

Traumapädagogik

Traumapädagogische Standards in der
Jugendhilfeeinrichtung für unbegleitete minderjährige
Flüchtlinge

Julia Hage, traumapaedagogik@gmx.de, evin e.V.

Ablauf

Zeit

10.0

0

11.30

12.3

0

13.0

0

14.0

0

15.0

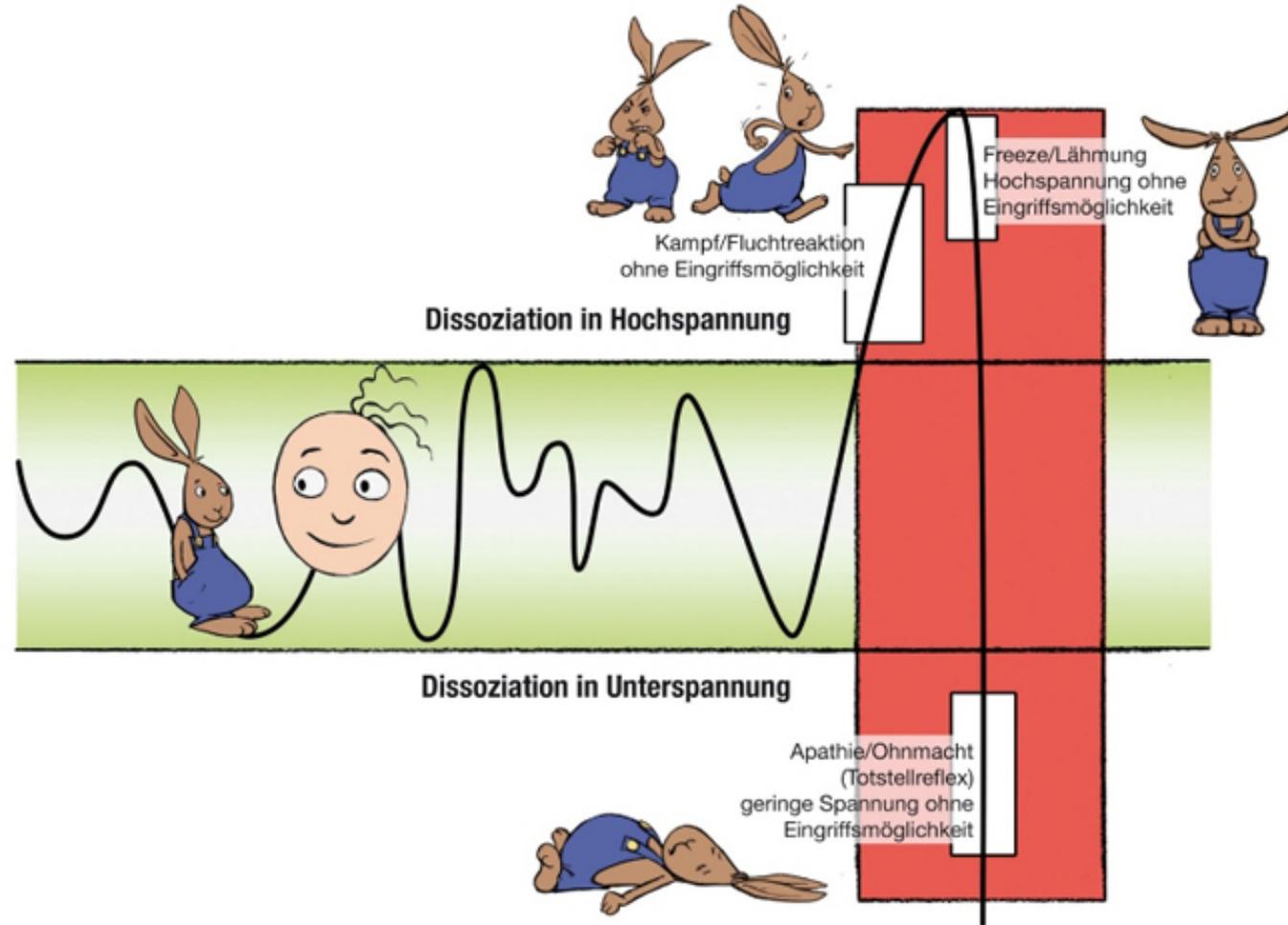
0

1. Traumamodell nach Lydia Hantke & Hans-J. Görge
2. Dissoziationsstopps
3. Sequentielle Traumatisierung n. Keilson & Becker/Weyermann
Pause
4. Traumapädagogisches Konzept für die stationäre Jugendhilfe
5. Stabilisierung durch Selbstwirksamkeit
6. Selbstfürsorge

1. Traumamodell nach Lydia Hantke & Hans-J. Görge
2. Dissoziationsstopps
3. Sequentielle Traumatisierung n. Keilson & Becker/Weyermann Pause
4. Traumapädagogisches Konzept für die stationäre Jugendhilfe
 - 4.1. Stabilisierung durch Selbstwirksamkeit
5. Selbstfürsorge

1. Traumamodell nach Lydia Hantke & Hans-J. Görge

Was ist eigentlich ein Trauma?



Literatur und Bilder:

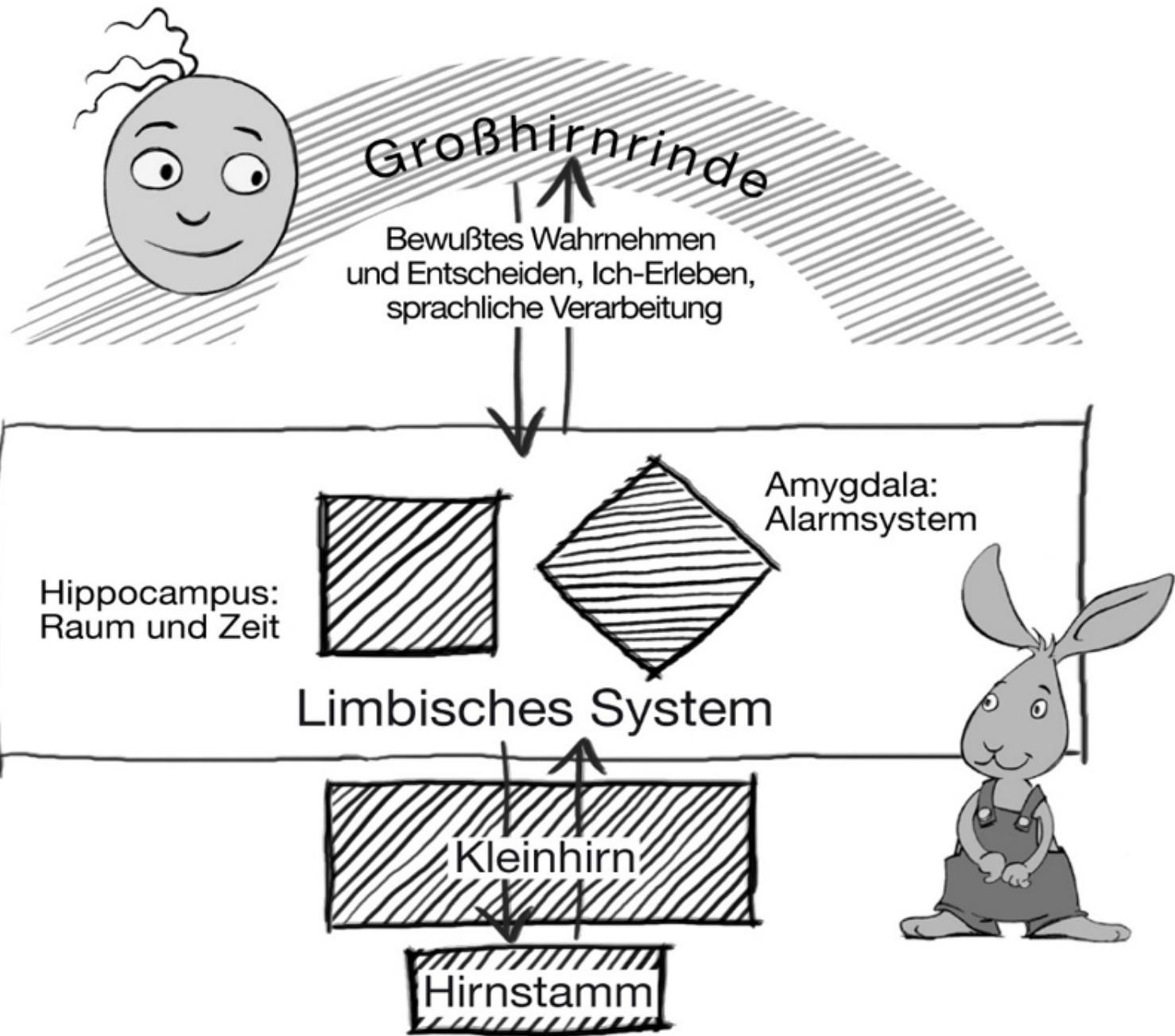
Hantke/Görges (2012), Handbuch Traumakompetenz, Paderborn: Junfermann

