

Traumatasensible Hilfen

Marlene Biberacher

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe e. V.

11.06.2024

Begriffsklärung Trauma

Eine traumatische Erfahrung ist ein extrem bedrohliches Ereignis, gekennzeichnet von:

- völliger Überforderung
- Hilflosigkeit
- Schutzlosigkeit
- mit Todesangst verbunden
- Betroffene erleben oder beobachten eine Situation, die Tod, Lebensgefahr oder starke Körperverletzung beinhaltet.
- eine einmalige, belastende, traumatischen Situation, in hilfreicher Umgebung, die das Trauma anerkennt und sofort schützend reagiert kann i.d.R. ohne Folgeschäden bewältigt werden kann. Es kommt dabei vor allem darauf an, über gute, **stabile Bindungserfahrungen** zu verfüge und **unmittelbar angemessene Hilfe** folgt.

Traumasisituation

Erlebnis von:

nicht kämpfen (no **f**ight)

nicht fliehen (no **f**light)

Erstarren (**f**reeze)

(Dissoziation)

Arten von Traumata

- einmaligem Trauma (= Monotrauma)
- durch Unfall oder Unglück (akzidentielle Traumata) verursachte Traumata
- wiederholten Traumatisierungen(= sequenzielle Traumata)
- durch Menschen verursachte (= man-made-trauma)
- Bindungs- und Beziehungstraumata (beginnen meist in der frühen Kindheit).

Frühe Traumata

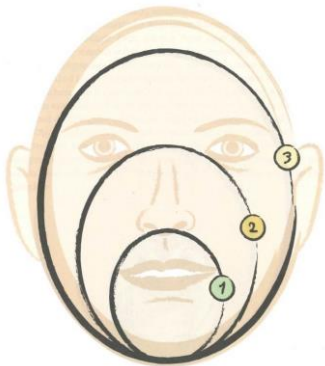
- Der Einwirkungszeitraum früher Traumata umfasst die vorgeburtliche Lebensphase bis zum zweiten Lebensjahr
- Ab dem zweiten Lebensjahr reift im Gehirn die Fähigkeit zur Symbolisierung
- Frühe Traumata können in diese sich bildende Struktur nicht integriert werden
- Sie haben auch insofern eine andere Einbindung in die Struktur als spätere Traumata, als sie nicht eine funktionierende Welt erschüttern, sondern sich die Weltsicht über einer Erschütterung aufbaut (R. Hochauf)

Was geschieht im Gehirn?

- Erinnerungen werden lediglich als Gefühlszustände gespeichert (körperlichen Reaktionen, Bilder)
- Verselbstständigung des Erinnerns wirkt erneut traumatisierend
- Das Ereignis ist wie eingefroren oder eingebrannt
- Neuroendokrinologie: Erinnerungen an das Trauma können „Körpererinnerungen“ auslösen

Das Notfallprogramm im Gehirn verstehen

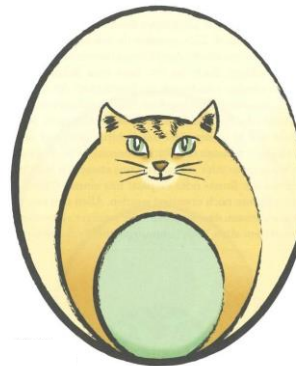
Aus Krüger, A., Powerbook – Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen



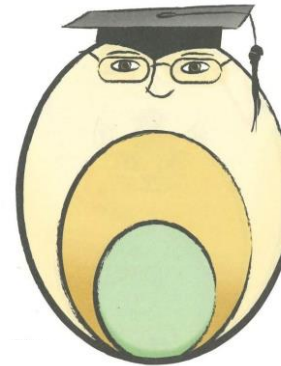
3 Teile des Gehirns



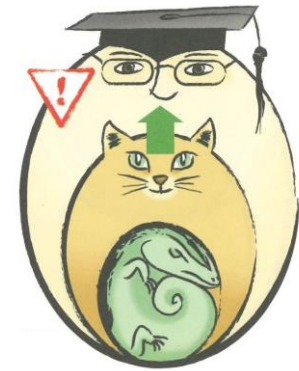
Eidechsengehirn



Katzengehirn



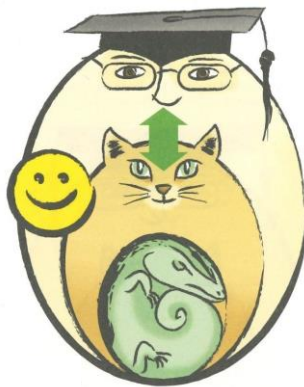
Professorgehirn



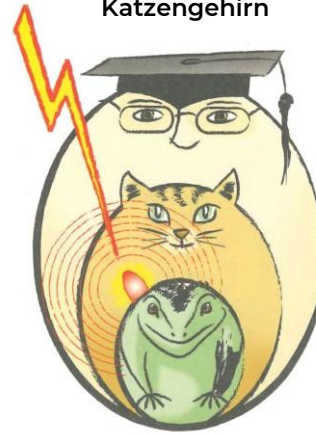
Katzen- an Professorgehirn



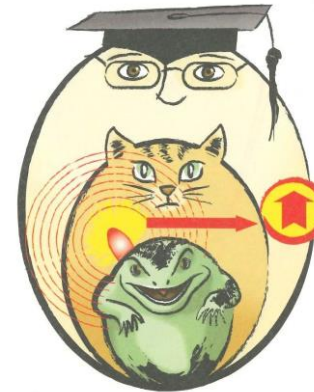
Professoren- an Katzengehirn



Friedliche Einigung



Traumatischer Stress

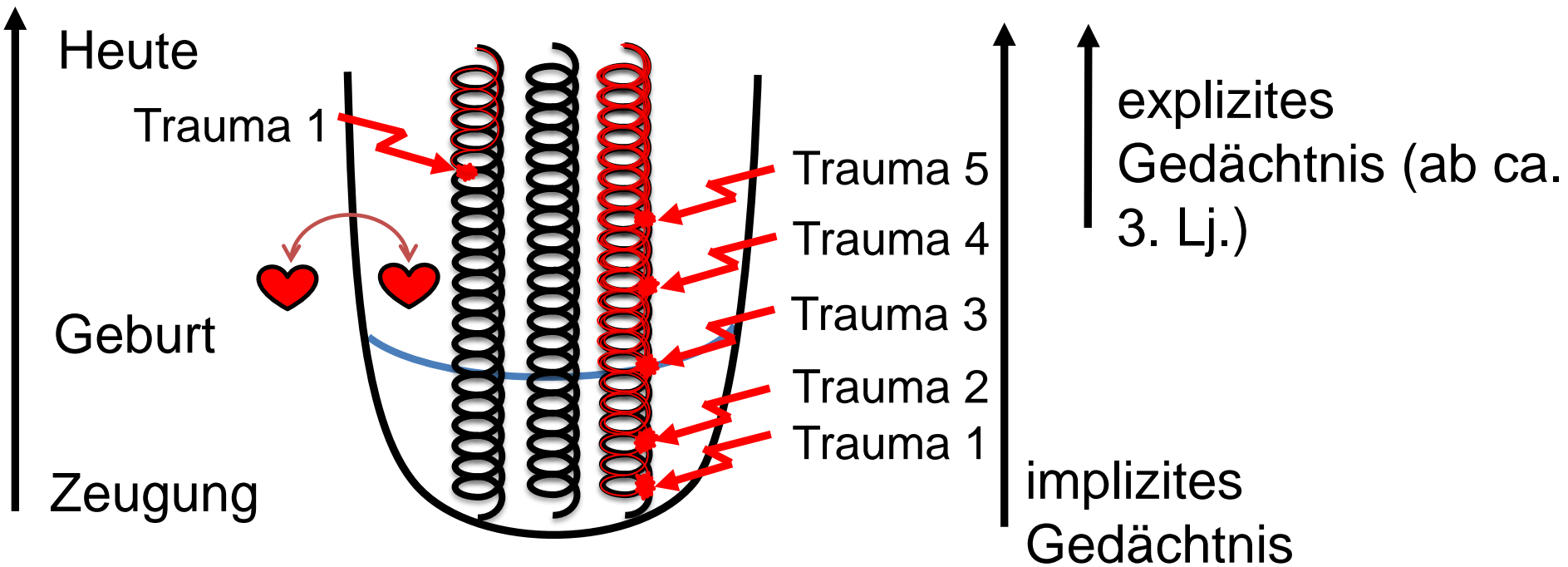


Notfallprogramm



Eidechsengehirn ist der Boss

Traumagedächtnis



Formen von Dissoziation

Veränderungen der Bewusstseinstiefe

Tranceartiges Erleben, Erstarren, nicht ansprechbar sein

Amnesie

Fehlende Erinnerung, ausgeprägter als durch eine gewöhnliche Vergesslichkeit erklärbar ist

