

Dokumentation der Werkstatt „**Gesundes Aufwachsen von geflüchteten Kindern und Jugendlichen gemeinsam gestalten**“

13.06.2022

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit des
Landkreises Oberhavel 2022

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Brandenburg

Dipl.-Psych. Grit Burmeister

MODUL: Traumasensibler Umgang mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen



Vorstellung Grit Burmeister

Dipl.-Psychologin
HP für Psychotherapie

Trainings & Seminare:
Soziale Kompetenz, Psychologie

Moderation & Supervision:
Strategie- und Teamentwicklungen

Dozentin an Hochschulen:
Sozialpädagogik und Management, BWL

Soziale Arbeit:
Kinder- und Jugendhilfe, Migrationssozialarbeit

Notfallpsychologie:
Akut-Interventionen nach Trauma



Grit Burmeister
Kaiser-Friedrich-Str. 120B
14469 Potsdam

0178-8087822
grit.burmeister@gmail.com

© Grit Burmeister

Organisatorisches



Vorstellung

- ▷ Name
- ▷ Beruf & Position
- ▷ Ich bin aufgewachsen in...
- ▷ In meiner Freizeit...
- ▷ Ich fühle mich jetzt...
- ▷ Kinder & Jugendliche
 - o wer
 - o Woher
 - o wie alt

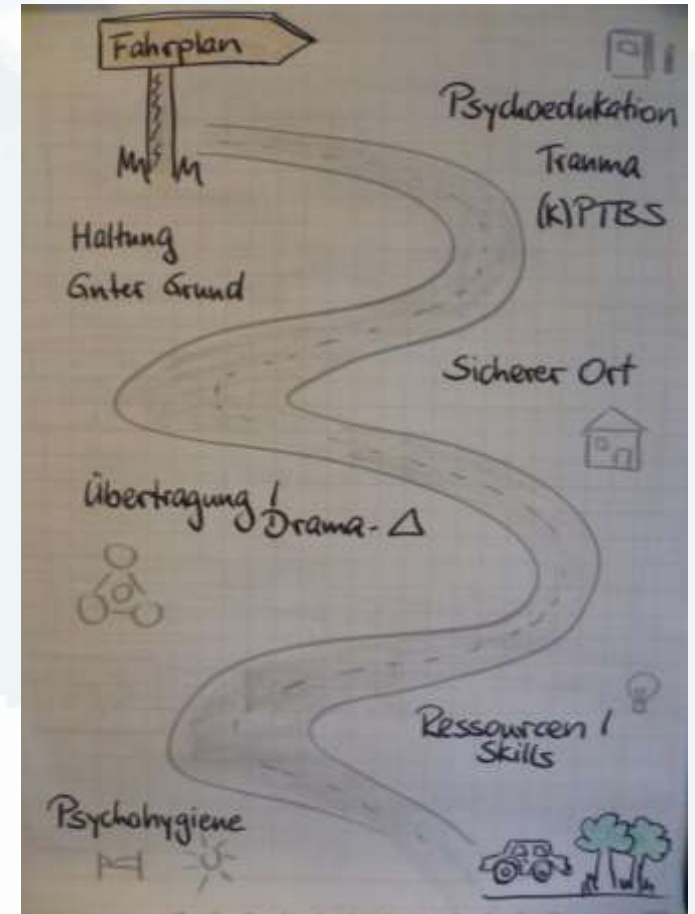
eigentlich ziemlich gut
etwas müde - freundlich-gesamt
müde + gespannt
gestresst
neu - anstrengend
entspannt

SchulSoA
Gemeindearbeit
GH
OSZ 16+ J.
JMD 12-27 J.
SchulSoA -GS
Willkommensklasse
Integrationscoach
OSZ



Agenda

1. Traumatheoretische Grundlagen & „Traumatisierungen“ im Kindesalter
2. Trauma und Flucht
3. Traumapädagogik:
 - Psychoedukation
 - Konzept des guten Grundes / Haltung
 - Sicherer Ort
 - Übertragungsphänomene und Drama-Dreieck
 - Stärkung der Selbstwirksamkeit durch Ressourcenorientierung und Emotionsregulation
4. Sekundärtraumatisierung und Psychohygiene

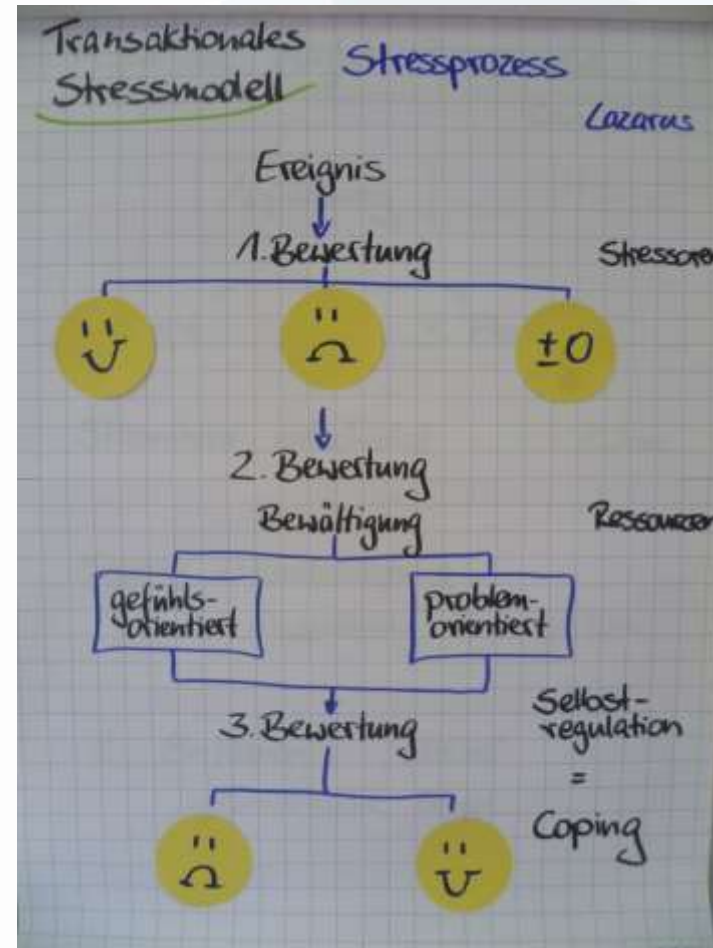
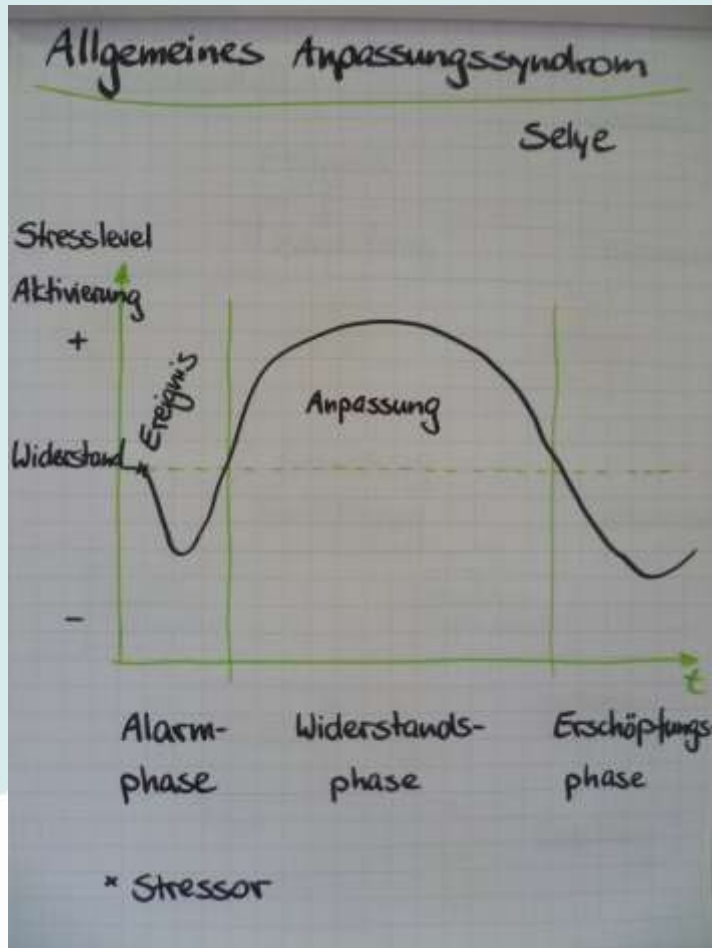


Trauma und Flucht

„Traumatisierte Flüchtlinge, die immer wieder Erfahrungen **existentieller Verunsicherung** machen mussten, brauchen primär Sicherheit. Traumatisierte Flüchtlinge, deren Vertrauen in die Welt, in andere Menschen und sich selbst nachhaltig gestört und verstört wurde, brauchen ebenso Erfahrungen des Vertrauens - in sich und andere. Traumatisierte Flüchtlinge, die, was viele menschliche Begegnungen betrifft, „aus der Kälte kommen“, **brauchen menschliche Wärme**“ (Baer & Frick-Baer, 2016, S. 88).

© Baer, U. & Frick-Baer, G. (2016). *Flucht und Trauma: Wie wir traumatisierten Flüchtlingen wirksam helfen können*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