Dies ist ein Mensch

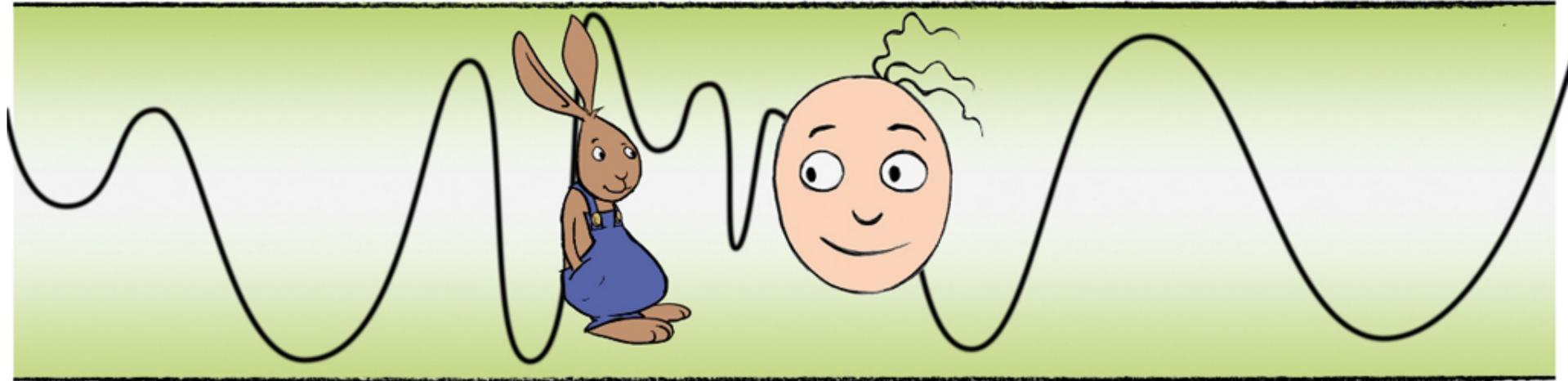




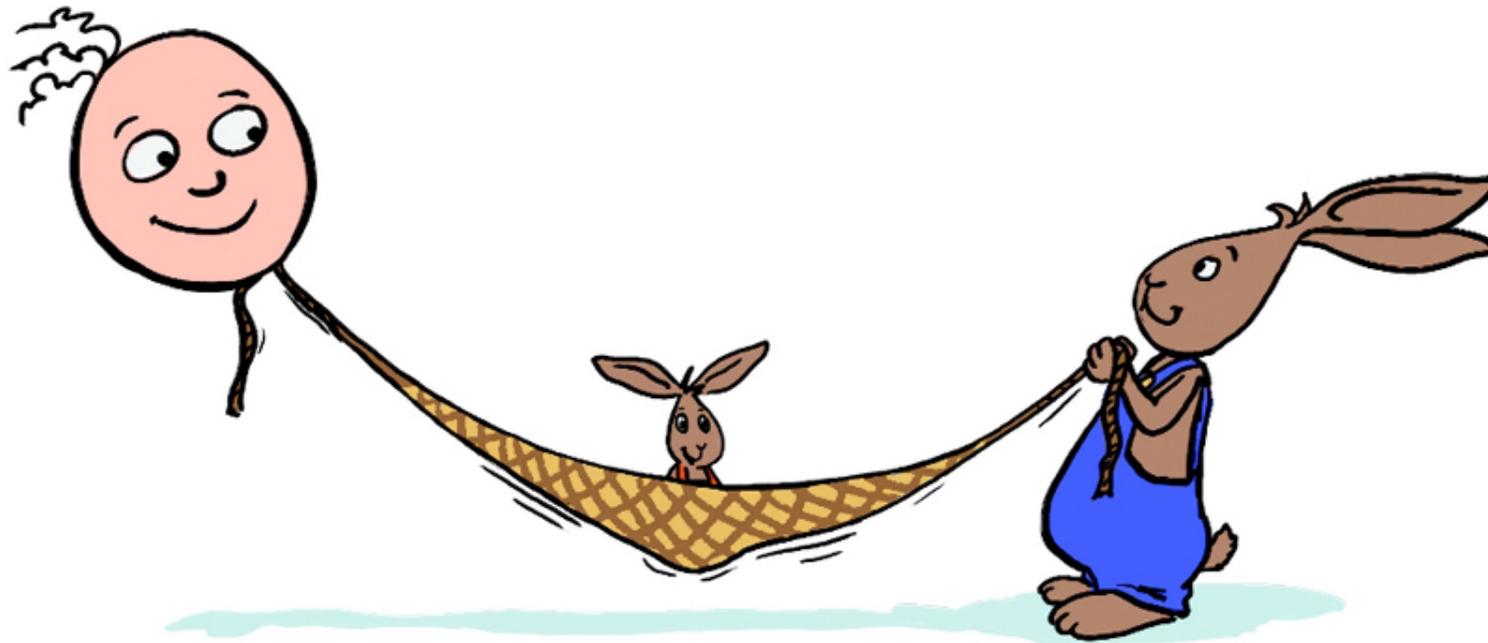
Aber da ist noch etwas:



