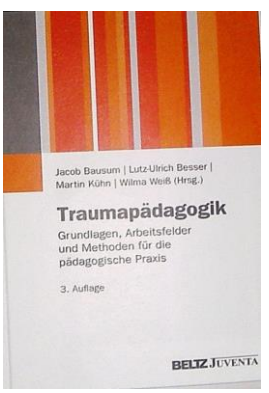
© ZTP 11. November 2015

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

Erstens:
Gut essen

Zweitens:
Viel feiern

Und Drittens:
Wütend putzen.“

Veronika Engel

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit