

Expertenworkshop

Unbegleitete Minderjährige- Übergang in die Volljährigkeit
Handlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten durch die Jugendhilfe

13.03.2019

Traumatisierte junge Geflüchtete begleiten: Traumasymptome verstehen und Stabilisierungsprozesse unterstützen

Anne-Margret Wild

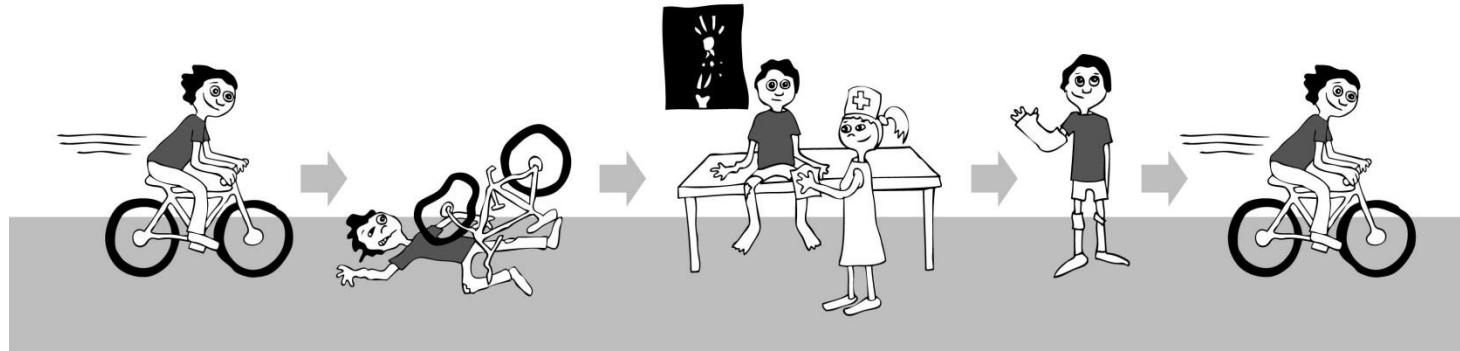
Dipl. Päd. (Univ.)

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Personzentrierte Psychotherapie für Kinder und Jugendliche (GwG)



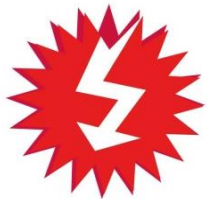
Was ist ein Trauma?



Körperliche Verletzung



Seelische Verletzung



Traumatisches
Ereignis

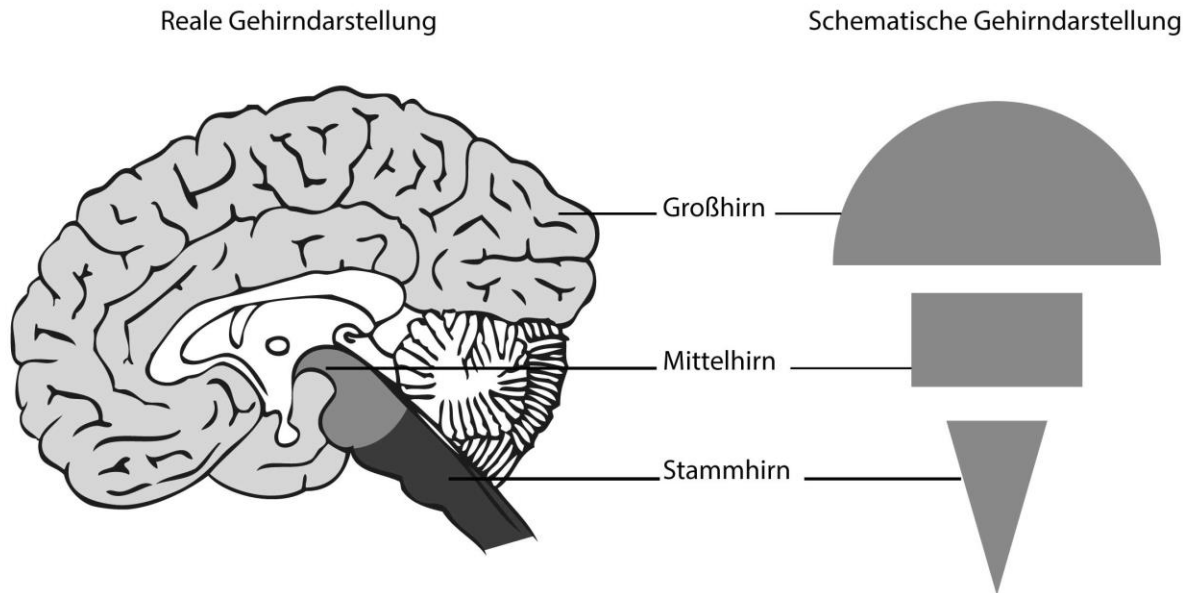


Trauma = „Wunde“



Folgestörungen

Neurophysiologische Erkenntnisse und Trauma- Symptome: Was passiert im Gehirn während einer traumatischen Erfahrung und welche Auswirkungen hat das?