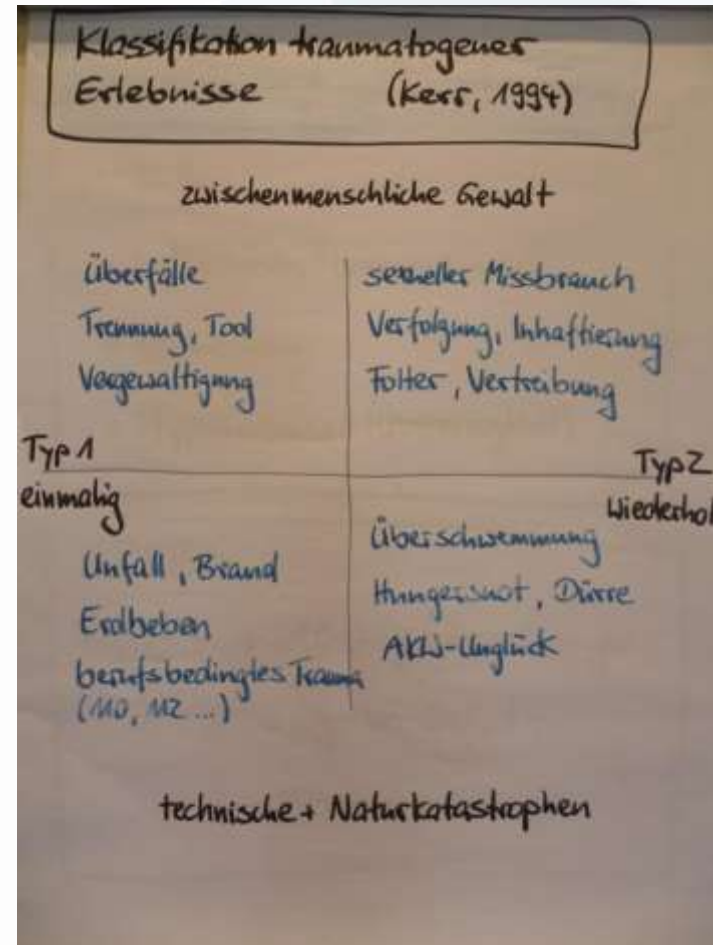
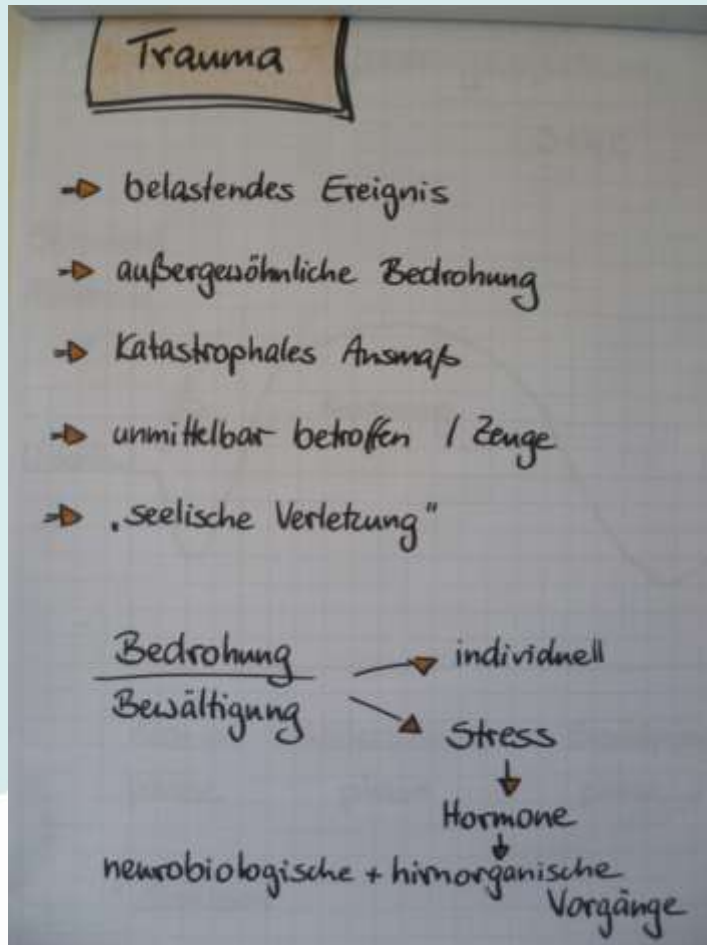
Stressreaktion und Transaktionales Stressmodell



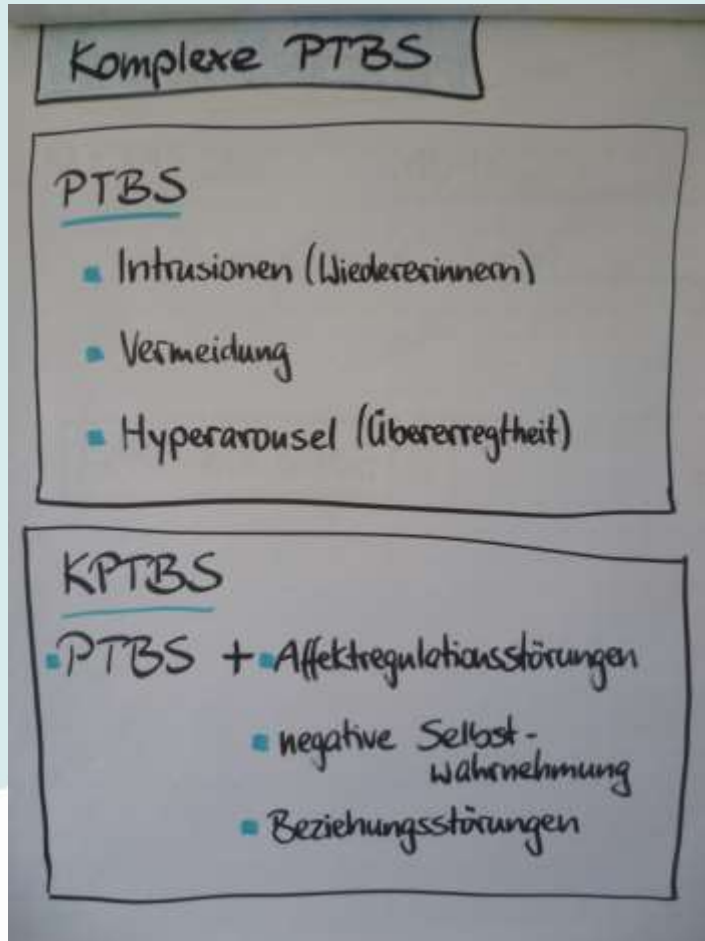
Die spezifische Trauma-Reaktion (Cannon)



Begriffsklärung "Trauma"



(Komplexe) Posttraumatische Belastungsstörung



- Die „klassische“ Posttraumatische Belastungsstörung (**PTBS**) ist gekennzeichnet durch
 - Intrusionen (Wiedererinnern),
 - Vermeidung und
 - Hyperarousal (Übererregtheit).
- Die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (**KPTBS**) wird als eigenständige Diagnose in das ICD-11 aufgenommen und tritt als Folge von sich wiederholenden oder langandauernden traumatischen Ereignissen auf. Die **KPTBS** ist neben den Symptomen der PTBS gekennzeichnet durch
 - Affektregulationsstörungen,
 - negative Selbstwahrnehmung und
 - Beziehungsstörungen.

Diagnostik

- Diagnostik nach ICD 10
- F43.- Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen
- F43.0 Akute Belastungsreaktion
- F43.1 Posttraumatische Belastungsstörung
- F43.2 Anpassungsstörungen
- F62.0 Andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung

Diagnostik		ICD 11 2022
QE 84	akute Belastungsreaktion (Z-Diagnose)	
6B40	PTBS	
6B41	KPTBS	
6B42	anhaltende Trauerstörung	
6B43	Anpassungsstörung	
6B44	reaktive Bindungsstörung	
6B45	Beziehungsstörung mit Enthemmung	



Trauma und Fluchterfahrungen

Trauma + Fluchterfahrungen

Prävalenz für PTBS: 40-50%

Entwicklung abhängig von Lebensbedingungen + Zeit

3 traumatische Sequenzen

Verfolgung ¹	Trennung (Eltern) ²	Fremdunterbringung ³
-------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Risikofaktoren

- Aufenthalt unsicher / befristet
- lange + belastende Asylverfahren
- wenig soziale Integration
- Lebensbedingungen in Unterkünften

→ Ängste + Unsicherheit

<u>K+J mit Familien</u>	<u>UMA</u>
-------------------------	------------

- Erwachsene belastet
- Parentifizierung
- hohe Verantwortung
- wenig Raum für eigene Ängste + Bedürfnisse

- Einsamkeit, Verlust
- Sorge um Angehörige
- Schuldgefühle (Ich bin in Sicherheit)

Schutzfaktoren

- sicherer Aufenthalt + eine Zukunftsperspektive
- angemessene Unterbringung + Tagesstruktur
- Zugang zum Bildungswesen
- Erfolgserlebnisse
- soziale Kontakte + Zugang zu Freizeitaktivitäten
- verlässliche Ansprechpartner zu persönlichen, sozialen + institutionellen Fragen
- emotionale Unterstützung durch eine Vertrauensperson

→ Sicherheit + Stabilität

Trauma und Flucht

Migration, speziell Zwangsmigration, ist immer eine schwere seelische Belastung. Diese Belastung ist mit der Ankunft in einem sogenannten „sicheren“ Land nicht beendet. Menschen mit Fluchterfahrungen **erleben sich häufig als fremd, nicht zugehörig und bedroht.**

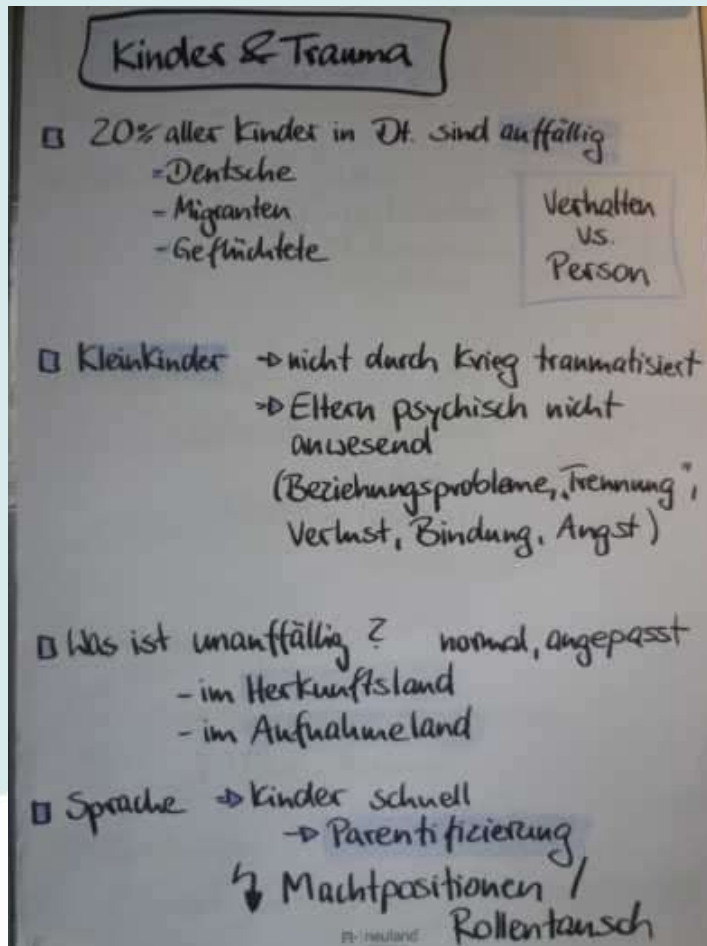
Doch auch bei Kindern und Jugendlichen, die Krieg und Flucht erlebt haben, kann eine sichere Bindung vorhanden sein und sie schützen. **Nicht jedes Kind, das geflüchtet ist, ist traumatisiert.** Laut Bericht der Bundespsychotherapeutenkammer ergibt sich eine 15 Mal höhere PTBS-Rate bei Flüchtlingskindern.