Ressourcenbereich



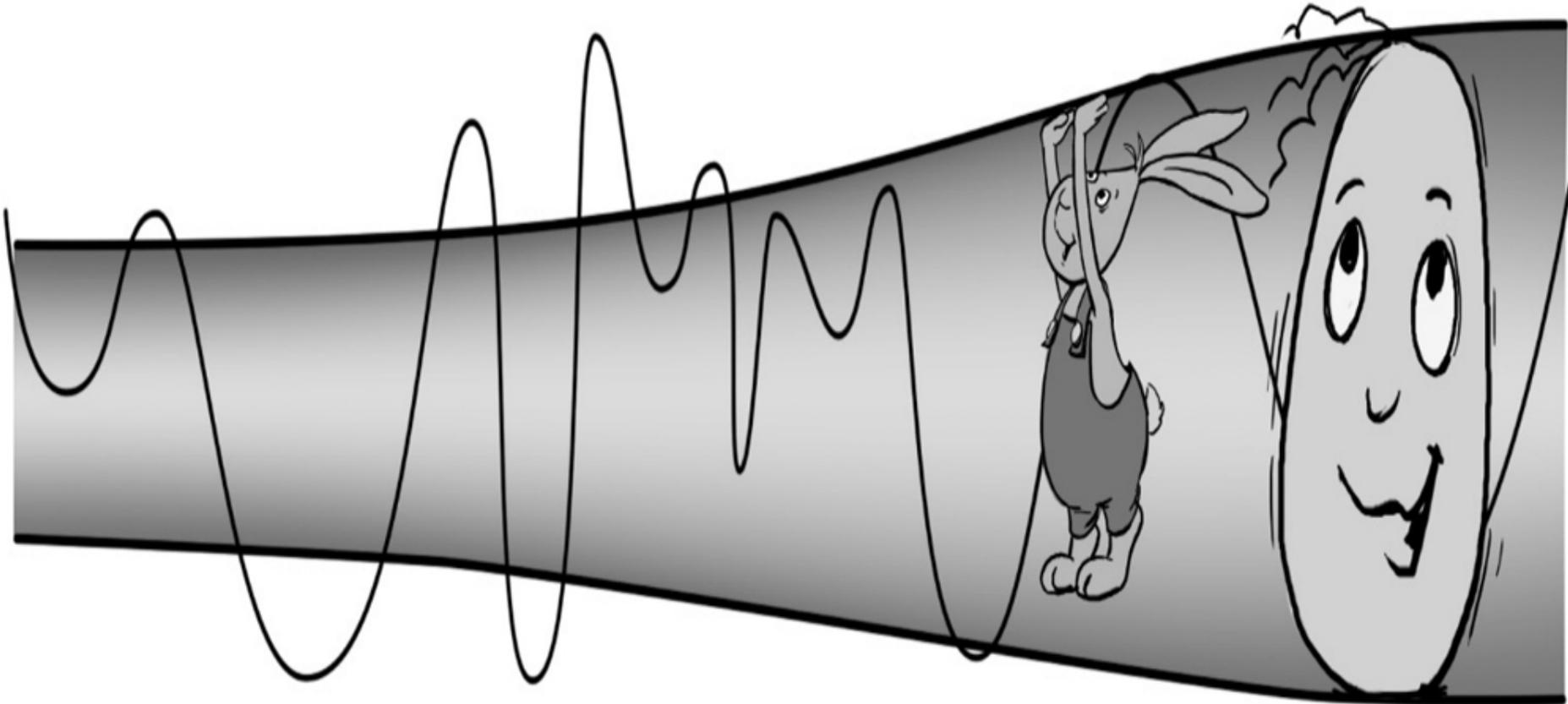
Sich ausbalancieren muss man lernen



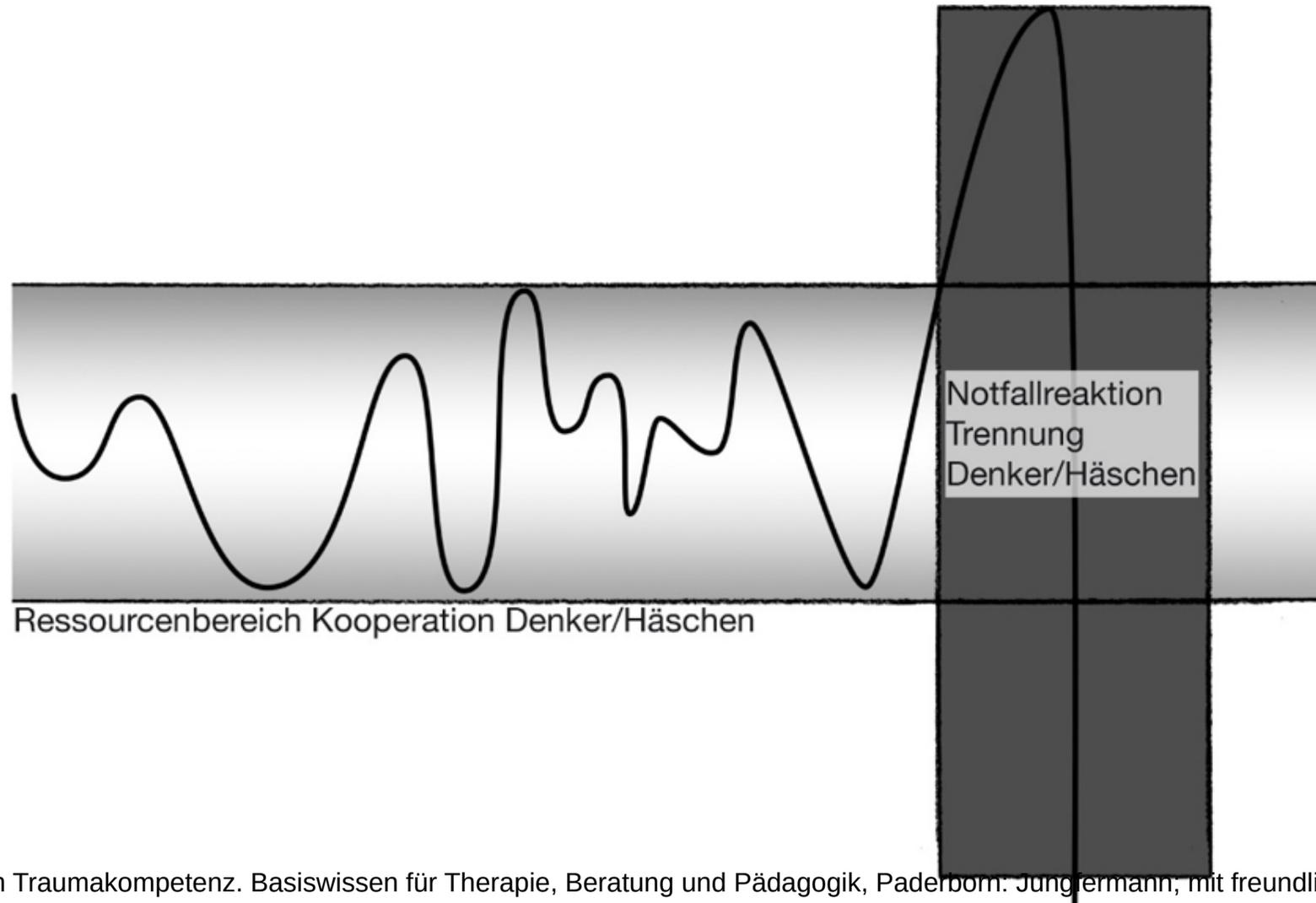
Und üben



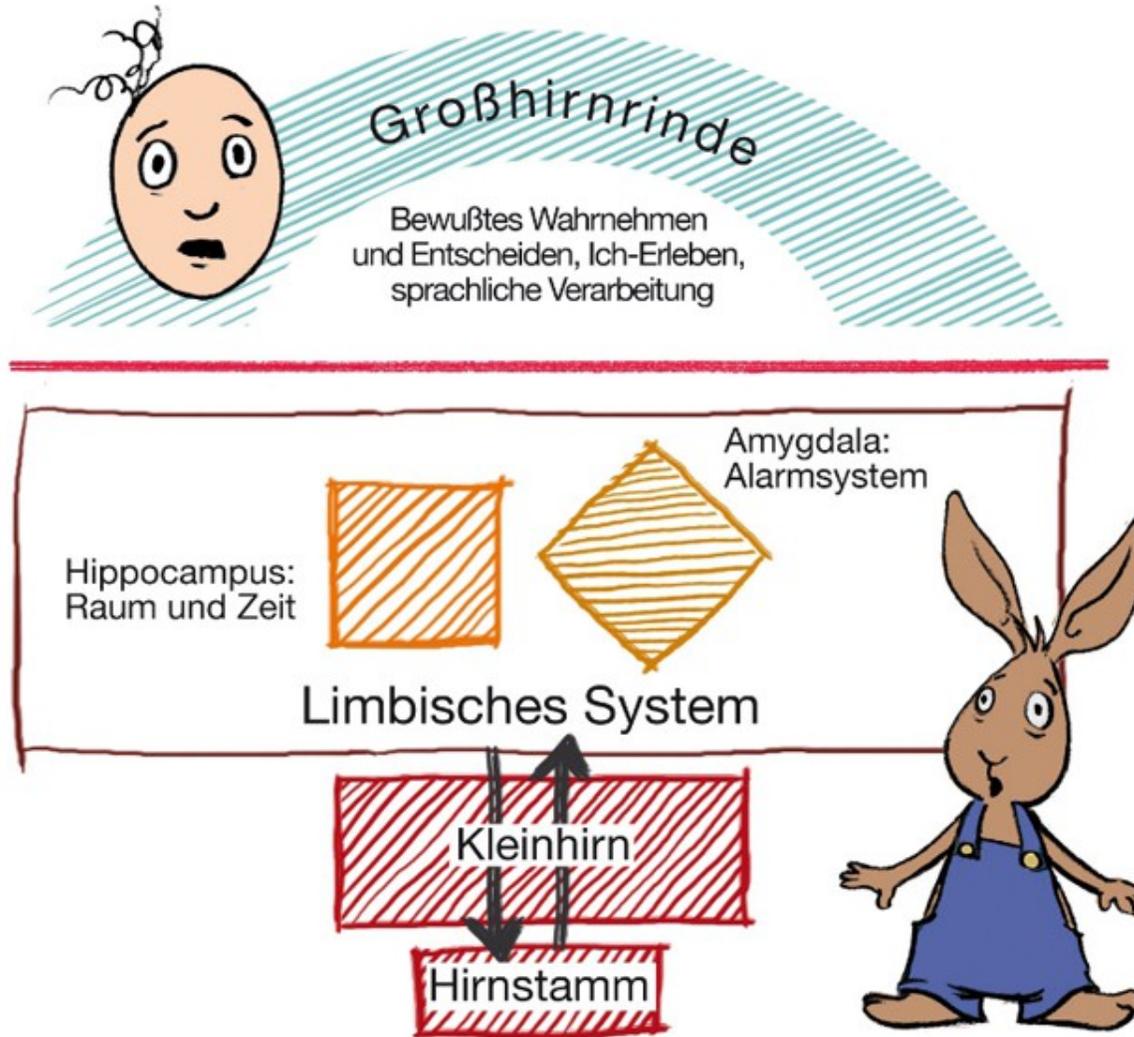