Großhirn:

Bewusstes
Wahrnehmen und
Entscheiden, Ich-
Erleben, sprachliche
Verarbeitung

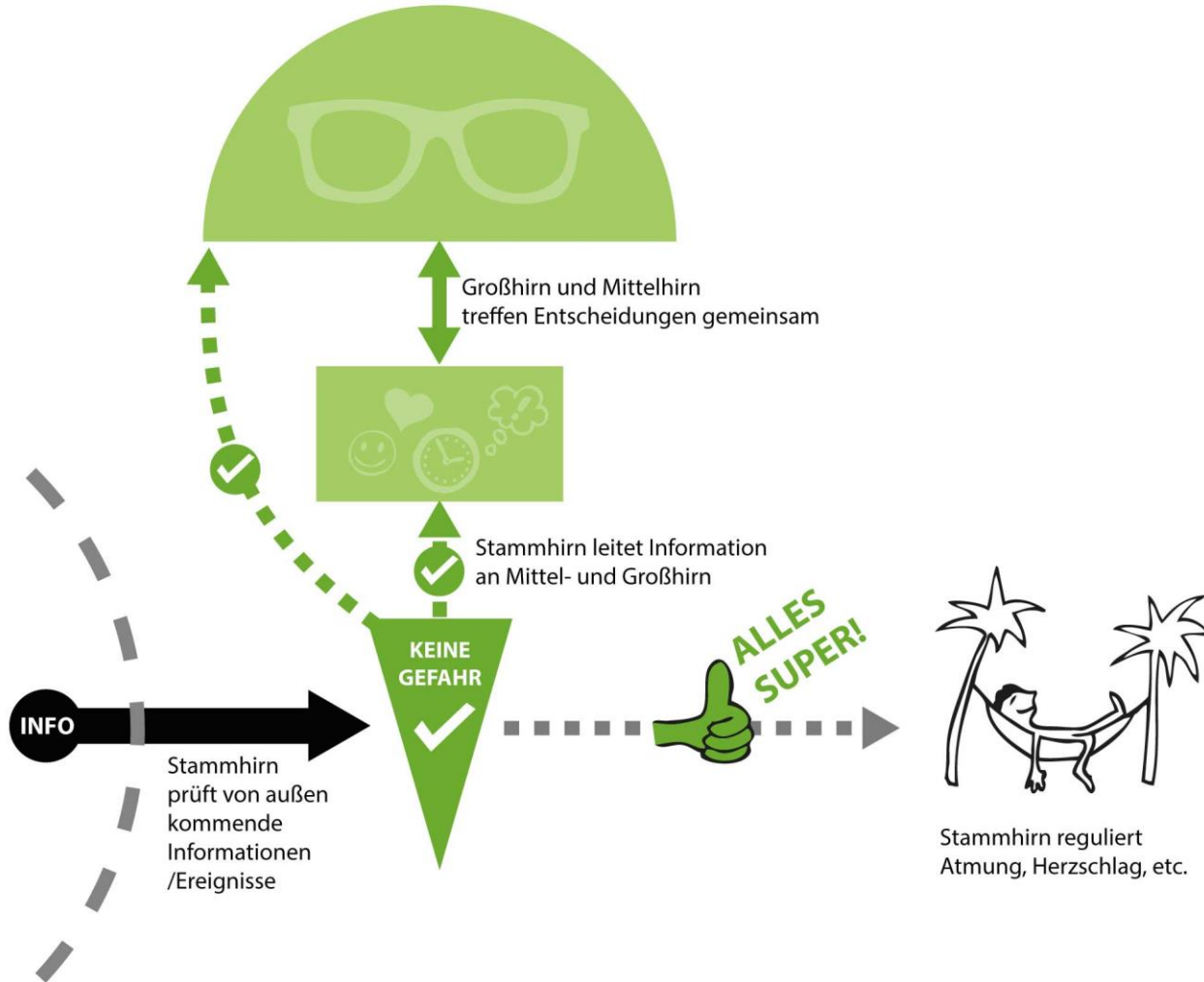
Mittelhirn:

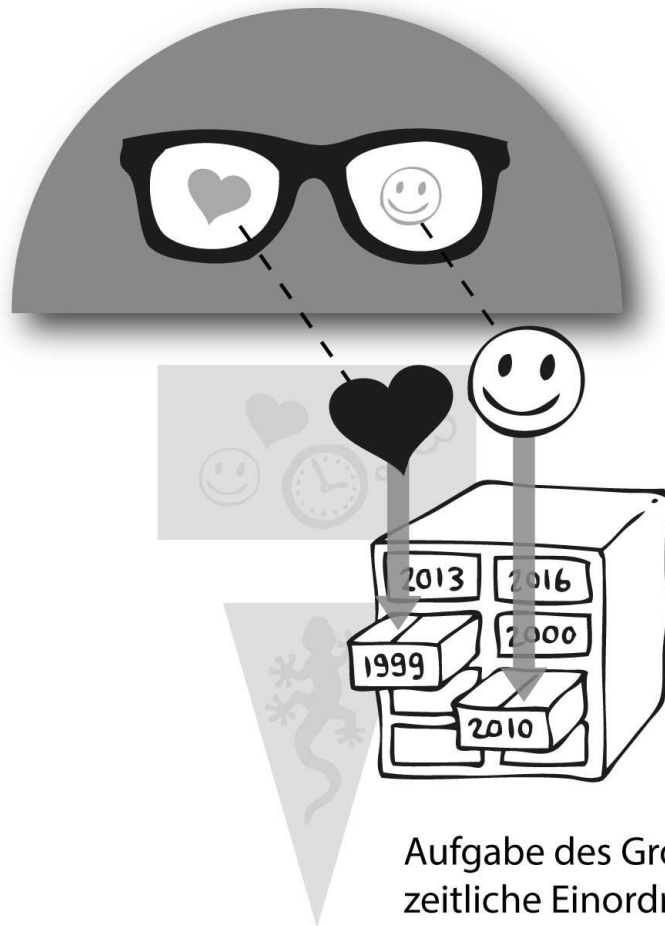
Erinnerung und
Gefühle

Stammhirn:

Abwehr
Flucht
Totstellreflex

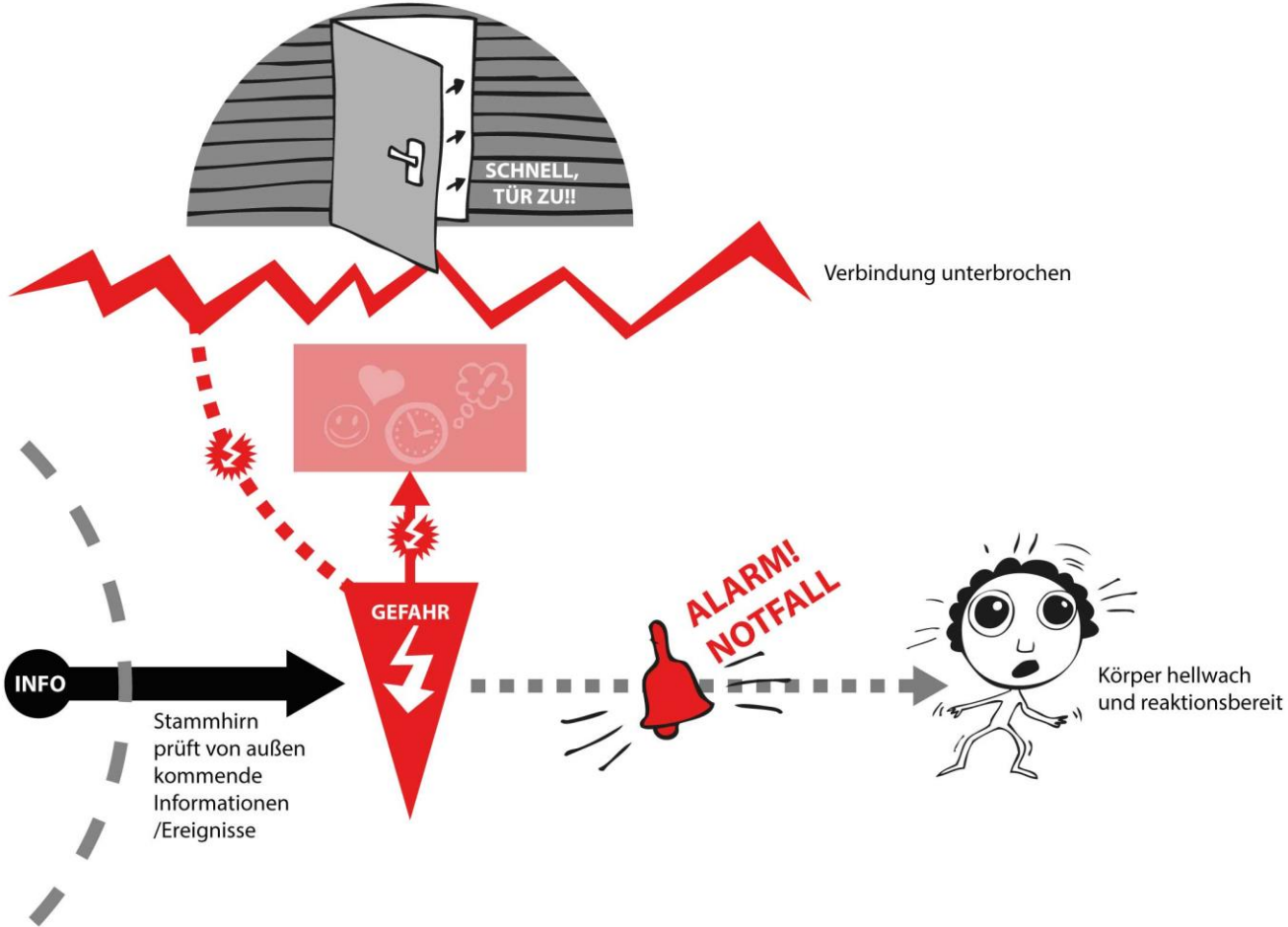
„Normalprogramm“ des Gehirns



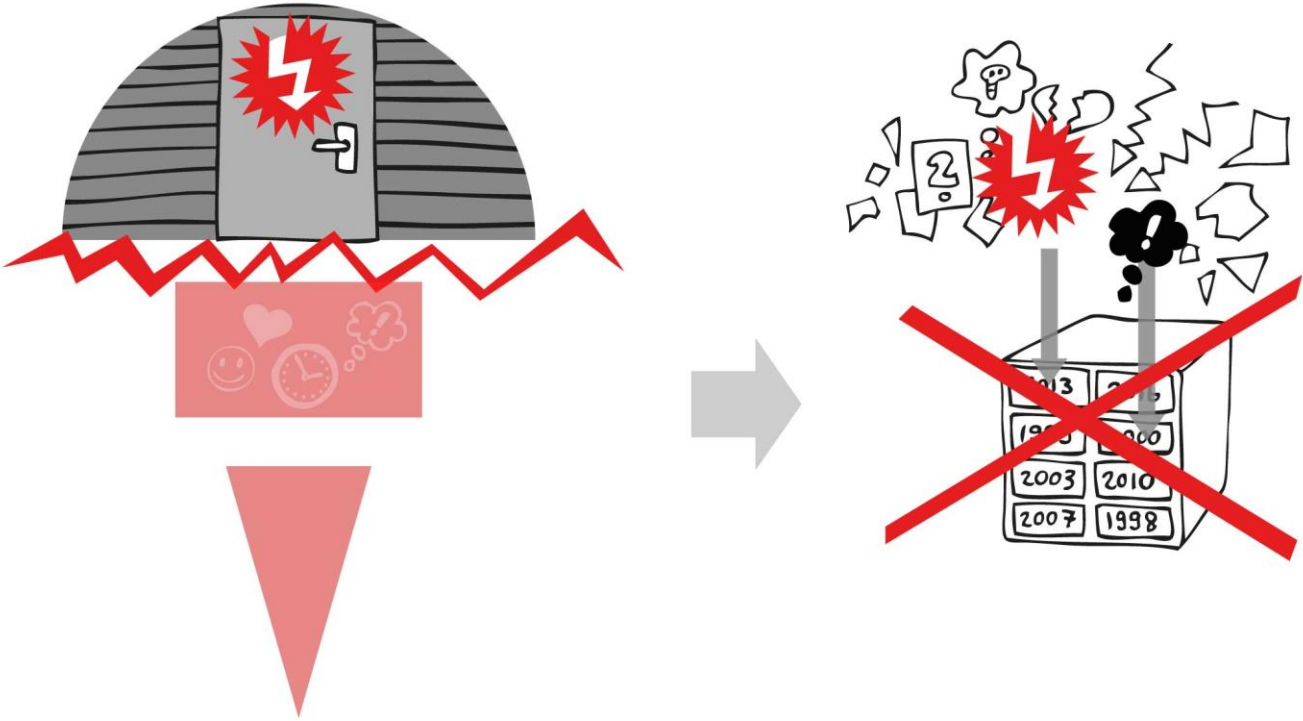


Aufgabe des Großhirns:
zeitliche Einordnung von Erlebnissen

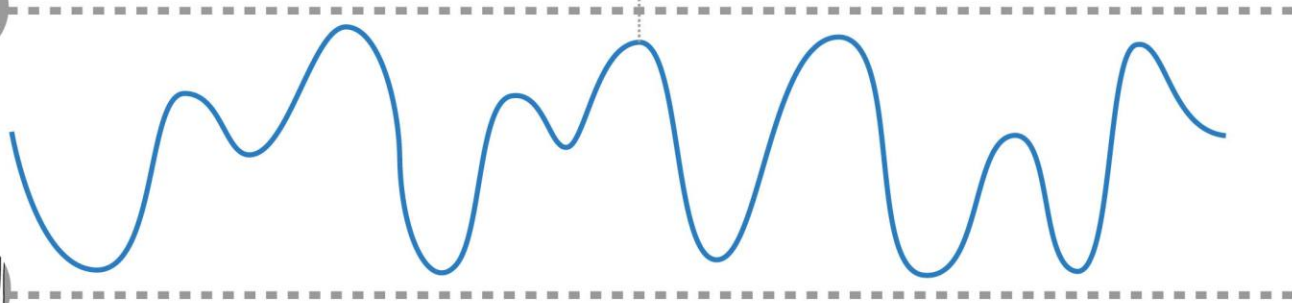
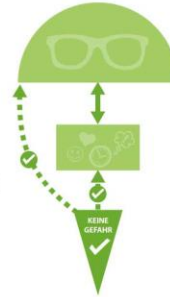
„Notfallprogramm“ des Gehirns