„Rund 40 Prozent sind durch das Erlebte **in wichtigen Lebensbereichen** wie zum Beispiel dem schulischen Lernen und den zwischenmenschlichen Beziehungen deutlich **eingeschränkt.**

Jedes fünfte Kind erfüllt das Vollbild einer PTBS (19 Prozent). Das ist 15 Mal häufiger als bei in Deutschland geborenen Kindern (Ruf et al., 2010). In Deutschland sind 1,2 Prozent der Kinder und Jugendlichen von einer PTBS betroffen (Essau et al., 1999).“

© Essau, C.A., J. Conradt & Petermann, F. Petermann (1999). Häufigkeit und Komorbidität der Generalisierten Angststörung: Ergebnisse der Bremer Jugendstudie. Nervenheilkunde, 46-51.

Trauma und Fluchterfahrungen bei Kindern



Die UN-Konvention über die Rechte des Kindes

Artikel 22 [Flüchtlingskinder]

Unter folgendem Link finden Sie die UN-Kinderrechtskonvention im Wortlaut:

<https://www.kinderrechte.de/kinderrechte/un-kinderrechtskonvention-im-wortlaut/>

Die UN-Kinderrechtskonvention beinhaltet unter anderem auch Aspekte für Flüchtlingskinder.

Entwicklungspsychologische Auswirkungen traumatischer Erlebnisse bei Kindern

Die Folgen der Traumatisierung

- *Selbstkonzept*
 - Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation
- *Körperschema*
 - Wahrnehmung des Körperäußeren, der Körpergrenzen und des Körperinneren
- *beeinträchtigte Bindungsfähigkeit*
 - Vertrauen - Misstrauen, Nähe - Distanz
- *Ausbildung traumabezogener Erwartungen*
 - sich wiederholende Muster in der Beziehungsgestaltung
- *beeinträchtigte Entwicklungskompetenzen*
 - Schwierigkeiten im Vollenden von Entwicklungsübergängen
 - Fragmente früherer Entwicklungsabschnitte bleiben bestehen
- *moralische Entwicklung*
 - potenzierte Übernahme von (Geschlechts-)Rollen
- *Entwicklung traumaspezifischer Erinnerungen*
 - Rückblenden (Flashbacks), Albträume, Dissoziationen
 - traumatische Übertragung

Psychische Belastungen bei Kindern im Alltag erkennen

Woran erkennen Sie psychische Belastungen im Alltag?

K+J Eltern

- Verhaltensauffälligkeiten
 - Rückzug
 - Aggression
- nicht mehr kommunizieren
- Unruhe (körperlich)
- Mimik, Gestik, Körperhaltung
- Weinen, feuchte Augen
- Wegdrücken → Rationalisieren
- Alltag ist schwer, Kleinigkeiten überfordern
- liegenlassen, Verdrängung
- Schlaflosigkeit

psychische Belastungen erkennen

Anspannung	Rückzug Aggression	Antriebslosigkeit (Depression)
fehlender emotionaler Ausdruck	Regredieren	Hochrisiko- verhalten
Schreckhaftigkeit	einnäsen, einkoten Piepsstimme stottern Daumenlutschen	SVV
Vergesslichkeit	Körperschema- störungen	Dominanz
Schlafstörungen	Schmerz Hitze, Kälte	Überangepasst- heit
Weinen, Dimmern	Bewegungen	Blickkontakt
starr, steif zittern	Zwänge, Ticks	Scham + Schuld
Essen + Trinken	Orientierungs- losigkeit (zeit + Raum)	Entscheidungen vermeiden

Psychische Belastungen im Alltag erkennen

- Anspannung (Hyperarousal)
- fehlender emotionaler Ausdruck
- Nähe-Distanz
- Blickkontakt
- Körperschemastörungen
- Schmerzwahrnehmung, Hitze, Kälte
- häufige Verletzungen
- Hochrisikoverhalten
- Selbstverletzendes Verhalten
- sonderbare Bewegungen
- Schreckhaftigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit
- Zwänge, Ticks
- Grundbedürfnisse statt Emotionen
- Schuld und Scham
- Entscheidungen vermeiden
- Dominanz
- Überangepasstheit
- Orientierungslosigkeit (Zeit und Raum)
- Antriebs- und Interesselosigkeit
- Sprache: man statt ich
- Regression

Psychische Belastungen bei Kindern im Alltag erkennen

Mögliche Hinweise auf akute seelische Belastung aufgrund traumatischer Ereignisse (vgl. Dreiner, 2018 S. 31-36)

Säuglinge und Kleinstkinder

- Kinder reagieren auf Stress vor allem mit körperlichen Symptomen
- Unruhe
- Weinen, Wimmern
- Schwierigkeiten beim Trinken und/oder Essen
- Schwierigkeiten beim Einschlafen, Aufschrecken im Schlaf, ohne wach zu werden
- Starr und steif werden und/oder zittern

Kindergartenalter

- Das Kind hat nachts Alpträume, schreit, ohne richtig wach zu werden, beginnt zu schlafwandeln
- Das Kind zittert oder erstarrt
- Das Kind hat das Interesse an Spielfreund*innen verloren, es spielt nicht mehr wie gewohnt oder spielt nicht mehr allein
- Es ist aggressiv gegen andere Kinder oder zieht sich zurück
- Das Kind fällt in frühere Entwicklungsphasen zurück, es regrediert: Einnässen, einkoten, mit Piepsstimme sprechen, stottern, Daumenlutschen, etc.
- Das Kind isst entweder zu wenig oder zu viel
- Das Kind ist sehr schreckhaft
- Das Kind ist körperlich unruhig, läuft ständig hin und her

© Sozialpädagogisches Fortbildungsinstitut Berlin-Brandenburg (2021). Traumasensibles Arbeiten mit Kindern. Ein Leitfaden für Fachkräfte der Kindertagesbetreuung und Frühen Bildung. https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/bb2.a.6742.de/M.Mayer_Traumasensibles_Arbeiten_mit_Kindern_Leitfaden_2021_3.pdf

Traumasesibles Arbeiten mit Kindern (Kita/ Frühe Hilfen)

https://sfbf.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/bb2.a.6742.de/M.Mayer_Traumasesibles_Arbeiten_mit_Kindern_Leitfaden_2021_3.pdf



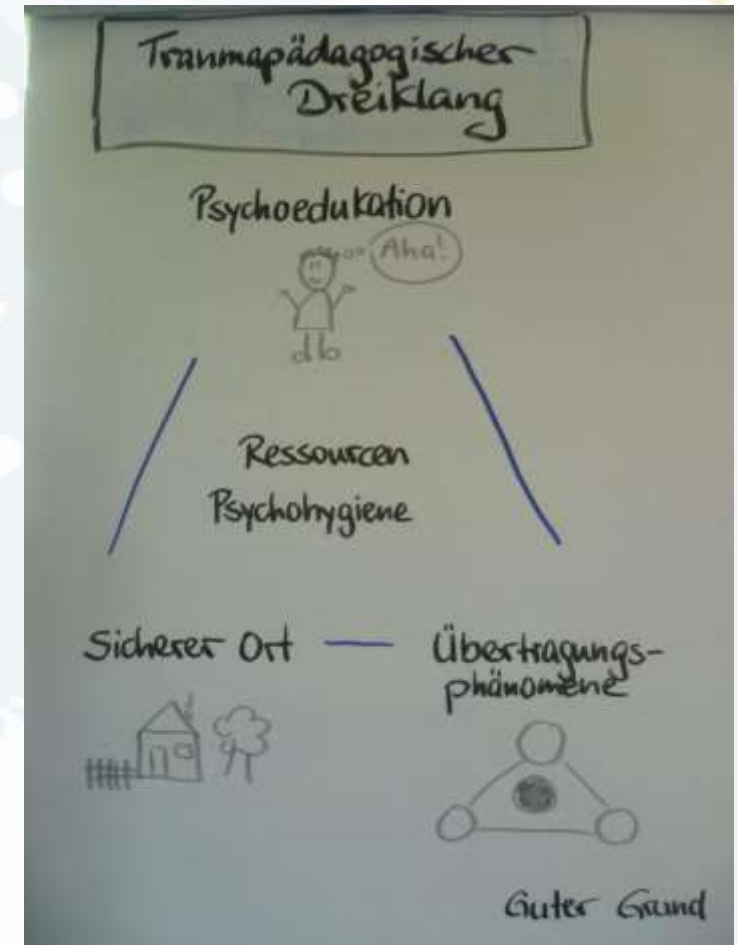
© Jenny Hartmann Wittke

© Grit Burmeister

Traumapädagogik

Traumapädagogik beinhaltet **pädagogische und methodische Ansätze** für die Arbeit mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen mit dem **Ziel der emotionalen und sozialen Stabilisierung**. Die Voraussetzung hierfür bilden verlässliche und vertrauensvolle **Beziehungen**.

„Traumasensible Pädagogik ist notwendig, weil traumatisierte Mädchen und Jungen Überlebensstrategien entwickelt haben, die ihnen das Leben, den Zugang zu Gleichaltrigen und Erwachsenen und vor allem den Zugang zu sozialer Teilhabe erschweren. Sie ist möglich, weil schon alleine die Kenntnis dieser Strategien den psychosozialen Fachkräften und PädagogInnen in allen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen die unterstützende Begleitung der Mädchen und Jungen bei ihrer Traumabearbeitung erleichtern kann.“
(vgl. Weiß et al, 2016, S. 20)



© Weiß, W., Kessler, T. & Gahleitner, S. B. (2016). *Handbuch Traumapädagogik* (Hrsg.) Weinheim und Basel: Beltz.

Psychoedukation

In folgende Sprachen ist das Buch als Druckversion erhältlich:
Albanisch (2020), Arabisch (2016, 2. Auflage 2020), Englisch (2016, 2. Auflage 2020), Farsi (2017), Französisch (2017), Portugiesisch (2018), Rumänisch (2016, 2. Auflage 2017), Schwedisch (2016), Somali (2019), Tamil (2019), Tigrinya (2017), Türkisch (2019).

Hördateien in Albanisch, Italienisch, Polnisch, Russisch, Serbisch/Kroatisch, Spanisch, Ukrainisch sind unter www.marianneherzog.com kostenlos herunterzuladen.



