

Institut für Traumapädagogik Berlin

Zertifizierte Weiterbildung | Supervision



Herzlich Willkommen

Akute Versorgung von Kindern und Jugendlichen nach
hochbelastenden Ereignissen

Lars Dabbert (ITB)

www.traumapaedagogik-berlin.de

Merkmale potentiell traumatisierender Ereignisse

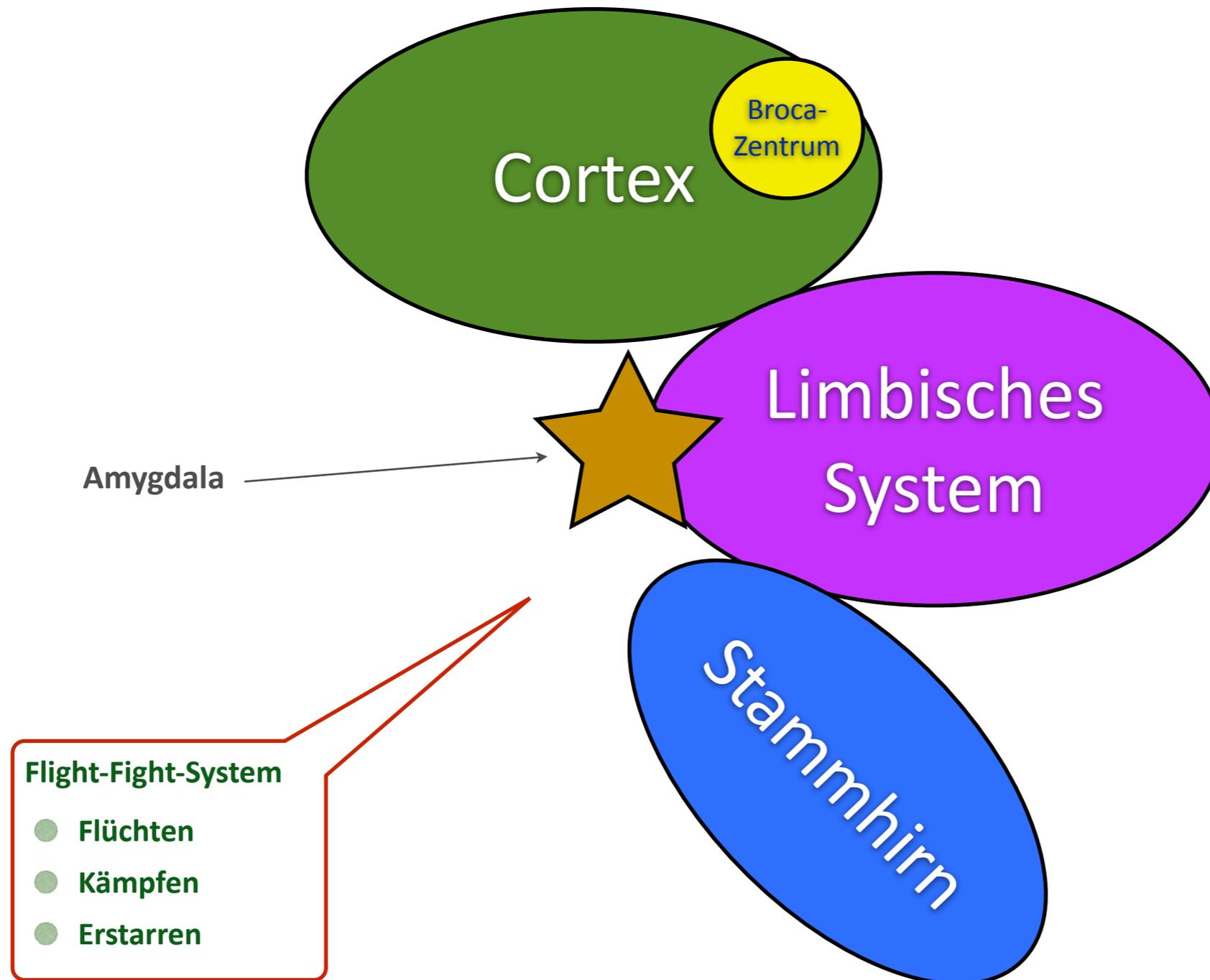


Vitales Diskrepanzerlebnis zwischen

- bedrohlichen Belastungsfaktoren und den
- individuellen und sozialen Bewältigungsmöglichkeiten,
- das mit Gefühlen von Hilflosigkeit, hoher Belastung und schutzloser Preisgabe einhergeht
- und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bedeutet.
- Die Versuche das bedrohte Selbst zu schützen gehen häufig mit Schamerleben einher.