Fehlende Einordnung des traumatischen Geschehens

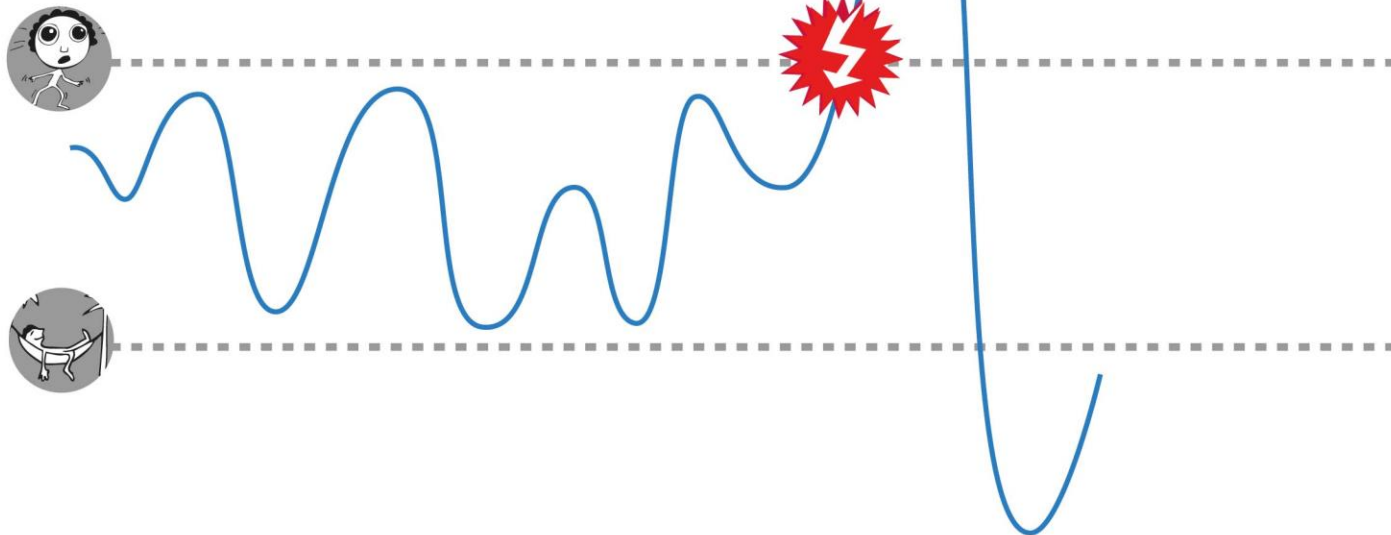


Normalzustand:
Alle Gehirnteile
arbeiten zusammen





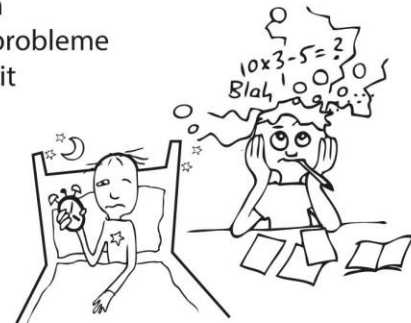