Depersonalisation

Verändertes oder verzerrtes Erleben und Wahrnehmen der eigenen Person und des eigenen Körpers mit Gefühlen der Selbstentfremdung

Derealisation

Gefühle der Entfremdung und emotionalen Distanzierung gegenüber der Umwelt

Identitätsveränderungen

Unsicherheit bezogen auf die eigene Identität durch

Herausbildung verschiedener Ich-Zustände (Ego-States, Dissoziative Identitätsstörung)



Zeichnung von Renate Alf

Traumafolgen

- Intrusionen Wiedererinnern, Wiedererleben traumatischer Ereignisse in inneren Bildern, „Filmen“, Flashbacks, Alpträume
- Mangelnde Impulskontrolle
- Einschlafstörungen, Betroffene können schwer zur Ruhe kommen, neigen zu massiven Durchschlafstörungen
- extreme Angst vor Dunkelheit, soziale Ängste, Misstrauen, Phobien
- Selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität
- starke körperliche Unruhe und Muskelanspannung
- Somatisierungsneigung, vielfältige körperliche Beschwerden

- erhebliche Konzentrationsschwierigkeiten
- reagieren übermäßig wachsam, als würden sie ständig auf Gefahren in der Umgebung lauern
- Rückzugs- und Isolationstendenzen
- Kontroll- und Planungszwang
- Spontanität und Überraschungen eher Krisen als Freude aus
- große Schreckhaftigkeit bei alltäglichen Geräuschen
- hohe Impulsivität, leichte Reizbarkeit und
- große Wut bei unangemessenen Anlässen
- Misstrauen
- Scham und Schuldgefühle

Was hilft?

- Beziehung: gibt Halt und Sicherheit
- Regeln: transparent und verlässlich
- Rituale: geben Sicherheit
- Sinneserfahrungen ermöglichen
mit allen Sinnen: Sehen, hören, riechen, schmecken, spüren

Prinzip des maximalen Kontrasts zur traumatischen Situation

Traumatische Situation

- Bedrohung, Unsicherheit
- Kontrollverlust
- Fehlende Entscheidungsfreiheit, keine Wahl
- Missachtung basaler Bedürfnisse
- Unterlegenheit, Machtgefälle
- Verwirrung, Intransparenz
- Gefühl, verrückt zu sein
- Gefühl des Verlassenseins
- Grenzverletzung

Therapeutische Situation

- Sicherheit
- Kontrolle
- Entscheidungsfreiheit, Wahlmöglichkeit
- Respektieren basaler Bedürfnisse
- Gleichwertige Beziehungsgestaltung
- Aufklärung, Transparenz
- Entpathologisierung
- Reale Präsenz
- Wahrung klarer Grenzen

(W. Wöller)

nicht-sprachbasierten Methoden

- Bewegung, Spiele, Spaziergänge
- Zapchen Somatics (J. Henderson)
- Kunsttherapeutische- pädagogische und musiktherapeutische- pädagogische Ansätze
- Theaterpädagogik, Tanzpädagogik
- Tiergestützte Angebote

Grundprinzipien

Anerkennung des "guten Grundes",
Symptome, "schwierige" Verhaltensweisen
waren zunächst sinnvoll für Betroffene ,dienten dem
Überleben

Die Anerkennung des "guten Grundes" meint **nicht**,
mit Symptomen, Verhaltensweisen einverstanden
zu sein

Aggressionen, selbstverwetzendem Verhalten,
Rückzugstendenzen u.a.

Erste Hilfe-Koffer packen

Hinein kommt alles was der Klient kennt, was ihm hilft sich selbst zu beruhigen wie

z.B. Kuscheltiere, Tücher, Bücher, Musik, Symbole für Sportliche Aktionen, Gespräche, Freundin anrufen, Übungen die es noch erlernen kann, positiv besetzte Fotos, Spiele etc.