Trauma aus Sicht der Hirnforschung

...stark vereinfacht



Arousal Zonen



Hyperarousal-Zone

"Fight or flight"-Reaktion

- ▶ gesteigerte Empfindungsfähigkeit
- ▶ emotionale Reaktivität
- ▶ erhöhte Aufmerksamkeit
- ▶ intrusive Bilder
- ▶ desorganisierte kognitive Verarbeitung

Toleranzfenster - Zone optimalen Arousals

sozial orientierte Reaktion

Hypoarousal-Zone

Immobilisierungsreaktion

- ▶ relativer Mangel an Empfindungsvermögen
- ▶ emotionale Taubheit
- ▶ Blockierung der kognitiven Verarbeitung
- ▶ verringerte psychische Bewegungsfähigkeit

Akute Zuwendung nach hochbelasteten Ereignissen



- **Anerkennung und ausreichend Sicherheit anbieten**
- **Sich möglichst Zeit für die Person nehmen und einen nicht aufdrängenden, „warmherzigen“ Kontakt anbieten**
- **Belastende Empfindung, einschließlich Scham, aufnehmen und nicht bagatellisieren („Dafür musst du dich doch nicht schämen.“)**
- **Das Erleben der betroffenen Person nicht zusätzlich durch eigene Äußerung affektiv aufladen („Das ist ja schrecklich!“)**
- **Keinen Handlungsdruck aufbauen**
- **Bei hoher Erregung (Unruhe, Angst, Panik) Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen und die Wahrnehmung im „Hier und Jetzt“ lenken (Grounding).**
- **Ausatmen (z.B. etwas wegpusten, stöhnen, wie ein Bär brummen)**
- **Handlungsimpulse der Person unterstützen (z.B. plötzliche Wechsel ins Spiel)**

HALTUNG – VERSTEHEN – BEZIEHUNG



Ich nehme deine emotionale Situation wahr und entwickle Ideen, was in dir vorgeht.

Ich fühle mich ein bisschen verstanden.



unaushaltbare Affekte

aushaltbare Affekte

Containment



Dissoziative Reaktionen



- Eine Person wird als nicht ansprechbar/erreichbar erlebt

Nicht aufdrängendes Ansprechen/ Dinge im Raum beschreiben (ich sehe gerade, dass...)/ eventuell Berührung, wenn es der Beziehung entspricht/ Reize setzen (Musik, Fenster öffnen, ein Geräusch machen, etc.)

- Eine Person gerät in affektive Zustände, bei der die Kontrollfähigkeit und die Erreichbarkeit durch äußere Einflüsse herabgesetzt ist (z.B. „außer sich sein vor Wut“)

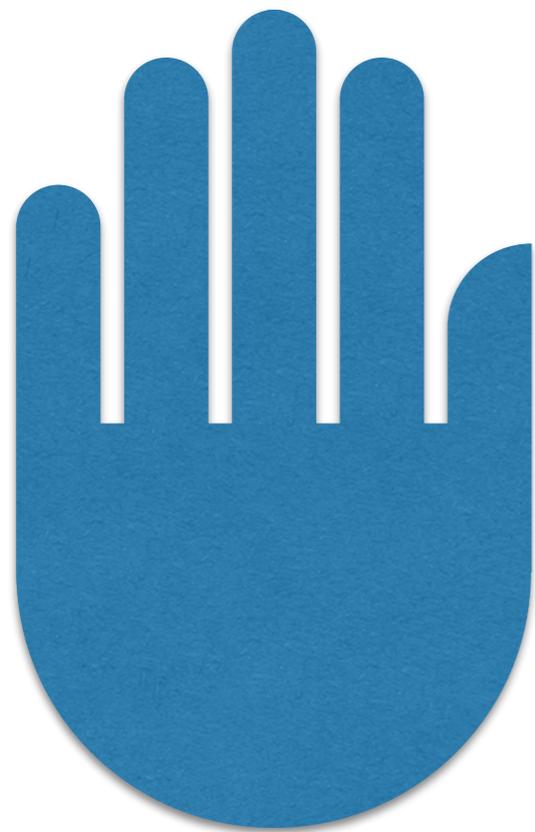
Da bleiben/ vor Verletzungen schützen/ versuchen Kontakt herzustellen ohne aufdringlich zu werden/ nicht sanktionieren/eventuell Aufmerksamkeit bindende Reize setzen (Klatschen, laut über ein anderes Thema sprechen, etc.)



Handlungsmöglichkeiten

- Selbstwirksamkeit unterstützen**
- Verankerungen im „Hier und Jetzt“ ermöglichen**
- Übungen zur Erregungsregulation unaufdringlich anbieten**
- Bewegungsimpulse aufgreifen und begleiten**
- Ablenkungen zulassen**
- Gespräche anbieten und nicht aufdrängen**

Achtsam mit Interventionen umgehen...



- im Kontext erheblicher emotionaler Beteiligung dienen Methoden auch der Vermeidung echter Begegnung
- teilweise werden Übungen mit Beziehungsangeboten verwechselt.
- nicht wenige (traumabezogene) Methoden beinhalten einen Konfrontationsanteil
- können einen Druck des Funktionierens auslösen

Sich selbst unterstützen



Erholung nach der Begegnung mit akut belasteten/traumatisierten Personen einen Raum geben

Entlastungsgespräche führen, wenn es dem eigenen Bedarf entspricht

Zeit für „nicht müssen“ einräumen

Ablenkungen bewusst annehmen

Selbstwirksamkeitsanlässe schaffen

Wohltuende Handlungen ermöglichen



Institut für Traumapädagogik Berlin

Zertifizierte Weiterbildung | Supervision

Fragen, Kritik, Anmerkungen

www.traumapaedagogik-berlin.de