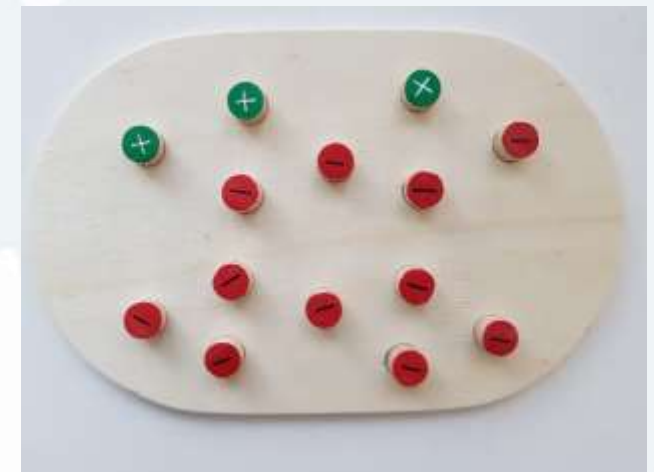
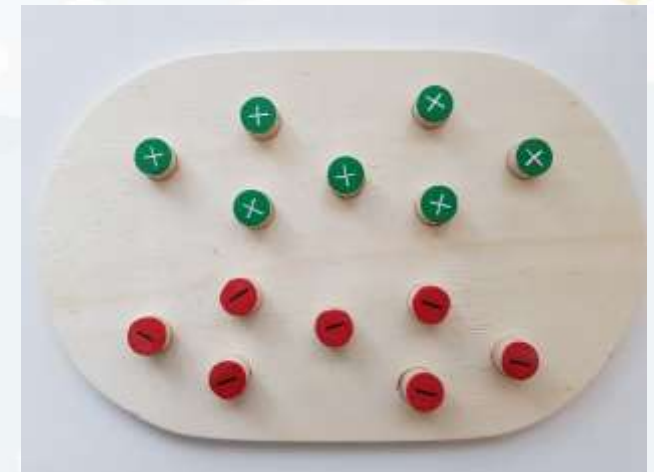
© <https://www.marianneherzog.com/lily-ben-und-omid/unterrichtsmaterialien/>



© Jenny Hartmann Wittke

© Grit Burmeister

Psychoedukation



Das Konzept des guten Grundes

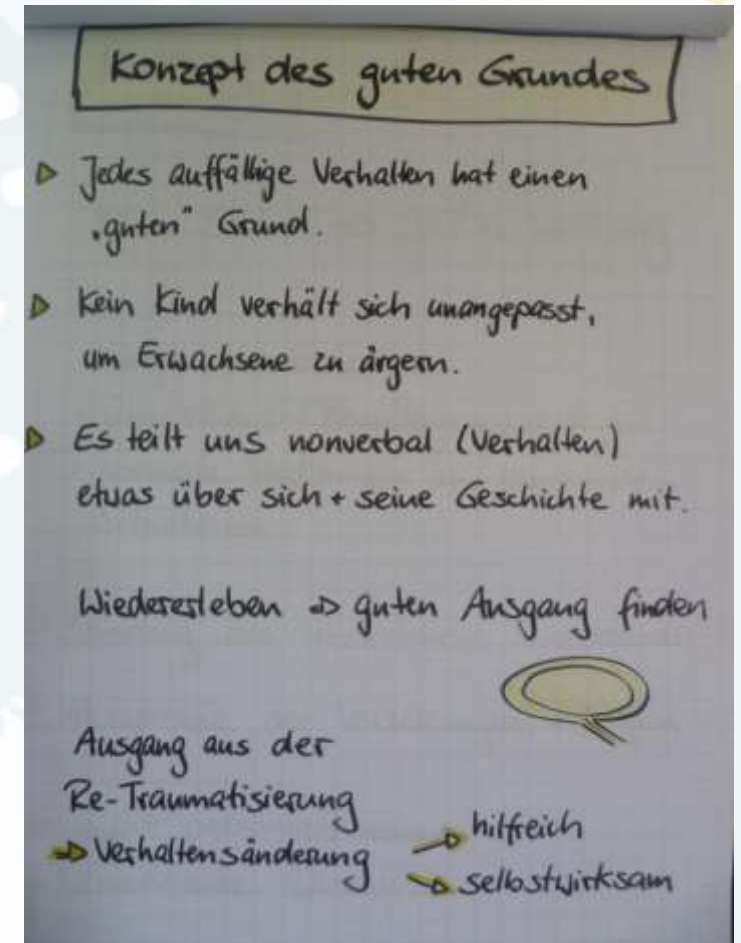
- Jedes auffällige Verhalten hat einen guten Grund.
- Kein Mensch verhält sich unangepasst, um uns zu ärgern. (Ausnahme Pubertät)
- Kinder und Jugendliche teilen uns non-verbal etwas über sich und ihre Gesundheit mit.

„Du hast sicher einen guten Grund, dass...“

“Trauma comes back as a reaction not a memory.”

Bessel van der Kolk

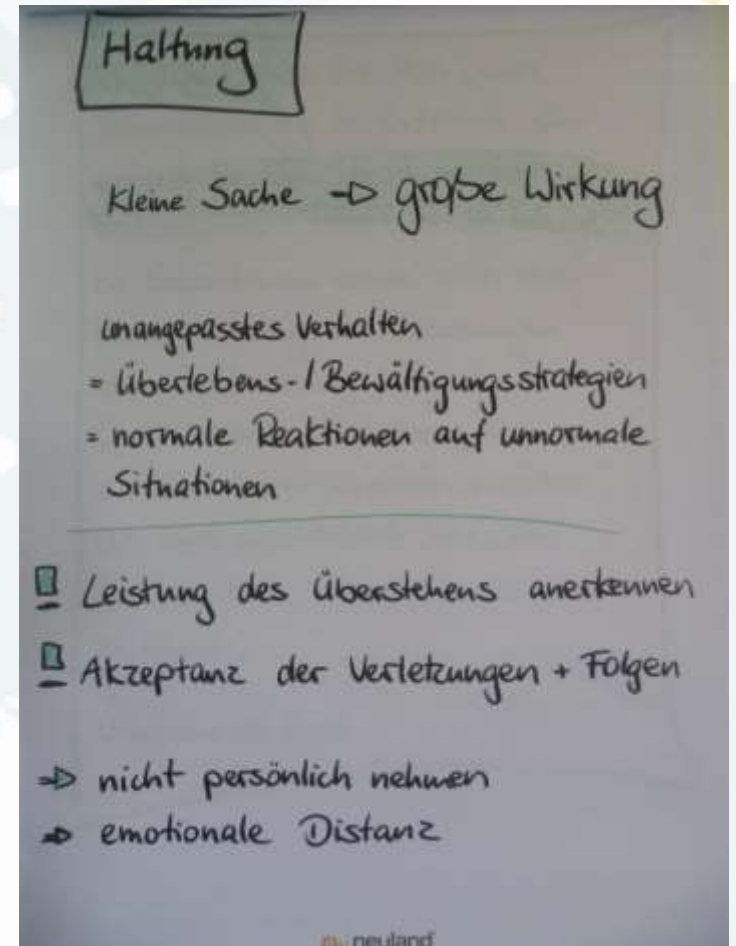
“Trauma kommt als Reaktion zurück, nicht als Erinnerung.”



Haltung

- Auffällige/unangepasste Verhaltensweisen anderer Menschen sind Überlebens- und Bewältigungsstrategien.
- Es sind normale Reaktionen auf Stress und Belastungen.
- Die betroffenen Personen haben viel überstanden und geleistet.
- Wir unterstützen die Betroffenen bei der Akzeptanz ihrer Verletzungen und Schwierigkeiten.

Haltung ist eine kleine Sache, hat jedoch eine **GROSSE** Wirkung.



Haltung

“One thing is certain: Yelling at someone who is already out of control can only lead to further dysregulation. Just as your dog cowers if you shout and wags his tail when you speak in a high singsong, we humans respond to harsh voices with fear, anger, or shutdown and to playful tones by opening up and relaxing. We simply cannot help but respond to these.”

Bessel van der Kolk

"Eines ist sicher: Jemanden anzuschreien, der bereits außer Kontrolle ist, kann nur zu weiterer Dysregulation führen. So wie Ihr Hund feige wird, wenn Sie ihn anschreien, und mit dem Schwanz wedelt, wenn Sie in einem hohen Singsang sprechen, reagieren wir Menschen auf raue Stimmen mit Angst, Wut oder Abschaltung und auf spielerische Töne mit Öffnung und Entspannung. Wir können einfach nicht anders als auf diese zu reagieren."

Bessel van der Kolk, Übersetzung Grit Burmeister

van der Kolk, B. (2015). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. London: Penguin Books. Seite 87

Sicherheit

"Ich glaube, dass der Kern jeder Traumatisierung in extremer Einsamkeit besteht. Im äußersten Verlassensein. Damit ist sie häufig, bei Gewalttrauma immer, auch eine Traumatisierung der Beziehung und der Beziehungsfähigkeit. Eine liebevolle Beziehung, die in mancher Hinsicht einfach "sicher" ist, wird unerlässlich sein, um überhaupt von einem Trauma genesen zu können."

Onno van der Hart



Onno van der Hart im Interview mit Michaela Huber, übersetzt aus dem Englischen durch Michaela Huber, 2007
Huber, Michaela: „Die Phobie vor dem Trauma überwinden“, in: Trauma & Gewalt 1/1, 2007, S. 58-61.

https://michaela-huber.com/files/links/michaela_huber_interview_mit_onno_van_der_hart_0609191.pdf, Seite 11

Sicherer Ort

1. Mein eigener sicherer Ort
2. Sichere Orte der Kinder und Jugendlichen (und Eltern)
3. Sichere Orte „to go“
4. Wie stellen Sie im Arbeitsalltag einen „sicheren Ort“ her?



**„mein“
sicherer
Ort**

Familie
Musik hören + machen
eigenes Zimmer
Freunde + gute Gespräche
Muttersprache
Kollegin + Telefonate
Community
Feiertage → Essen

Natur

**Sichere
Orte der
K+J.**

Peer group
eroberte Orte
Hobbys
Leidenschaften
Sport
Familie → Handy
Transport → VERBINDUNG

Lieblingsspielzeug
LehrerInnen
SozialarbeiterInnen
ErzieherInnen
....

**Sichere
Orte
to go**

Sicherheit und Stabilität

„Stabil sein“ wird in der Traumapädagogik verstanden als „**handlungsfähig bleiben**“, eben auch in herausfordernden Situationen, ohne eine Notfallreaktion zu zeigen. In einer als lebensbedrohlich erlebten Situation wird reflexartig ein biologisches **Notfallsystem** aktiviert, welches es ermöglicht zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn beides nicht möglich erscheint, erstarren betroffene Personen. Dieser Schockzustand mit einem Höchstmaß an Unsicherheit und Kontrollverlust wird auch als „traumatische Zange“ bezeichnet. In ähnlichen Situationen wird diese Notfallreaktion wiederholt ausgelöst.

Stabilisierung bedeutet, den Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen, immer funktions- und widerstandsfähiger zu werden. Somit kann auch eine Integration des Erlebten immer besser gelingen.