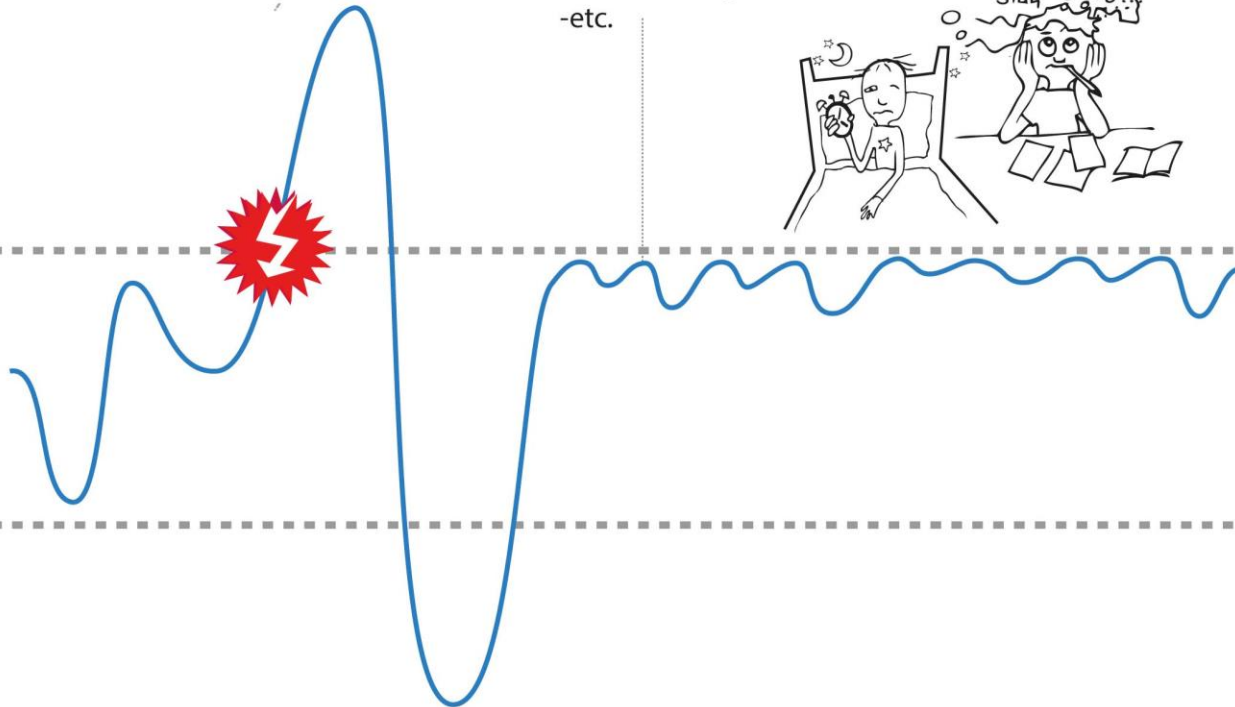
Traumatisches Ereignis:
Großhirn wird abgeschaltet





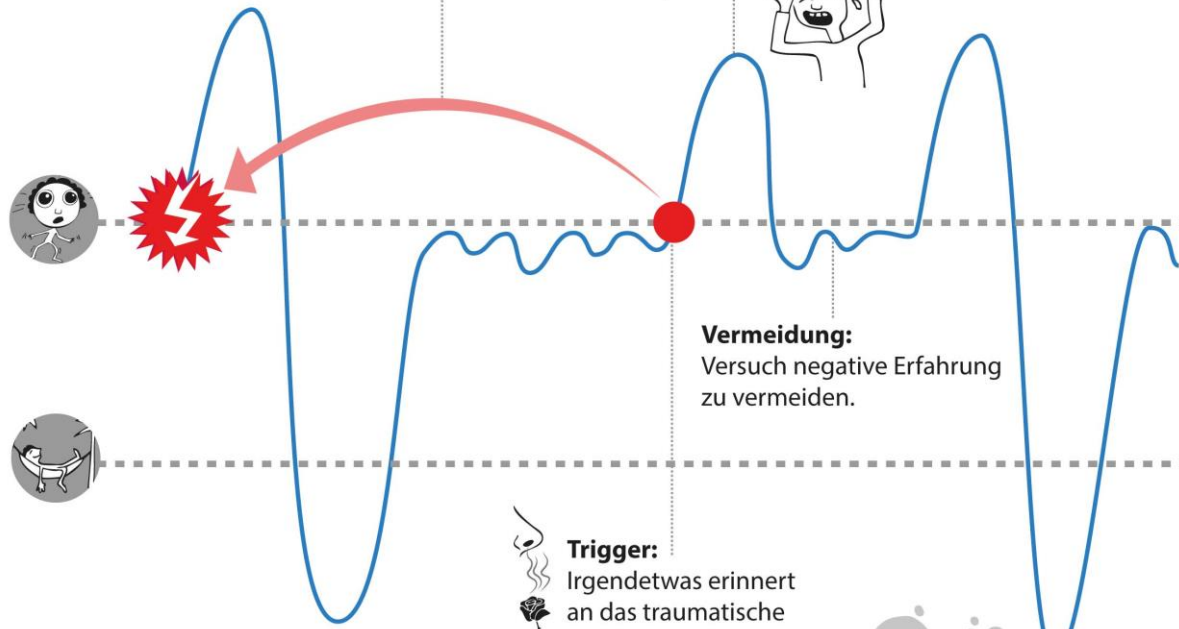
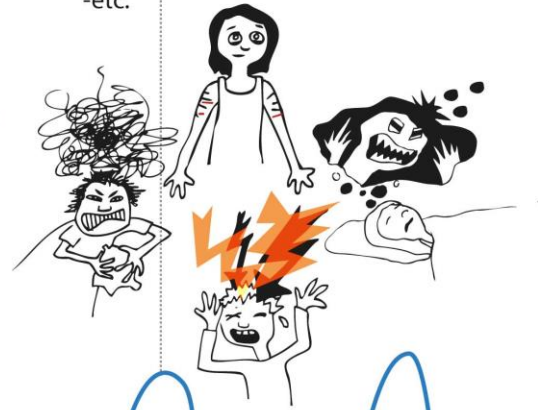
Überwachsamkeit:

- Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Schreckhaftigkeit
- etc.



- Agression
- Selbstverletzung
- Alptraum
- Flashback
- etc.

Großhirn wird wieder abgeschaltet



Vermeidung:
Versuch negative Erfahrung zu vermeiden.

Trigger:
Irgendetwas erinnert an das traumatische Erlebnis.

Dissoziation:
Wie absesend sein

Symptome



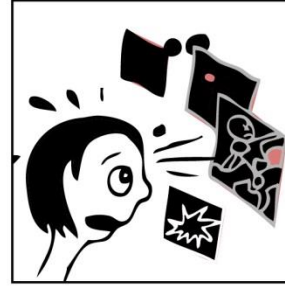
Schlafstörungen



Alpträume



Konzentrationsprobleme



Wiederkehrende Erinnerung



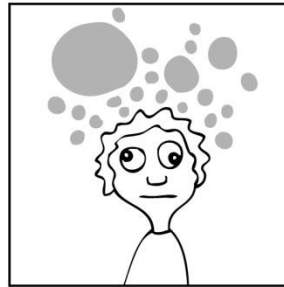
Flashbacks



Aggression/Wut



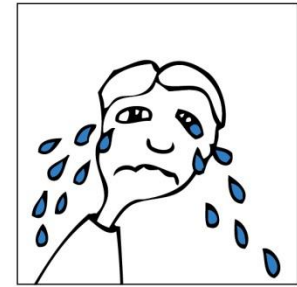
Selbstverletzung



Abwesenheitszustände



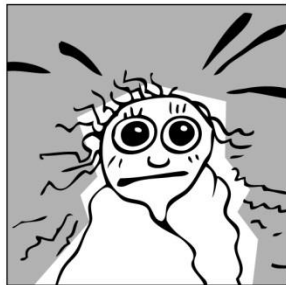
Alkohol oder Drogen



Depressive Stimmung



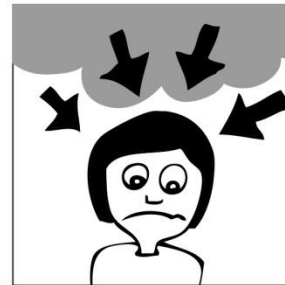
Grübeln



Angst



Körperliche Schmerzen



Schuldgefühle

Spezifische Symptome bei Kindern und Jugendlichen:

- **Regressive Verhaltensweisen:** Zurückfallen in frühere Entwicklungsstadien, z.B. Einnässen
- **Aggressive Dysregulation:** Kind flippt schnell aus, wird gewalttätig, macht Sachen kaputt usw.
- **Dissoziale Verhaltensweisen** wie z.B. Klauen, Lügen usw.
- **Apathie, tranceähnliche Zustände**
- **Depression**
- **Hyperaktivität**
- **Oppositionelles Verhalten (Ungehorsam)**
- **Provokation von körperlichen Strafen und anderen Schmerzen**

Was kann ich tun, wie kann ich helfen?

- Erklären, woher „Störungen“ kommen! → **Psychoedukation** als Entlastung
- **Normalisierung:** „Störungen“ als normale Reaktion auf unnormales Ereignis
- **Beziehung** und **Sicherheitsgefühl**
- **Gegenwartsorientierung**
- **Ressourcenaktivierung**
- **Hilfe beim Umgang mit bestimmten Symptomen**
- **Traumatherapie inklusive Traumakonfrontation anbahnen, wenn nötig!**

Konzept des guten Grundes / Normalisierung:

- Grundhaltung „**Jedes Verhalten hat einen Grund**“
- Menschen entwickeln ein „**trauma-logisches**“ Verhalten, das ihnen hilft Schmerz zu vermeiden oder auszuhalten
- Überlebensstrategien aus früheren Situationen beherrschen Wahrnehmung und Emotionen auch in **aktuell nicht bedrohlichen** Situationen. → da wir als Päd. außerhalb der Traumaerfahrungen denken, fühlen, handeln nehmen wir die Verhaltensweisen als störend und schwierig wahr
- Verhalten als **normale Reaktion auf unnormale Lebenssituationen** wahrzunehmen ermöglicht Würdigung und Wertschätzung
- Menschenbild, das in schwierigem, auffälligen Verhalten kein Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine **Reaktion auf Erlebtes** sieht

Beziehung und Sicherheitsgefühl:

Positive Beziehungserfahrungen ermöglichen:

- Wertschätzung für Überlebensstrategien
- Gemeinsames Wiederentdecken und Stärken von verschütteten Ressourcen
- Empathisches Begleiten ermöglicht Verarbeitung belastender Erlebnisse
- Vertrauen kann einem „echten“ Gesprächspartner gegenüber wieder wachsen (=Sicherheit!)