Bis man es richtig gut kann



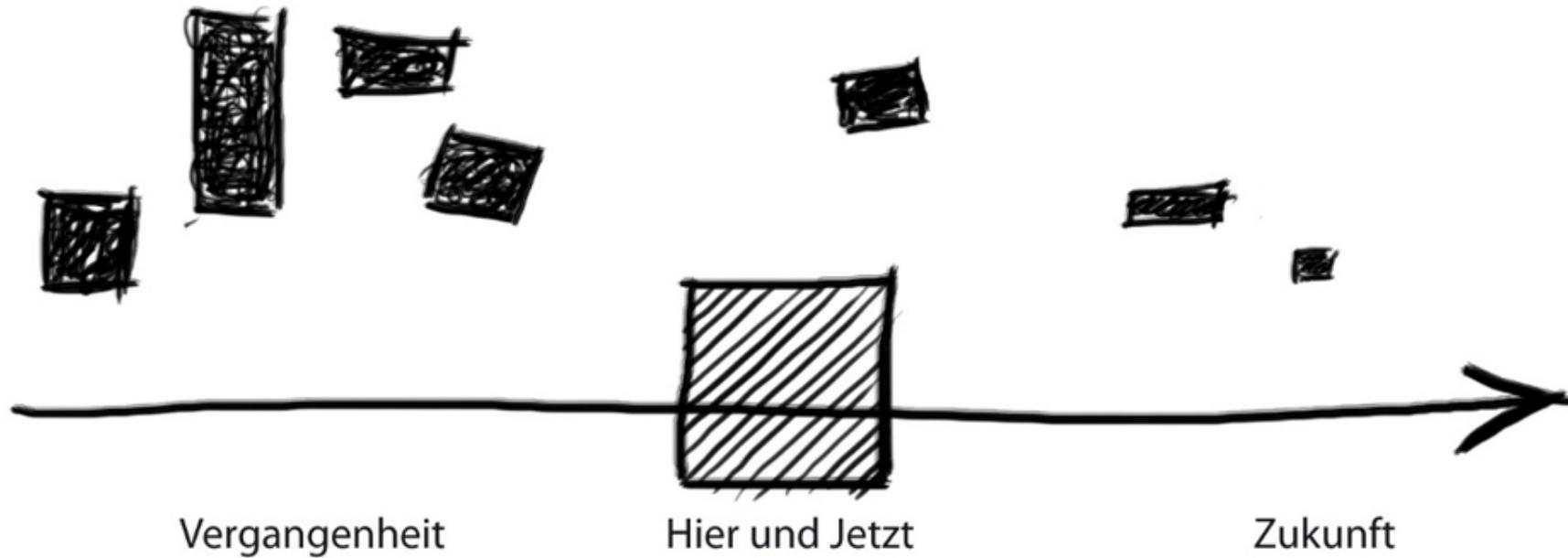
Im Notfall übernimmt das Säugetier



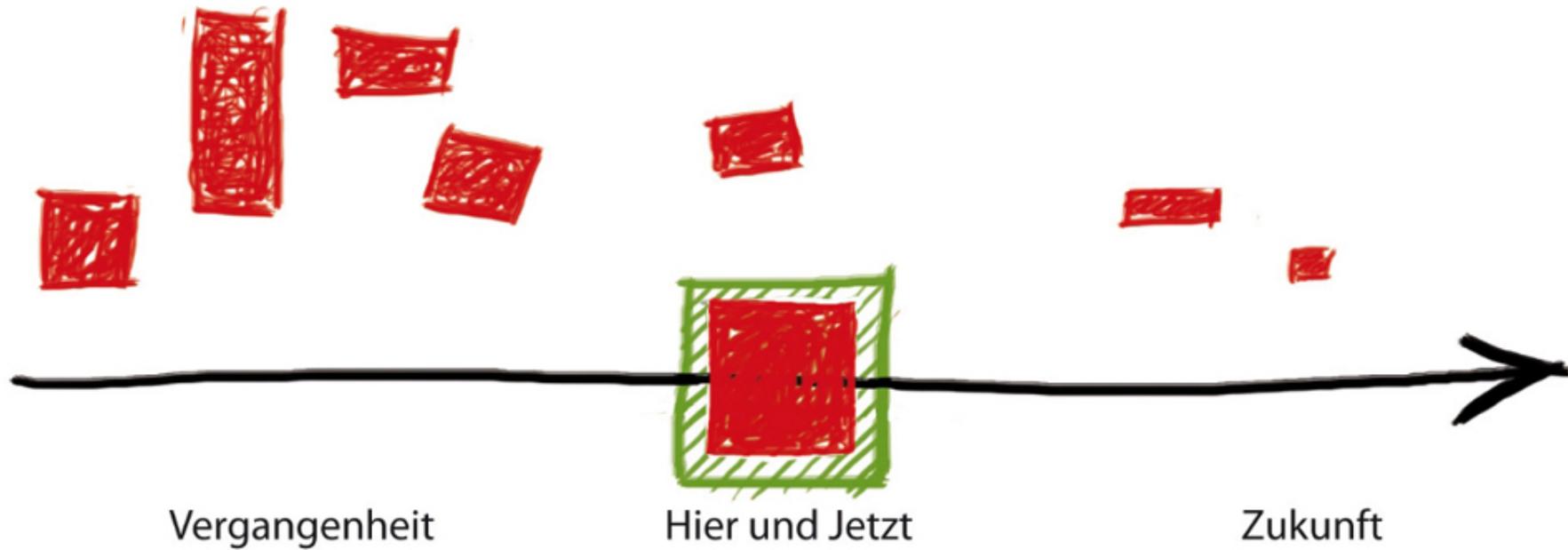
integrierte Verarbeitung findet nicht statt