Der Koffer ist Eigentum des Klienten

Es ist ein Weg zur Selbstregulation und die Autonomie des Klienten zu stärken

Selbstregulation erlernen

Singen, Tanzen, Ausdrucksmalen u.a. können Möglichkeiten sein den Körper zu spüren und sich zu beruhigen etc.

Weiter Ziele

Gruppenangebote wie Einzelangebote müssen Orte der Sicherheit sein und verlässlich angeboten werden

gleiche Zeit, Ort und Trainer sorgen für einen sicheren Rahmen

Beziehungsebene Klient und Pädagoge/Pädagogin

- **Beziehung:** Respektvoll, klare Grenzen, Nähe und Distanz, Freundlichkeit, liebevoll, Sozialen Kontakt halten, Lachen, im Hier und Jetzt halten, Ressourcen fördern
- Sicherheit schaffen, Beständigkeit, Eindeutigkeit, klare und durchschaubare Regeln
- **Verzicht auf**
Gewalt, Demütigungen, Bloßstellungen, Beschämungen etc.
- **Interventionen:** Verbindliche Rituale, Handlungsschritte ankündigen, angemessener Körperkontakt,
- Reizminderung (TV, Computer, Internet) Körperarbeit und Bewegung fördern, Emotionen verbalisieren lernen
- Stabilisierung begleiten, Trigger verringern

Aufhebung

Sein Unglück ausatmen können
Tief ausatmen
So dass man wieder einatmen kann
Und vielleicht auch sein Unglück sagen können
In Worten
Die zusammenhängen
Und Sinn haben
Und die man selbst noch verstehen kann
Und die vielleicht sogar irgendwer sonst versteht
Oder verstehen könnte
Und weinen können
Das wäre schon fast wieder Glück

Erich Fried

Literaturhinweise

- Renate Hochauf, Frühes Trauma und Strukturdefizit, Asanger Verlag, 2012
- Wolfgang Wöller, Trauma und Persönlichkeitsstörungen, Schattauer Verlag, 2006
- Katharina Zimmer, Das Leben vor dem Leben, Kösel Verlag, 1990
- Bürgin/ Rost (2000): Psychische und psychosomatische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. In: Egle, T./Hoffmann, S. O./Joraschky, P. (Hrsg.) (2000): Sexueller Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung - Erkennung und Therapie psychischer und psychosomatischer Folgen früher Traumatisierungen. Stuttgart ², 157-178.
Finger-Trescher/ Krebs (Hrsg.) 2003: Bindungsstörungen und Entwicklungschancen. Gießen, Psychosozial-Verlag.
- Weiß, Wilma, Philipp sucht sein Ich, Beltz, Juventa Verlag

- Fischer/ Riedesser (1998): Lehrbuch der Psychotraumatologie. München; Basel, Reinhardt.
- Gebauer/ Hüther (2004): Kinder brauchen Wurzeln - neue Perspektiven für eine gelingende Entwicklung. Düsseldorf; Zürich, Walter. 4. Auflage.
- Koppe (2003): Kinder mit traumatischen Erfahrungen. In: Eberwein/ Knauer (2003): Behinderung und Lernprobleme überwinden - Basiswissen und integrationspädagogische Arbeitshilfen. Stuttgart, Kohlhammer. 203-221.
- Schröder/ Wittrock u.a. (Hrsg.) 2002: Lernbeeinträchtigung und Verhaltensstörung - Konvergenzen in Theorie und Praxis. Stuttgart, Kohlhammer.
- Warzecha (1999): Traumatisierung im Kindesalter. Kindesmisshandlung, Sexuelle Gewalt, Pädophilie. Grundlagen der Verhaltensgestörtenpädagogik. Hamburg LIT.
- Weiß (2004): Phillip sucht sein Ich - zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. Weinheim und München, Juventa.

Marlene Biberacher, Diplomsozialpädagogin (FH)

Traumafachberaterin/ Traumapädagogin (DeGPT/FVTP)

Prof.-Kurt-Huber-Str. 20

D- 85386 Eching

marlene.biberacher@traumaberatung.net

www.traumaberatung-marlene-biberacher.de

00 49-89-452 378 06, 0049-17 197 257 06