Wie kann ich eine hilfreiche Beziehung anbieten?

Beziehungsarbeit

1. Wertschätzende Grundhaltung

2. Begegnung auf Augenhöhe

3. Dinge nicht persönlich nehmen: die „guten Gründe“ erkennen und den Teufelskreis aus Übertragung und Gegenübertragung durchbrechen → korrigierende Beziehungserfahrung

4. Angebote machen, die abgelehnt werden dürfen

5. „Empathische Zeugenschaft“

Zu 5. Empathische Zeugenschaft:

Bei **Gesprächen über Negativerfahrungen:**

Erleben von wertschätzendem, empathischem und unerschrockenem Interesse und der Haltung: „***Ich halte deine Vergangenheit mit dir aus***“

- schafft Zugang zu eigenem emotionalen Erleben
- Ermöglicht Integration traumatischer Erfahrungen

Wichtig dabei:

- distanzierende Mittel einsetzen (z.B. wenig emotional)
- Wenn nötig Dissoziationsstop (Reorientierung in die Gegenwart!)
- nicht nach Details fragen
- ressourcenorientierte Gesprächsführung

Pädagogik des „sicheren Ortes“

Äußere Sicherheit:

- Verlässliche, einschätzbare und zu bewältigende Alltagsbedingungen --> Umfeld, in dem Betroffene erfahren können, dass es sich lohnt wieder Vertrauen zu fassen
- Klarer, zuverlässiger Alltagsrahmen:
 - Tagesstruktur
 - Regeln mit vorhersehbaren Konsequenzen
 - regelmäßige Übungen und Rituale

Sicherheit in Beziehungen:

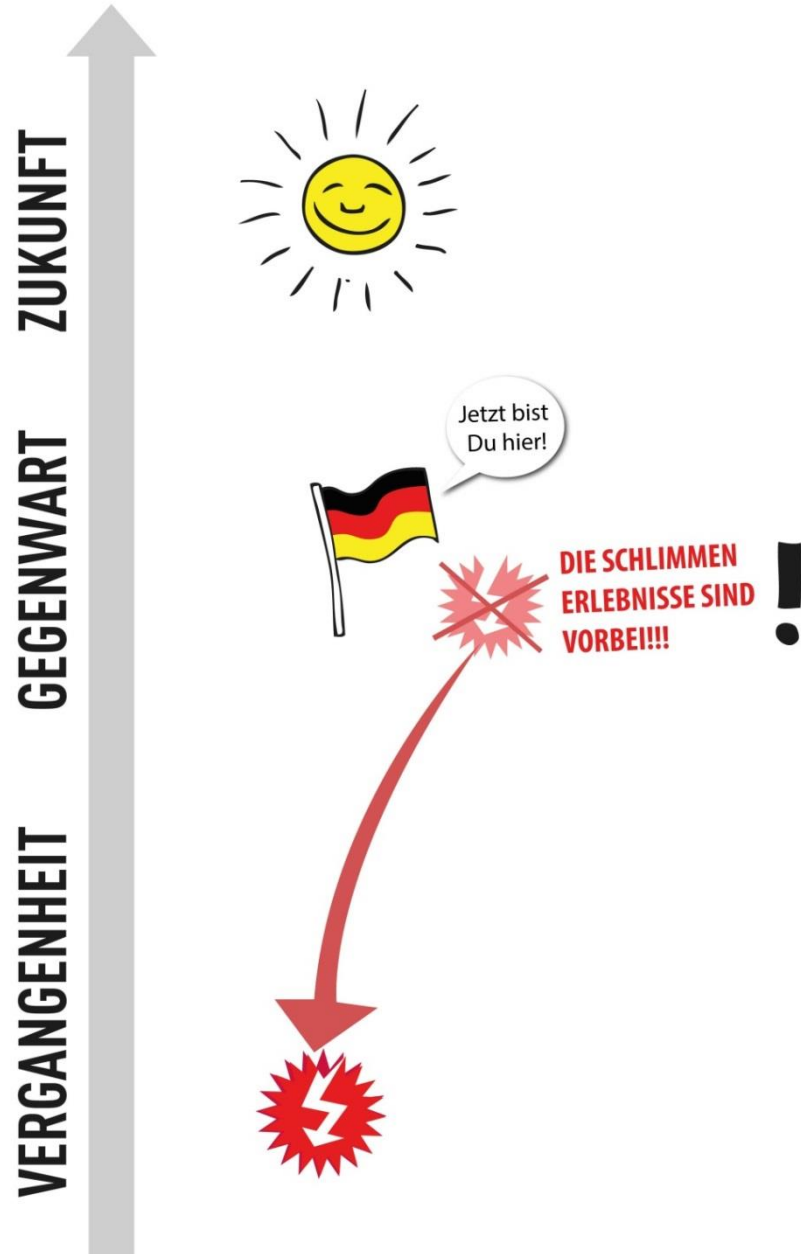
- Klare Grenzen des Beziehungsrahmens
- Zuverlässigkeit und Transparenz
- Klare Grenzsetzungen durch festgelegte Regeln
- Keine plötzlichen Beziehungsabbrüche