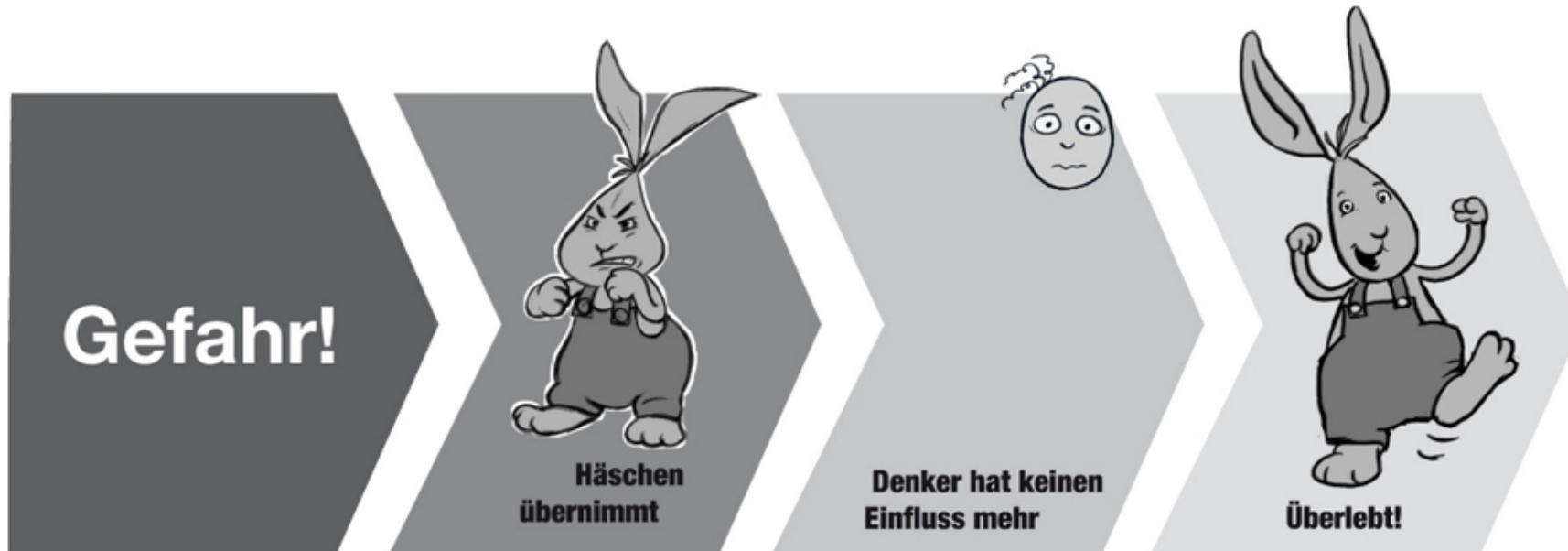
Die Erinnerungen sind keine geworden



Erlebensfragmente werden zu Reaktionsmustern



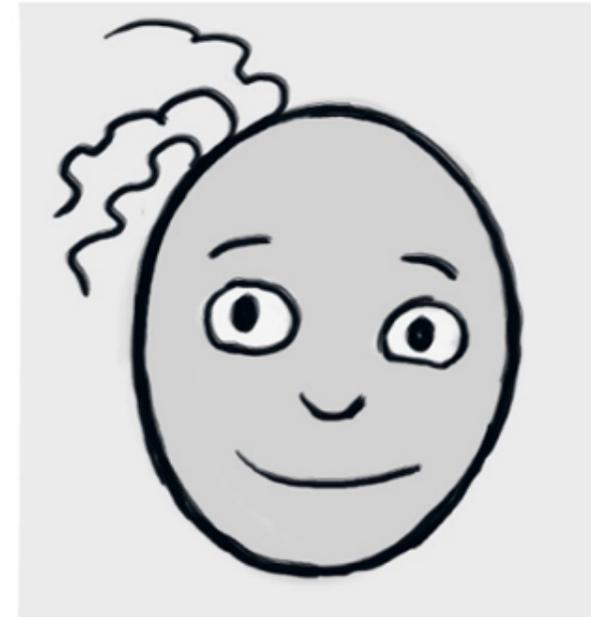
Überleben automatisiert die Reaktion



=> 1: wissen



Normalisierung



2: wahrnehmen

Wahrnehmung von

- Körper
- Raum
- Zeit
- Alter

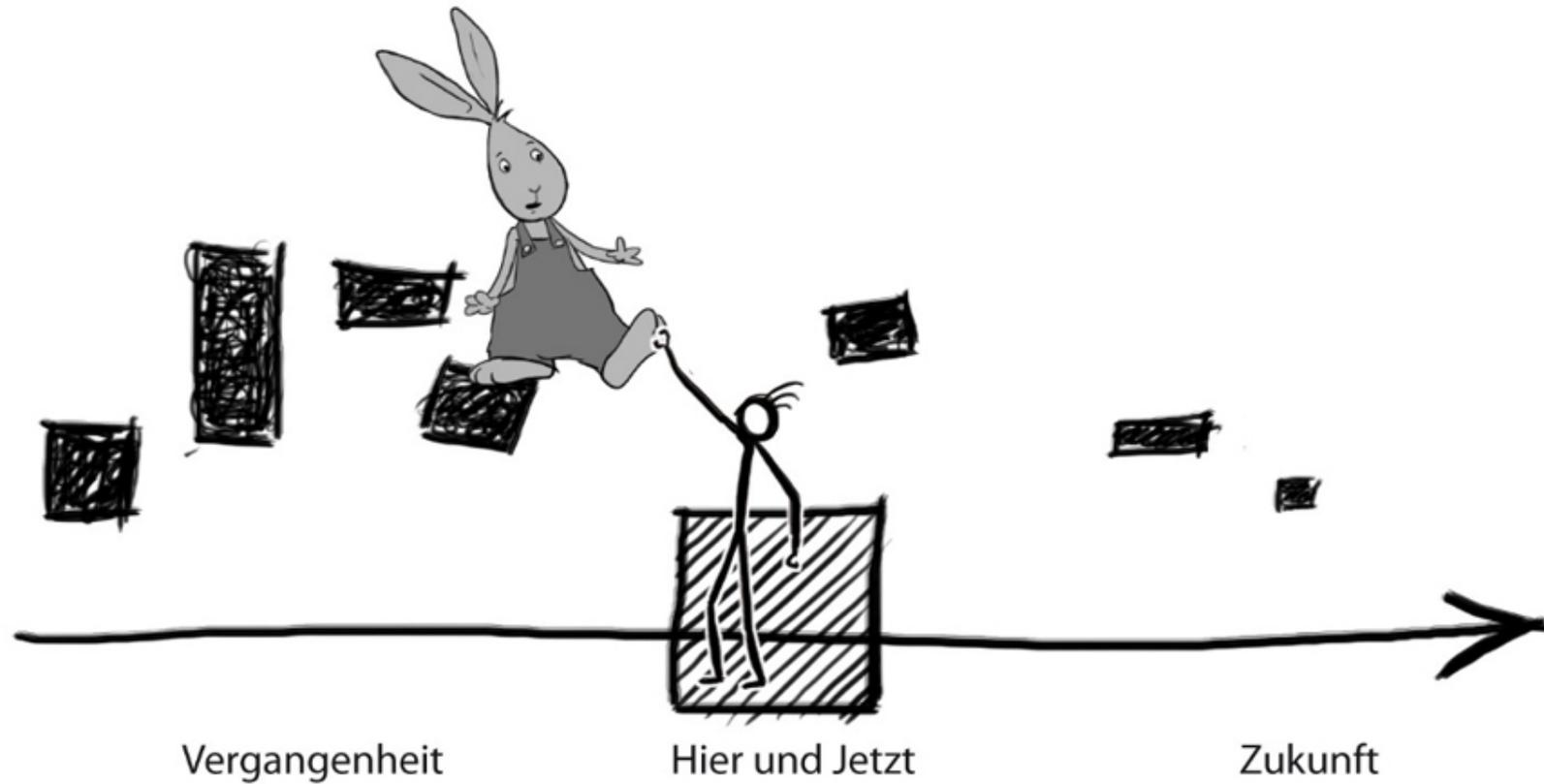
...