Traumatisierendes Umfeld	Traumapädagogisches Milieu
Unberechenbarkeit	Transparenz/ Berechenbarkeit
Einsamkeit	Beziehungsangebote/ Anwaltschaft
Nicht gesehen/gehört werden	Beachtet werden/wichtig sein
Geringschätzung	Wertschätzung (Besonderheit)
Kritik und Entmutigung	Lob und Ermutigung
Bedürfnisse werden missachtet	Bedürfnisorientierung (Individualität)
Ausgeliefert sein andere bestimmen absolut über mich	Mitbestimmen können - Partizipation
Leid	Freude

© Schmid, M. (2018): Nutzen der traumapädagogischen Haltungen. Konzepte für ethische Fragestellungen im pädagogischen Alltag. Weiß, W./ Kessler, T./ Gauleiter, S. B. (Hrsg.): Handbuch Traumapädagogik, Weinheim und Basel: Beltz, S. 82

https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/bb2.a.6742.de/M.Mayer_Traumasesensibles_Arbeiten_mit_Kindern_Leitfaden_2021_3.pdf

Sicherheit herstellen

Im Folgenden finden Sie Möglichkeiten zum Herstellen von Sicherheit in pädagogischen Kontexten:

- wertfreie Akzeptanz
- Transparenz und Informationen, auch Psychoedukation
- professionelle Nähe und Distanz
- Zuverlässigkeit
- Konstanz (Wie viele Veränderungen gleichzeitig kann ein Mensch ertragen?)
- Regeln in Verbindung mit den jeweiligen Konsequenzen bei Nichteinhaltung
- Klarheit/Eindeutigkeit in der Kommunikation
- Kohärenz im Team und Verhalten (Berechenbarkeit)
- Rollenklarheit
- Rituale
- Partizipation, z. B. bei der Raumgestaltung (Lichterketten, Nachtlicht etc.)
- Gemeinsamkeiten/gemeinsame Erlebnisse
- Integration und ein unterstützendes soziales Umfeld



Sicherheit herstellen

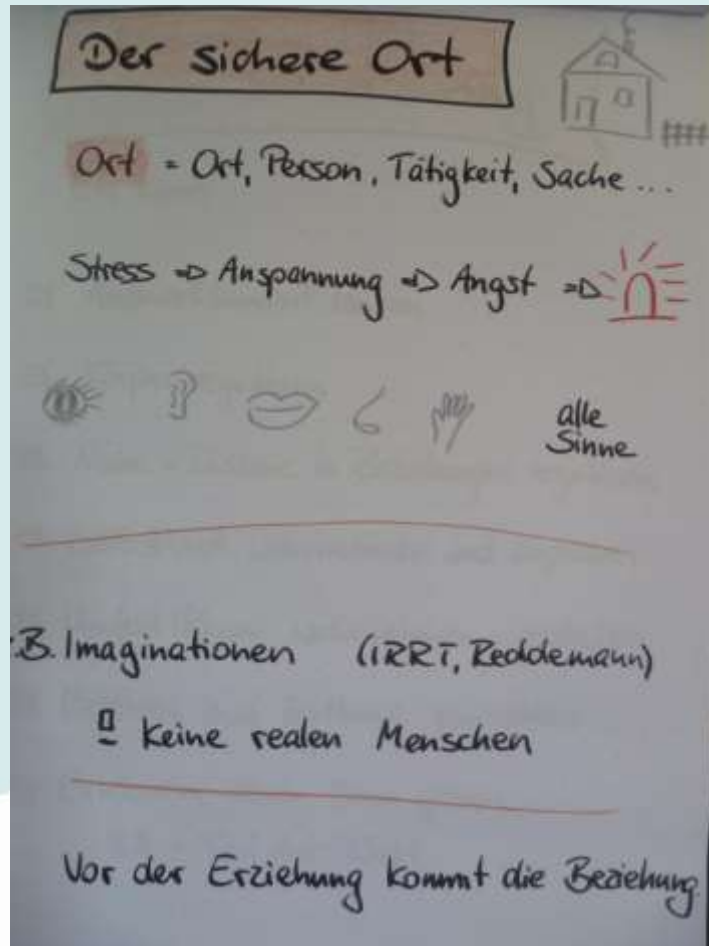
Im Folgenden finden Sie Möglichkeiten zum Herstellen von Sicherheit in pädagogischen Kontexten:

- Ressourcen aktivieren
- Achtsamkeit
- Sicherheit gebende Affirmationen/positive Selbstinstruktionen
- Sicherheit gebende Gegenstände und Erinnerungen
 - vertraute Geschichten
 - Fotos
 - vertraute Gerüche und Geschmäcke
 - Sorgenfresser
 - Stein, Clownsnase, Trillerpfeife etc.
- Sichere Orte künstlerisch gestalten
- Gefühle validieren statt Floskeln
- Da sein (Geborgenheit)
- Selbstwirksamkeit herstellen, z. B. Fragen statt Lösungen vorgeben



Sichere
Orte
„to go“

Imagination des sicheren Ortes



In der Traumapädagogik werden die sicheren Orte weiter gefasst als im klassischen Sinne der **Imaginationen in der Traumatherapie**, da es in pädagogischen Handlungsfeldern um **Sicherheit und Stabilität** geht. Auch in den Traumatherapien, welche mit Imaginationen arbeiten, ist die Stabilisierung und dabei das Herstellen von Sicherheit eine unabdingbare Voraussetzung für jede weitere (Zusammen-)Arbeit.



© Jutta Herden, Stuttgart

© Grit Burmeister

Video „Ein sicherer Ort“

Im Kurzfilm „Ein sicherer Ort“ werden die sicheren Orte weiter gefasst als im klassischen Sinne der Imaginationen in der Traumatherapie, da es in pädagogischen Handlungsfeldern allgemein um Sicherheit und Stabilität geht. Auch in den Traumatherapien, welche mit Imaginationen arbeiten, ist die Stabilisierung und dabei das Herstellen von Sicherheit eine unabdingbare Voraussetzung für jede weitere (Zusammen-)Arbeit.

Die Beziehungsebene ist bedeutsam für therapeutische Kontexte, doch auch und gerade in der pädagogischen Arbeit stellt die Beziehungsarbeit stets eine der wichtigsten Aufgaben für sozialpädagogische Fachkräfte dar.

Deshalb wird im Video beispielhaft dargestellt, was Kindern und Jugendlichen Sicherheit und Stabilität gibt und somit Symptome psychischer Belastungen lindern kann.

Filmsequenzen

Personen als sichere Orte
Aktivitäten als sichere Orte
Natur als sicherer Ort

Sozialpädagogisches Fortbildungsinstitut Berlin-Brandenburg

<https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/detail.php/bb1.c.548421.de>

YouTube-Kanal des SFBB

<https://www.youtube.com/channel/UC1nekPydcil6eSwNLUk-flg>

Reader zum Film

1. Sichere Orte im Video
2. Zitate im Video
3. Sichere Orte in der Traumatherapie
4. Sicherheit und Stabilität
5. Trauma und Traumapädagogik
6. Trauma und Beziehung
7. Flucht und Trauma
8. Literaturhinweise

Ein sicherer Ort

Ein sicherer Ort – ein Lehrfilm zu Traumapädagogik, Sicherheit, Beziehungen und Ressourcen

https://www.youtube.com/watch?v=ZRAOdRN_3bc

Kapitel

[0:00](#) Intro

[0:14](#) Kapitel 1: Personen als sichere Orte

[9:17](#) Kapitel 2: Aktivitäten als sichere Orte

[13:07](#) Kapitel 3: Natur als sicherer Ort

[19:26](#) Abspann

Der Reader zum Film

https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/6454/Ein_sicherer_Ort_Reader.pdf



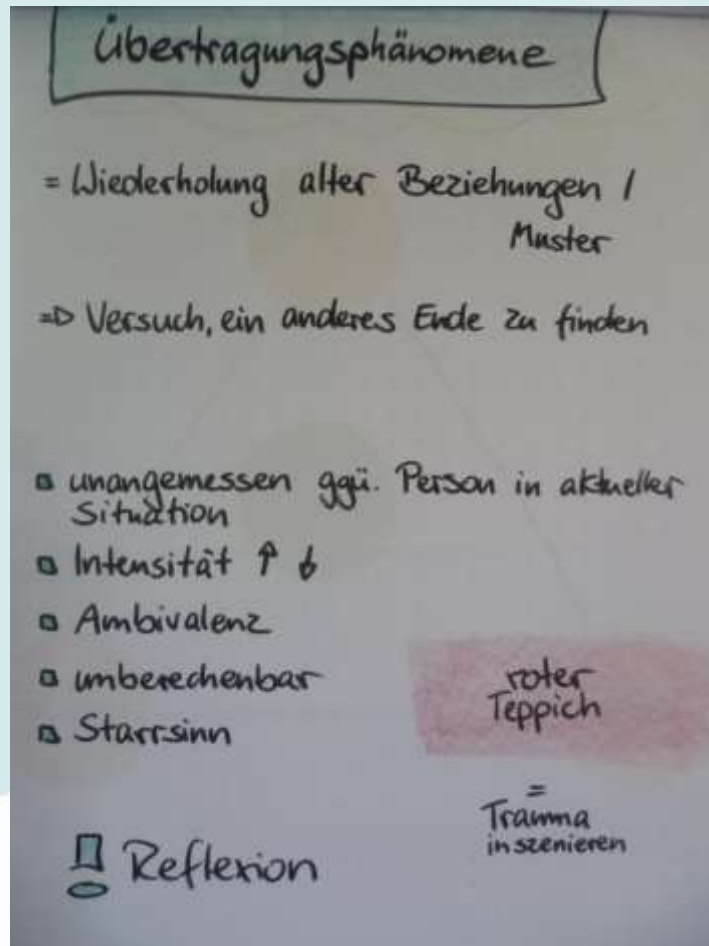
Screenshot: Video "Ein sicherer Ort"



Grafik: thenounproject

© Grit Burmeister

Übertragungsphänomene

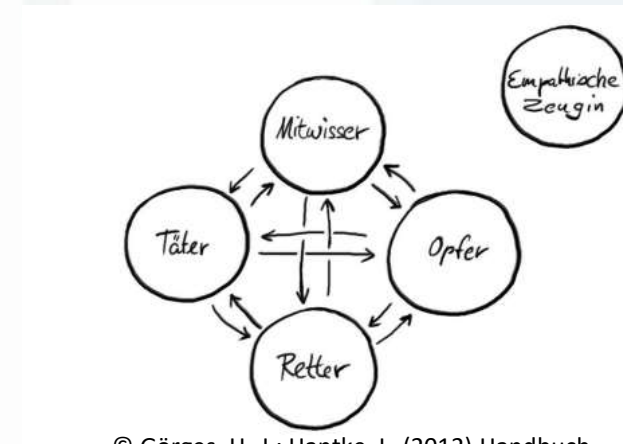
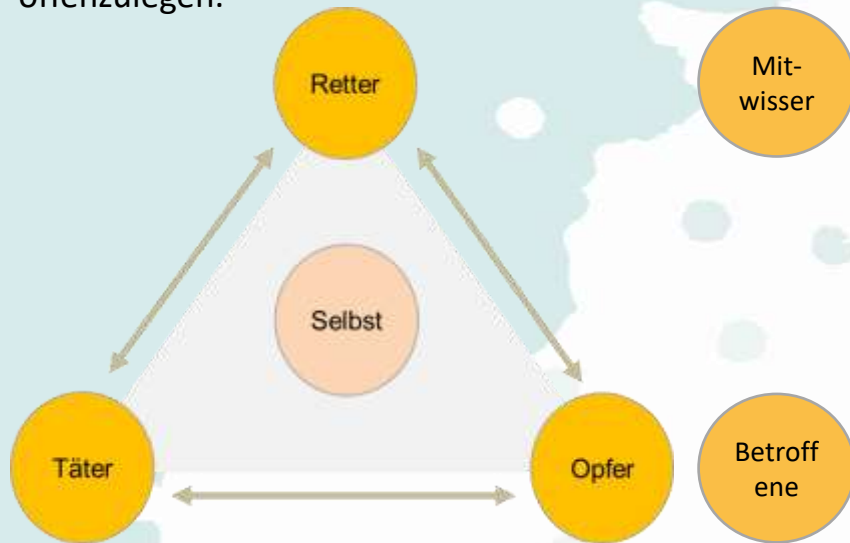


Übertragung ist das Erleben von Gefühlen und Haltungen gegenüber Personen in der Gegenwart, die ihren Ursprung in der Beziehung zu wichtigen Personen der frühen Kindheit oder Vergangenheit haben und unbewusst auf die Figuren der Gegenwart verschoben werden.