Innere Sicherheit

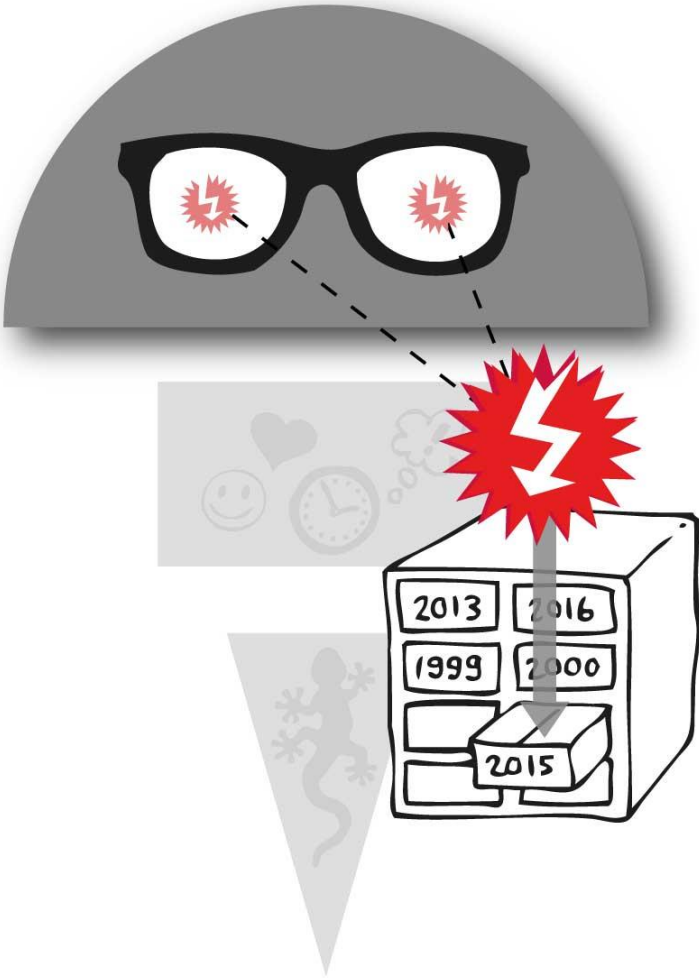
- Selbstregulation fördern

Gegenwartsorientierung

- **Positive Erlebnisse in der Gegenwart schaffen!**
- Ressourcenaktivierung!
- Bei **Intrusionen und Flashbacks** durch **Setzen von Sinnesreizen** oder **Achtsamkeitsübung in die Gegenwart zurückholen!**
- **Gegenwartsanker!** Z.B. bei Alpträumen



Nachträgliche Einordnung des traumatischen Geschehens mithilfe des Großhirns:

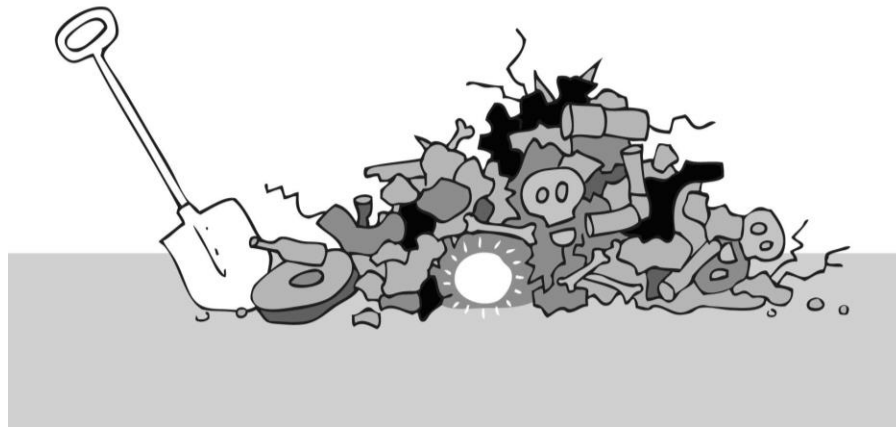


Ressourcenaktivierung:

Was macht Spaß?

Was kannst du gut?

Was interessiert dich?



Ressourcen aktivierend sind auch:

- Freizeitaktivitäten
- individuelle Förderung (Deutsch, Malen, Musik...)
- Interessen wecken
- gemeinsam kochen o.ä.
- Ausflüge...

Unterstützen beim Umgang mit bestimmten Symptomen:

Bsp. Schlafstörungen:

Schlaf-wach-Rhythmus durcheinander
→ muss trainiert werden!

Dabei helfen (=Schlafhygieneregeln) :

- Feste Bettgeh- und Aufstehzeiten
- Nicht am Tag schlafen
- Einschlafritual
- Entspannung: z.B. Vorlesen, ruhige Musik, Mandala malen, PMR
- Abends (2-3h vor der Bettgehzeit) nichts aktivierendes: Sport, fette und späte Mahlzeiten, Cola/Kaffee/Schwarztee, Action- und Horrorfilme



Sonne für die Seele



Ein Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge

*Informationen und Übungen, die helfen können
traumatische Erfahrungen zu bewältigen*

Konzeption und Text: Anne-Margret Wild

Illustration: Jeanette Niqué

Fotos: Josef Schechner



Herausgegeben von

Traumatisierte Flüchtlinge begleiten: Traumasymptome verstehen und Stabilisierungsprozesse unterstützen



Ein Handbuch für Fachkräfte in der Flüchtlingsarbeit in Ergänzung zum Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge

Text: Anne-Margret Wild

Illustration: Jeanette Niqué



Herausgegeben von

Weitere Infos unter: <http://www.thzn.org/home/betroffene/selbsthilfebuch/>
Beziehbar (auf Spendenbasis) per Mail an: selbsthilfebuch@gmail.com