Atem
Muskelspannung
Herzschlag und
Blutdruck

...

3: Gut verankern

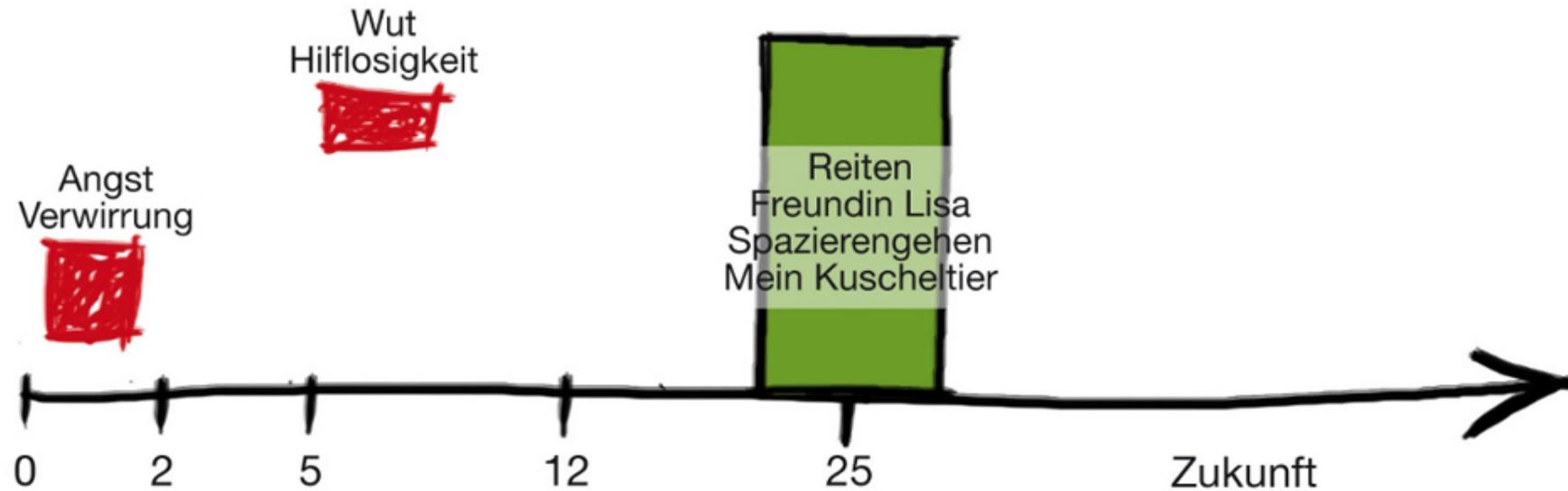


Vergangenheit

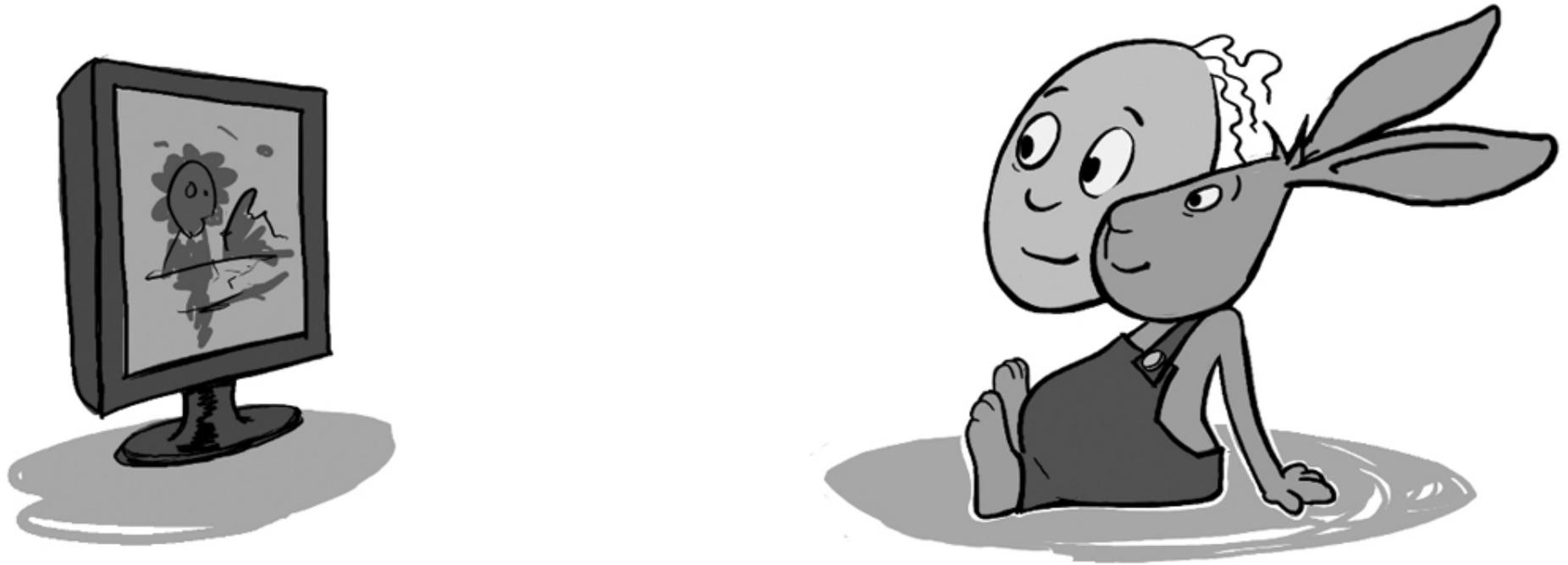
Hier und Jetzt

Zukunft

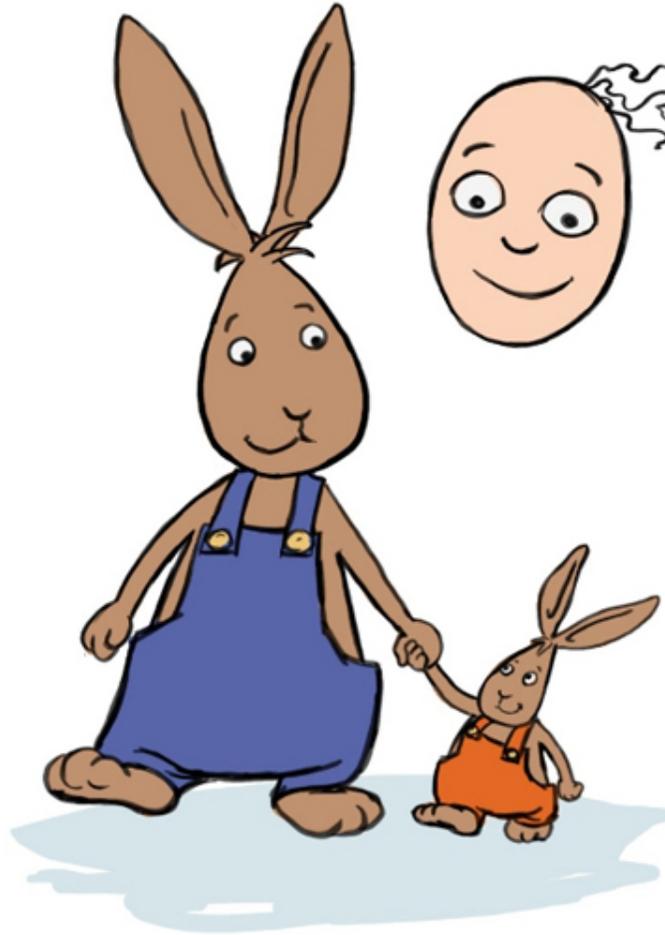
4: Ein sicheres Heute schaffen



5: Das Alte aus sicherer Distanz betrachten



6: Teile- oder Innere-Kind-Arbeit



: von heute aus alles im Blick haben



Erfahrungsaustausch

- Betreut Ihr Jugendliche, die traumatisiert sind?
- Woran erkennt Ihr das?
- Sprechen sie über die Symptome?
- Ist es wichtig, eine Diagnose zu haben?