Das Drama-Dreieck als Analysewerkzeug / Trauma-Viereck

Modell von Karpman zur Selbstanalyse und Persönlichkeitsentwicklung. Es hilft, verfahrenere Situationen zu analysieren und Dynamiken bei zwischenmenschlichen Begegnungen offenzulegen.



© Görjes, H.-J.; Hantke, L. (2012) Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung

Es zeigt, dass man im Kontakt oder in Konflikten gerne in die Rolle des Retters, des Verfolgers/Täters oder des Opfers gerät. Aus keiner der drei „Rollen“ heraus kann man gut und angemessen reagieren. Nur, wenn man dies erkennt und immer wieder ins Selbst zurückkehrt, kann man eine tragfähige Beziehung zur stark übertragenden Person aufbauen und bleibt dabei gesund.



© Grit Burmeister

Übertragungsphänomene und Drama-Dreieck

Raus aus dem Drama

Bewusstsein für die Muster
- Achtsamkeit -

- Täter** andere weniger zur Rechenschaft ziehen, wohlwollende statt anklagende Kritik, sich raushalten
- Opfer** aktiv und unabhängig werden, Verantwortung übernehmen (sich selbst + Gefühle, eigene Situation)
- Retter** Herausforderungen MIT den anderen zusammen lösen, Verantwortung übertragen und andere Wege anshalten

1. Selbstreflexion: eigene Muster identifizieren
2. Beziehungsdynamiken erkennen, analysieren und durchbrechen



Selbstwirksamkeit und Ressourcen



Selbst → Drama-Dreieck

Selbstbewusstsein = sich seiner selbst bewusst sein

Selbstwirksamkeit = sich selbst als wirksam, effektiv erleben

Zuversicht, ICH-Stärke

Ressourcen

Aktivierung – Arme hoch

Übung 3
Hoch, die Arme!

Diese Übung ist wirklich einfach:
Hebe deine Arme hoch, bis über den Kopf,
so weit wie möglich.
Und dann: Strecke sie noch ein wenig weiter
in die Luft.
Mindestens einen Atemzug lang. Besser zwei.
Dann kannst du sie sanft und langsam sinken
lassen.
Und dann noch einmal: Hoch, die Arme!
Und noch einmal.
Hurra!



Warum »Hoch, die Arme!« hilft

Im Alltag lässt uns ein Stimmungshoch oft begeistert die Arme hochheben. Denke nur an La Ola im Sportstadion.
Durch das Hochheben deiner Arme weitet sich dein Brustkorb. Das Atmen geht leichter, die Lunge und somit auch das Gehirn werden mit mehr lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. Die Armmuskeln dehnen sich und auch deine Achselhöhlen öffnen sich. Der Rücken streckt sich, dadurch wirst du größer. Das alles zusammen macht ein körperliches Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit und wird in dein Gehirn weitergeleitet. Und dort wird dieses positive Körpergefühl umgewandelt in einen mentalen Zustand von Leichtigkeit und Freude.
»Hoch, die Arme!« macht ein Stimmungshoch. Es ist Begeisterung pur (zusammen mit Freunden macht es noch mehr Spaß). Also: Begeistert die Arme hoch – das spart im Zweifelsfall Glückspillen und Antibiotika.

Gefühle der Fröhlichkeit und des Glücks lassen Verletzungen oder Operationen schneller heilen und stärken das Immunsystems. Bei optimistischen und begeisterungsfähigen Menschen wurde eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Viren, die Schnupfen und Erkältung hervorrufen, festgestellt.



Croos-Müller, C. (2013): **Viel Glück - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen.** München: Kösel-Verlag. ISBN-13: 978-3466309962

Body2Brain-
Methode

© Grit Burmeister

Traumaverarbeitung auf der körperlichen Ebene

Neben Ansätzen der Körpertherapie können auch die Übungen der **Body2Brain©ccm-Methode** von PädagogInnen angewendet werden. Die Übungen können eine Ergänzung und Unterstützung bei zahlreichen psychischen Erkrankungen darstellen, sind jedoch kein Ersatz für notwendige Therapien. Body2Brain©ccm dient ebenfalls der Alltagsbewältigung und Selbstfürsorge, die jeder Mensch in irgendeiner Form regelmäßig praktizieren sollte.

Die Methode ist eine eingetragene und geschützte Marke von Dr. Claudia Croos-Müller.
Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html>

Croos-Müller, C. (2017). Alles gut - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co. München: Kösel-Verlag. ISBN-13: 978-3466346660
Croos-Müller, C. (2020). Ich schaf(f) das!: Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. 50 Karten. München: Kösel-Verlag. ISBN-13: 978-3466347629

Resilienz

Der Begriff Resilienz stammt u. a. aus der Physik.

Er bezeichnet in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffes sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

- engl. resilience = Elastizität, Spannkraft
- lat. resilire = zurückspringen, abprallen
- deutsch = Widerstandskraft / Widerstandsfähigkeit

**Psychologie/ Psychiatrie:
Widerstandsfähigkeit nach belastenden
Ereignissen**



Grafik: Britta Mau

Resilienz stärken

Beispiele bei Kindern:

- Transparenz
- Singen und Musizieren
- Hüpf- und Bewegungsspiele, Sport
- Einsatz von Kuscheltieren
- Arbeit mit Tieren
- Ressourcen aktivieren
- Rausgehen bei jedem Wetter
- Schönes gestalten
- ins „Hier und Jetzt“ holen
- Pflanzen, kochen, basteln, singen, zeichnen, turnen!



Grafik: Britta Mau

„Trauma“ ist im Körper gespeichert

„Trauma comes back as a reaction not a memory.“

Bessel van der Kolk

"Trauma kommt als Reaktion zurück, nicht als Erinnerung.“

Bessel van der Kolk, Übersetzung Grit Burmeister

© van der Kolk, B. (2000). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2(1), 7-22.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2000.2.1/bvdkolk>

Emotionen und Emotionsregulation



Gefühle sind Kinder der Bedürfnisse.

Gefühlsmonsterkarten <https://www.gefuehlsmonster.de/>



Skills zur Emotionsregulation



Handlungs-
bezogene
(behaviorale)
Skills



Gedanken-
bezogene
(kognitive) Skills



Sinnesbezogene
(sensorische)
Skills



Körperbezogene
(physiologische)
Skills

Grafiken: <https://thenounproject.com/term/paint/839743/>, <https://thenounproject.com/search/?q=brain&i=3627836>,
<https://thenounproject.com/search/?q=senses&i=3845210>, <https://thenounproject.com/term/yoga/1910482/>

Anspannung und Emotionsregulation

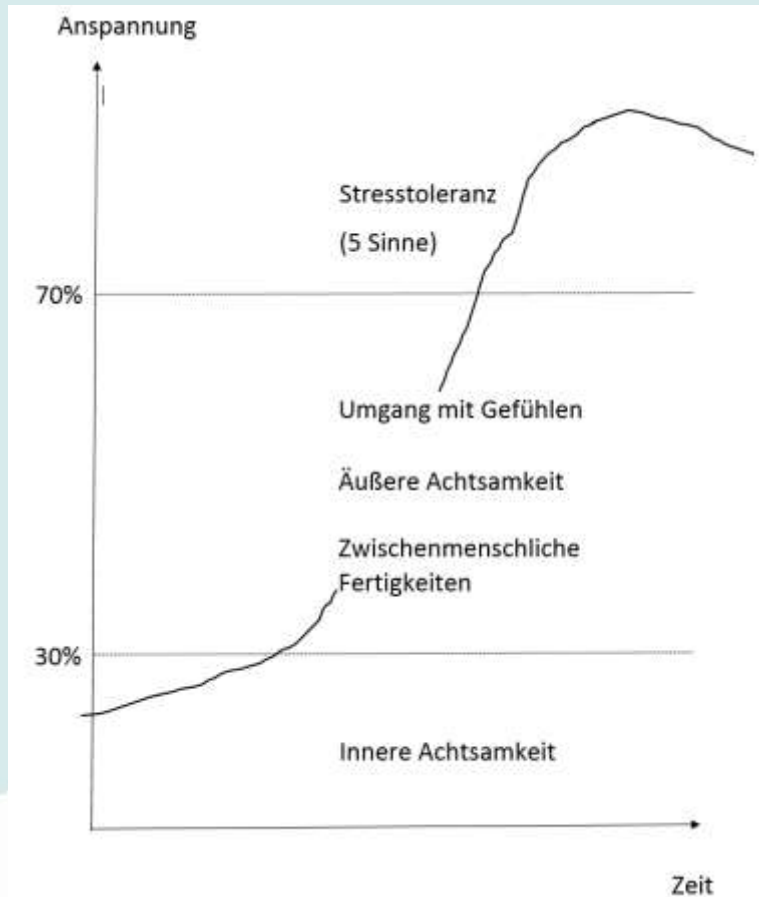


Abbildung: Eigene Darstellung nach Linehan, M. M. (2014): DBT Skills Training Manual.

Gefühle

- wahrnehmen,
- validieren (annehmen) und
- einordnen (Grund und Intensität).

Emotionsregulation nach Grad der Anspannung


Körperbezogene (physiologische) Skills

Stress Buster: Lemon

This exercise releases muscle tension. Pretend you have a lemon in your hand.

- Reach up to the tree and pick a lemon with each hand.
- Squeeze the lemons hard to get all the juice out – squeeze, squeeze, squeeze.
- Throw the lemons on the floor and relax your hands.
- Then repeat, until you have enough juice for a glass of lemonade!
- After your last squeeze and throw, shake out your hands to relax!