Symptome oder Überlebensstrategien

Überspannung

- Ein-/Durchschlafstörungen
- Reizbarkeit/Aggressivität
- Hypervigilanz
- Schreckhaftigkeit/Angst
- Herzrhythmusstörungen
- Einkoten/Einnässen
- Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen
- Bluthochdruck

Unterspannung

- Aus dem Kontakt gehen
- Lähmungserscheinungen, Bewegungsstörungen
- Depression
- Antriebslosigkeit
- Ohnmachtsanfälle
- Plötzliches Einschlafen

Wahrnehmungserinnerungen

- Amnesien/Hypermnesien
- Empfindungslosigkeit
- Schmerzunempfindlichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Verzerrung der Wahrnehmung von Zeit & Raum

1. Traumamodell nach Lydia Hantke & Hans-J. Görge
2. **Dissoziationsstopps**
3. Sequentielle Traumatisierung n. Keilson & Becker/Weyermann
Pause
4. Traumapädagogisches Konzept für die stationäre Jugendhilfe
5. Stabilisierung durch Selbstwirksamkeit
6. Selbstfürsorge

2.

Dissoziationsstopps

Musterunterbrechung

Wie könnt Ihr Dissoziationen stoppen?

In der Unterspannung

- (Aus-)Atmen
- Körperliche Reize
- Sinnliche Reize (Gerüche, in Zitrone beißen, Brausepulver...)
- 5, 4, 3, 2, 1-Übung
- Bewegung
- Im Raum orientieren
- Frische Luft
- Akustische Reize
- Außenorientierte Aktivitäten

In der Überspannung

- Andere und mich selber schützen, atmen
- Paradoxe Intervention (Licht an/aus, verwirrendes sagen)
- Konsequenzen aufzeigen
- Entdramatisieren (Humor)
- Vorher vereinbartes Symbol
- Bewegen
- Hier- und Jetzt-Orientierung
- Alltagsbezogene Fragen stellen

Dissoziations stopps zum Mitgeben

- Gummiband am Arm statt Ritzen
- Lieblingslied auf Handy
- Spiel auf Handy
- Boxsack
- Automatisiertes Ritual (Fußtippen)
- Zählen
- 5, 4, 3, 2, 1-Übung
- Stein, Gegenstand, Kuscheltier
- Starke Gerüche oder Geschmäcker
- Massageball
- Atemübungen
- Bewegung (Tanzen, Trampeln, Joggen)

1. Traumamodell nach Lydia Hantke & Hans-J. Görge
2. Dissoziationsstopps
3. **Sequentielle Traumatisierung n. Keilson & Becker/Weyermann**
Pause
4. Traumapädagogisches Konzept für die stationäre Jugendhilfe
5. Stabilisierung durch Selbstwirksamkeit
6. Selbstfürsorge

3. Sequentielle Traumatisierung

Hans Keilson

- Trauma nicht als singuläres Ereignis, sondern als Aufeinanderfolge unterschiedlicher traumatischer Sequenzen unter Einbeziehung des sozialen und politischen Kontextes
- Studie zum Schicksal jüdischer Kriegswaisen, die ihre Eltern aufgrund NS-Verfolgung verloren hatten
- 3 Phasen der Belastung:
 1. Beginnphase, Momente der Verfolgung
 2. Aufenthalt im KZ oder Versteck
 3. Nachkriegszeit, Wiedereingliederung

David Becker/Barbara Weyermann

1. Sequenz: vor Beginn des traumatischen Prozesses
2. Sequenz: Beginn der Verfolgung
3. Sequenz: akute Verfolgung und direkter Terror
4. Sequenz : Chronifizierung der akuten Verfolgung
5. Sequenz : Zeit des Übergangs
6. Sequenz : nach der Verfolgung

Verfolgungsbeginn bis Flucht

- Unfreiwillige Entscheidung zur Flucht
- Trennung von wichtigen Bezugspersonen
- Verlust des Halts der Familie

Die Flucht selbst

- Erhöhte Lebensgefahr
- Neue traumatische Erlebnisse
- Abhängigkeit von Fluchthelfern
- Überwältigende Angst

Anfangsphase am Ankunftsort

- Geschockt, enttäuscht, keine Sicherheit
- Wohnsituation
- Rechtliche Lage
- Sprache, Kultur
- Wahrnehmung der psychischen Verletzungen

Chronifizierte Vorläufigkeit

- starke Aufrechterhaltung der Bindungen zur Heimat
- **Starker Identitätsbruch durch Integration**

Integration

- Zeit vor der Entscheidung, Heimreise, Anfangszeit im Herkunftszeit
- **Integration**

Rückkehr

- Remigration ins Herkunftsland
- **Migrant**
- **Von Flüchtling zu Migrant**

Zeit nach der unmittelbaren Verfolgung:

- Wesentlicher Teil des Traumaprozesses
- Vorhandene Bedingungen entscheidend für Befinden und Verlauf der Entwicklung von Flüchtlingen
- Versorgung und Aufnahmebedingungen verantwortlich für psychische Stabilisierung
- Gesellschaftliche und politische Dimension
- Traumapädagogische Konzepte für Jugendhilfeeinrichtungen für UMF

1. Traumamodell nach Lydia Hantke & Hans-J. Görge
2. Dissoziationsstopps
3. Sequentielle Traumatisierung n. Keilson & Becker/Weyermann
Pause
- 4. Traumapädagogisches Konzept für die stationäre Jugendhilfe**
5. Stabilisierung durch Selbstwirksamkeit
6. Selbstfürsorge

4. Traumapädagogisches Konzept für die stationäre Jugendhilfe

Nach dem Positionspapier der BAG Traumapädagogik

- 4.1. Grundhaltung
- 4.2. Selbstwirksamkeit/-bemächtigung
- 4.3. Institutionelle Standards
- 4.4. Interdisziplinäre Vernetzung und Kooperation

4.1. Grundhaltung

- Annahme des guten Grundes „Du machst das, weil...“
- Wertschätzung „Ich sehe das, was du kannst“ „Ich respektiere deine Grenzen“
- Partizipation (Überwindung des Kontrollverlustes) :
 1. Autonomie
 2. Kompetenz
 3. Zugehörigkeit
- Transparenz, Ort der Berechenbarkeit „Du darfst mich immer fragen“
- Spaß und Freude
- Gemeinschaftserleben

4.2. Selbstwirksamkeit/ -bemächtigung

PädagogInnen

- Fachwissen über Trauma und dessen körperlicher und seelischer Folgen
- Eigene Stressreaktionen verstehen lernen
- Verhaltensweisen aller als sinnhaft betrachten lernen
- Bewegungs- und Entspannungseinheiten zur Versorgung der Belastungen
- Reflexion der eigenen Gefühle und Ausdruck derer
- Selbstregulation in Unter- und Überregung

Jugendliche

- Förderung des Selbstverstehens
- Förderung der Körper- und Sinneswahrnehmung
- Förderung der physischen und psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Förderung der Selbstregulation
- Partizipation (Mitgestalten der Regeln, individuelle Absprachen)
- Chance zur sozialen Teilhabe
- Gruppenpädagogik (Angebote die Freude bereiten)
- Bindungspädagogik (partnerschaftliche Kommunikation, Interesse, Vertrauen, Empathie...)