 Save the Children.

Stress Buster: Turtle

This exercise releases muscle tension. Pretend you are a turtle going for a slow, relaxed turtle walk.

- Oh no, it's started to rain!
- Curl up tight under your shell for about ten seconds.
- The sun's out again, so come out of your shell and return to your relaxing walk.
- Repeat a few times, making sure to finish with a walk so that your body is relaxed.
- Repeat, making sure to finish with a walk.



 Save the Children.

Stress Buster: Lazy Cat

This exercise releases muscle tension. Pretend you are a lazy cat that just woke up from a lovely, long nap.

- Have a big yawn.
- And a meow.
- Now stretch out your arms, legs and back – slowly like a cat – and relax.



 Save the Children.

Quelle: <https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/ch1426389.pdf/>

© Grit Burmeister

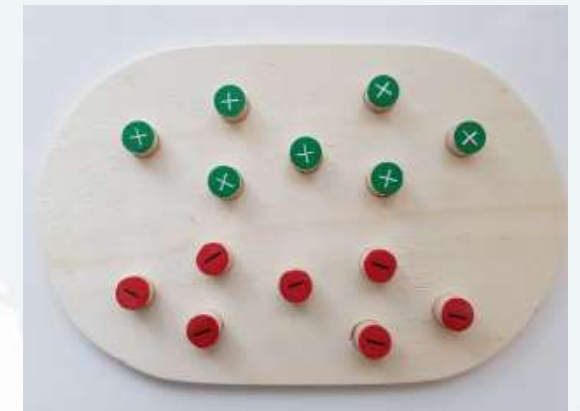
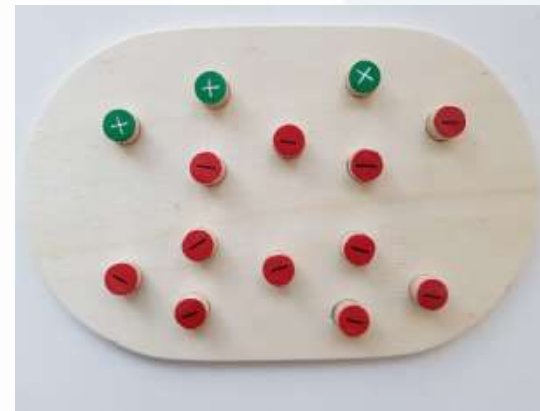
Gedankenbezogene (kognitive) Skills

Positive-Erlebnisse-Tagebuch

- Welche Ereignisse haben mir heute positive Gefühle bereitet?
- Was habe ich als besonders aufbauend erlebt?
- Gab es auch winzige Kleinigkeiten, deren Schönheit ich wahrgenommen habe?
- Welche Erlebnisse des Tages möchte ich nicht so schnell vergessen?
- Wem habe ich heute eine Freude bereitet?
- Wie oft und weshalb konnte ich heute lachen?



Grafik: thenounproject



Sekundäre Traumatisierung

Allgemein versteht man unter Sekundärer Traumatisierung eine Traumatisierung von Menschen, die

- ein Trauma miterleben ohne direkt davon betroffen zu sein (Rettungskräfte)
- mit einem Primär-Trauma-Opfer leben (Angehörige)
- oder arbeiten (sozialpädagogische und psychologische Fachkräfte).

Das heißt: wer mit traumatisierten Menschen zusammen lebt oder ihnen fachlich hilft, kann durch die – indirekte – Begegnung mit dem Trauma, ebenfalls traumatisiert werden.

Keine Diagnose

**Belastungsphänomen
(Praxis: Burnout oder PTBS)**



© Grit Burmeister

Sekundäre Traumatisierung

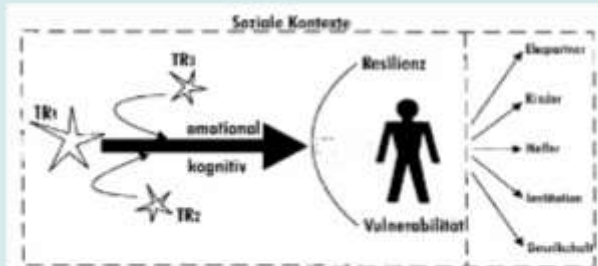


Abbildung 1: Stellvertretende Traumatisierung nach Frey

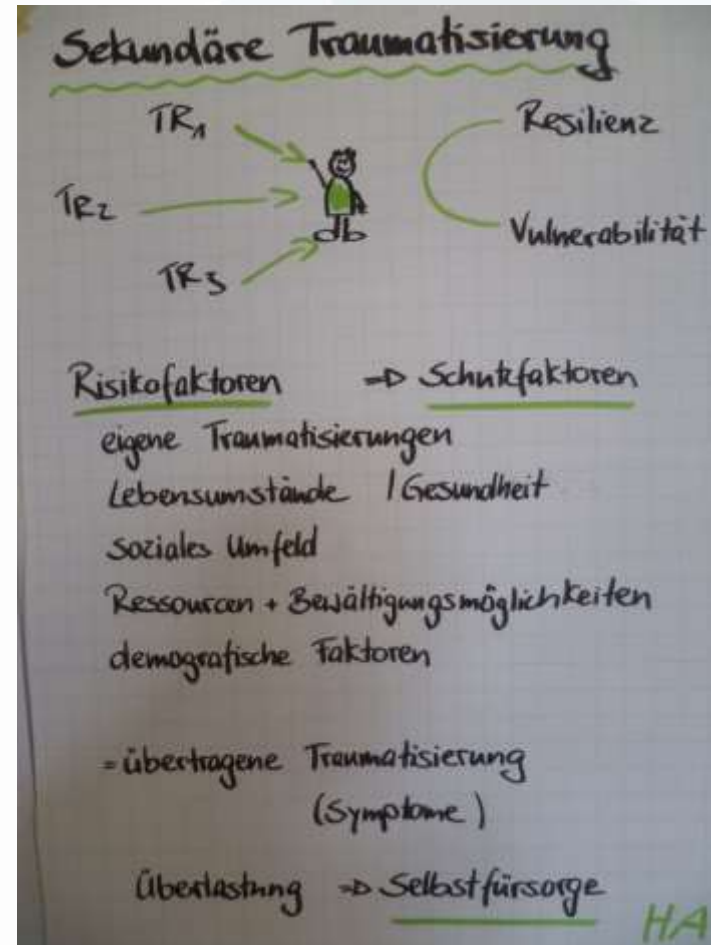
Wichtigste Risikofaktoren einer Sekundären Traumatisierung nach Lemke:

- frühere eigene Traumatisierungen einschließlich vorangegangener sekundärer Traumatisierung
- allgemeine Lebensumstände wie Lebensstress und psychische Gesundheit
- Merkmale des sozialen Umfeldes
- Demografische Faktoren wie Alter, Geschlecht, soziale Schicht
- Ressourcen und Bewältigungsmechanismen

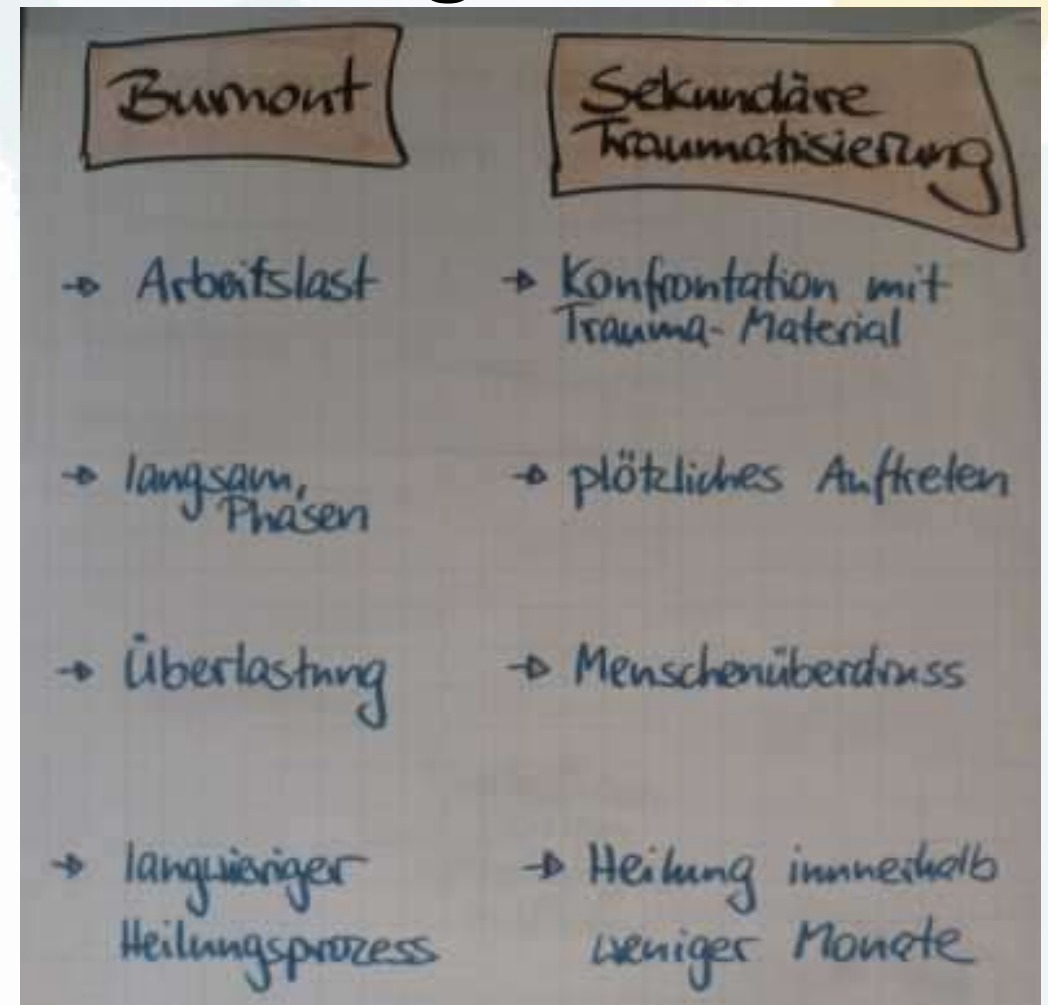
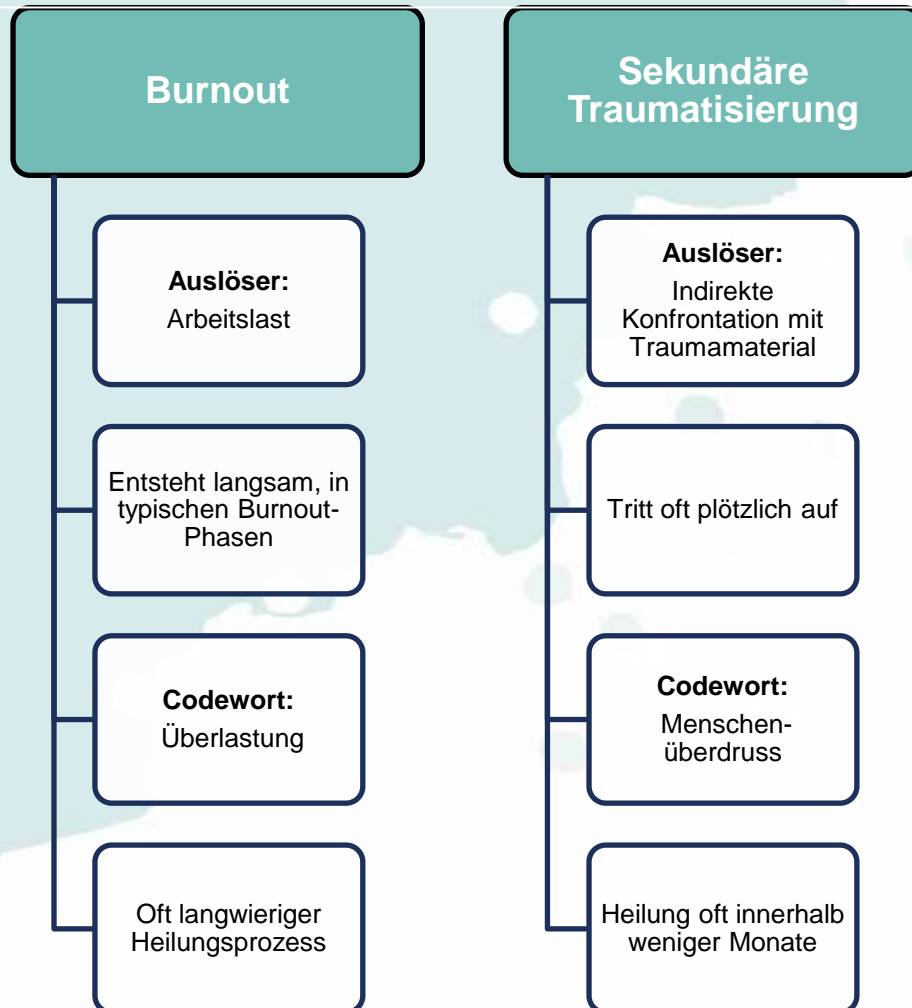
Frey 2001, In Maier & Schwyder 2007, S. 3 Lemke 2010, S. 189 / Olden 2000, S. 4