4.3. Institutionelle Standards

Sicherheit der MitarbeiterInnen

- Angenehme Arbeitsatmosphäre
- Stabile Leitungspräsenz
- Transparenz und Unterstützung im Team und durch Leitung
- Supervision
- Kriseninterventionen
- Partizipation
- Angemessene Räume und Ressourcen
- Fehlerfreundlichkeit
- Sicherheitsbietende Verträge
- Angemessene Bezahlung
- Fortbildungen

Partizipation

- Gemeinsam Regeln erarbeiten
- Gemeinschaft stärken
- Beschwerdemanagement

Klare Strukturen

- Gruppengröße max. 8
- Gemischte Nationalitäten
- Verbindlichkeit
- Erreichbarkeit
- Klare Zuständigkeiten (BezugsbetreuerIn)
- Klare Regeln
- Ritualisierte Tagesabläufe

Angenehme Räumlichkeiten

- Gewünschte Wirkung: “Du bist viel Wert. Du bist hier willkommen.“
- Möglichst gemeinsame Verantwortung für Räume
- Ansprechende Farben
- Bilder
- Rückzugsmöglichkeiten
- Wahrung der Privatsphäre
- Boxsack
- Hängematte/Trampolin

4.4. Interdisziplinäre Vernetzung und Kooperation

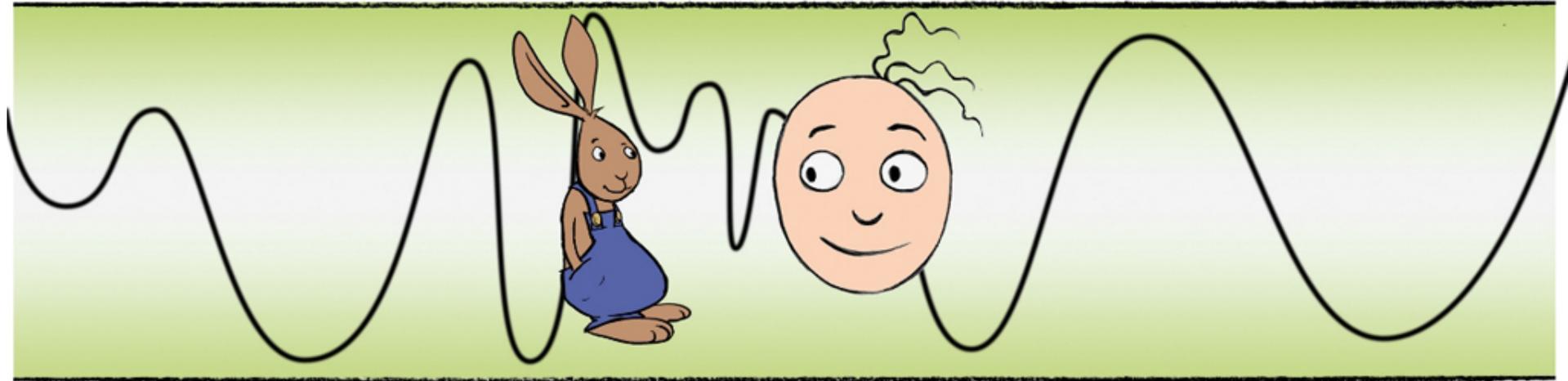
- Herstellung einer gemeinsamen Wissensbasis zu Traumatisierung mit Schule und Jugendamt
- Traumasensible Hilfeplanung
- Konsequente Anwendung des §35a KJHG bei Traumatisierung
- Vereinbarung eines individuellen schulischen Anforderungsprofils
- Sicheres Lernumfeld
- Regelmäßiger Austausch mit TherapeutInnen
- Kooperation mit Jugendpsychiatrie, Einrichtung regelmäßiger Sprechstunden
- Einbeziehen und Aufklären des Sozialraums (Vereine, Polizei, Nachbarschaft, Peers) unter Einhaltung des Schutzes des Jugendlichen

1. Traumamodell nach Lydia Hantke & Hans-J. Görge
2. Dissoziationsstopps
3. Sequentielle Traumatisierung n. Keilson & Becker/Weyermann
Pause
4. Traumapädagogisches Konzept für die stationäre Jugendhilfe
5. **Stabilisierung durch Selbstwirksamkeit**
6. Selbstfürsorge

5. Stabilisierung durch Selbstwirksamkeit

Erhöhung der Schwingungsfähigkeit zur Vermeidung der Notfallreaktion

Ressourcenbereich



Normalisierung sintervention

- Übung: Traumamodell einem Jugendlichen erklären

Imaginationsübungen

- Schutzhülle
- **Sicherer Ort**
- Tresor
- Baumübung
- Imaginative Gespräche mit unterstützenden Personen
- Dem Gefühl eine Gestalt geben

Ressourcenar beit

- Ressourcenbarometer
- Ausnahmefragen
- Copingfragen
- Soziale Ressourcen
- Imaginative Ressourcen anregen
- Der Körper als Ressource
- **Ressourcentagebuch**

Was habe ich heute **gut**
gemacht?

Was hat mir heute **Freude**
gemacht?

Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag/Sonntag		

Körperübungen

- Schütteltanz
- Yoga
- Massage
- Tanzen
- Stampfen
- Tiere
- Atemübungen (Triggergefahr)
- Imaginationen

Nachnähren

= Nachholen der
fehlenden frühen
Stimulierung &
Regulierung

Rhythmische Angebote

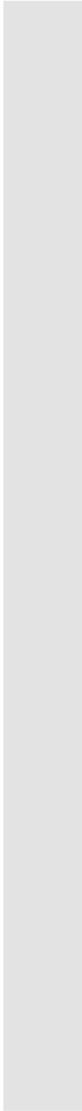
- Beatboxen
- Trampolin
- Fahrradfahren
- Trommeln
- Rudern
- Klopfspiele
- Wii
- Handwerkliche Tätigkeit

Haltende, körperorientierte Angebote

- Abklopfspiele
- Handschlag
- Tiere
- Hängematten
- Körperkontakt
- Gartenarbeit
- In Decken wickeln
- Rituale

1. Traumamodell nach Lydia Hantke & Hans-J. Görge
2. Dissoziationsstopps
3. Sequentielle Traumatisierung n. Keilson & Becker/Weyermann
Pause
4. Traumapädagogisches Konzept für die stationäre Jugendhilfe
5. Stabilisierung durch Selbstwirksamkeit
6. **Selbstfürsorge**

6. Selbstfürsorge

- 
- 
- Supervision
 - Intervention
 - Teamarbeit
 - Arbeitsplatz gestalten
 - Ressourcenorientiert arbeiten
 - Selbstfürsorge als Haltung
 - Grenzen ziehen
 - Übergänge zwischen Arbeit und Privatleben gestalten
 - Sich um sich kümmern

Praktische Selbstfürsorge

- Was sind meine Stärken?
- Was mache ich gerne?
- Was wollte ich immer schon tun?
- Sich selbst ein Lächeln schenken
- Was habe ich heute gut gemacht?
- „Ich möchte das nicht tun.“
- Zeit für mich einplanen
- Zeit mit Freunden einplanen
- Was konnte ich verändern? Wodurch?
- Unterbrecher einsetzen (Fenster öffnen, Witz, Körperübung, Ändern der Sitzposition)

Abschluss

- Feedback
- Übungsgruppe?

Literaturverzeichnis

- Hantke, L., & Görge, H.-J. (2012). *Handbuch Traumakompetenz*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Hargasser, B. (2014). *Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Sequentielle Traumatisierungsprozesse und die Aufgaben der Jugendhilfe*. Frankfurt am Main: Brandes & Apsel Verlag GmbH.
- Lang, B., Schirmer, C., Andreae de Hair, I., Wahle, T., Lang, T., Stolz, A., . . . Bausum, J. (2013). Standards für traumapädagogische Konzepte in der stationären Kinder- und Jugendhilfe. In B. Lang, C. Schirmer, I. Andreae de Hair, T. Wahle, T. Lang, W. Weiß, . . . J. Bausum, *Traumapädagogische Standards in der stationären Kinder- und Jugendhilfe* (S. 84-103). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.