Frey, C. Sekundärer traumatischer Stress bei den Helfenden. In Maier, Th. & Schwyder, U. Psychotherapie mit Folter – Kriegsopfern, 2007, Huber, Bern

Lemke, J. 2010, Sekundäre Traumatisierung, Klärung von Begriffen und Konzepten der Mittraumatisierung, 3. Auflage, Asanger, Kröning



Burnout und Sekundäre Traumatisierung



Prävention, Selbstfürsorge und Psychohygiene



ABC - Schutz vor Sekundärtraumatisierung (Saakvitne & Pearlman, 1996)

A = Awareness (Bewusstsein schaffen, Achtsamkeit)

Sich seiner eigenen Bedürfnisse, Grenzen und „Alarmglocken“ für Stress bewusst werden, ebenso wie seiner Stärken/Ressourcen im Umgang mit Stress, wiederholte Orientierung „Jetzt“, unmittelbar

B = Balance

Ausgleich schaffen und erhalten zwischen Ruhe und Anstrengung, Spiel und Arbeit,
Vielfalt der Aktivitäten

C = Connection (Verbindung)

Ermöglichen und nähren von Verbindungen zu sich selbst, zu anderen (Menschen und Tieren), zur Natur, zu etwas Transzendente
Ermöglichen von Kommunikation über Schmerz und Ohnmacht

Traumaverarbeitung

Traumatisierte Menschen konfrontieren uns – ob wir wollen oder nicht – mit ihrem Trauma.

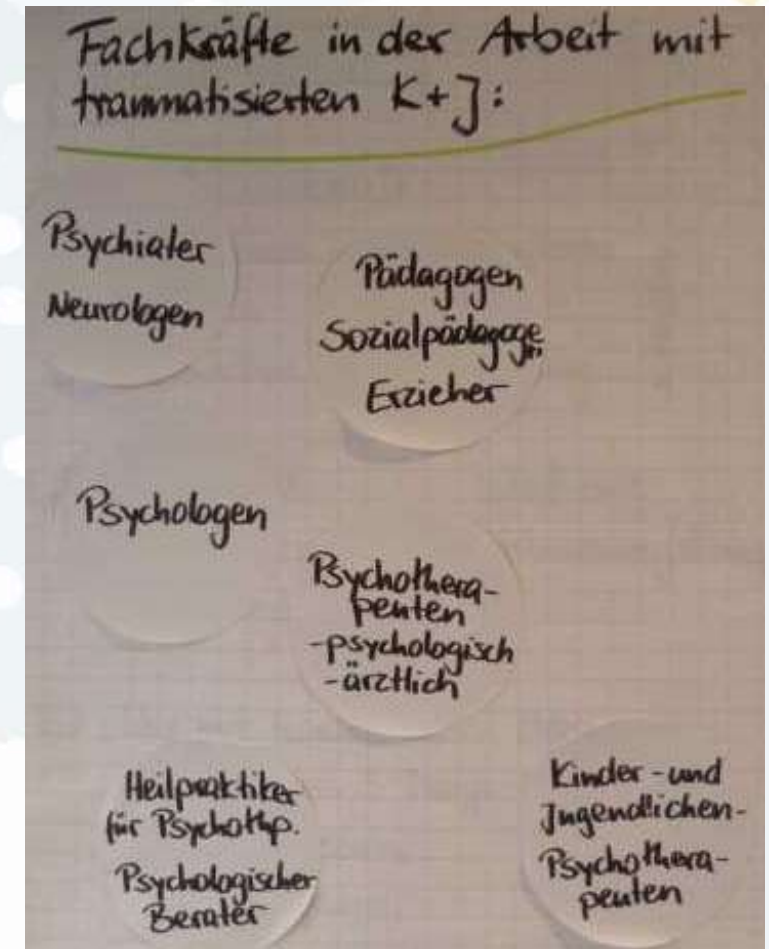
Traumatisierte Menschen inszenieren ihre Geschichte im Alltag.

Sie übertragen traumatische Bindungserfahrungen und laden andere unbewusst auf den „roten Teppich“ ein.

Traumapädagogik hat Grenzen

- Wir arbeiten mit Arbeitshypothesen, nicht mit Diagnosen.
- Wir vermeiden Ursachenforschung.
- Wir achten auf uns – nur wenn wir uns wirksam erleben, können wir auch Wirksamkeit vermitteln.

„Traumapädagogik bereitet den Boden, auf dem Therapeut*innen tanzen.“ Marianne Herzog



Ukraine

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und

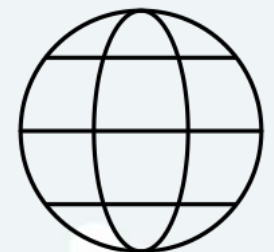
Ukrainekrieg: Psychologische Akuthilfe und Unterstützung

 <p>Solidaritäts- noten und Stellungnahmen</p>	 <p>BDP Ukrainekrieg Hotline</p>	 <p>NEWS Sonder- Newsletter</p>
 <p>Psychologische Unterstützung</p>	 <p>Weiterführende Links</p>	

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2022/ukraine/ukrainekrieg-psychologische-akuthilfe-und-unterstuetzung.html>

Krisenchat:

<https://krisenchat.de/ukraine>



Grafik: thenounproject

© Grit Burmeister

Ukraine

Zentrum Überleben

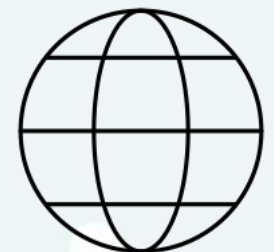


<https://www.ueberleben.org/neuigkeiten/aktuelles/ukraine-angebote/>

Anlaufstellen und Gesundheitsversorgung für Geflüchtete



<https://infodienst.bzga.de/migration-flucht-und-gesundheit/weiterfuehrende-links/anlaufstellen-und-gesundheitsversorgung-fuer-gefluechtete/>



Grafik: thenounproject

Ukraine

Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung

https://www.dptv.de/im-fokus/ukraine/?fbclid=IwAR3r3sfNEtTs7sbCwepe6zkePQ_QgJCU2PBWhLPLMeDgv60GYoxOiR5J2Quo

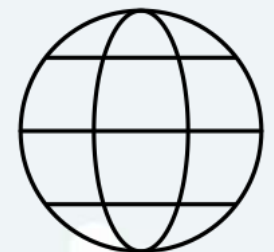
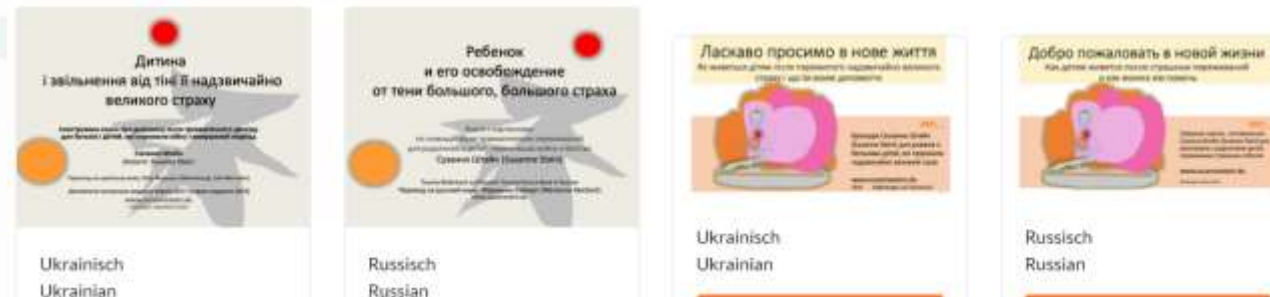


Trauma-Booklets

<https://susannestein.de/>

Ukrainisch und Russisch

Die Bilderbücher „Die Befreiung des Kindes vom Schatten der großen, großen Angst“ und die Bilderbögen „Willkommen im neuen Leben“ sind auch auf Ukrainisch und Russisch online!



Grafik: thenounproject

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Martina Osterdorff-Windvogel

Projektmitarbeiterin

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Brandenburg

Behlertstr. 3a | Haus K3
14467 Potsdam

Fon: 0331/88 76 20 22

Fax: 0331/88 76 20 69

osterdorff@gesundheitbb.de

www.gesundheitbb.de

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de



Grafik: Britta Mau

Die Koordinierungsstelle befindet sich in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. Sie wird gefördert durch das GKV-Bündnis für Gesundheit und das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg.