

# Traumapädagogik

Traumapädagogische Standards in der  
Jugendhilfeeinrichtung für unbegleitete minderjährige  
Flüchtlinge

Julia Hage, [traumapaedagogik@gmx.de](mailto:traumapaedagogik@gmx.de), evin e.V.

# Ablauf

Zeit

10.0

0

11.30

12.3

0

13.0

0

14.0

0

15.0

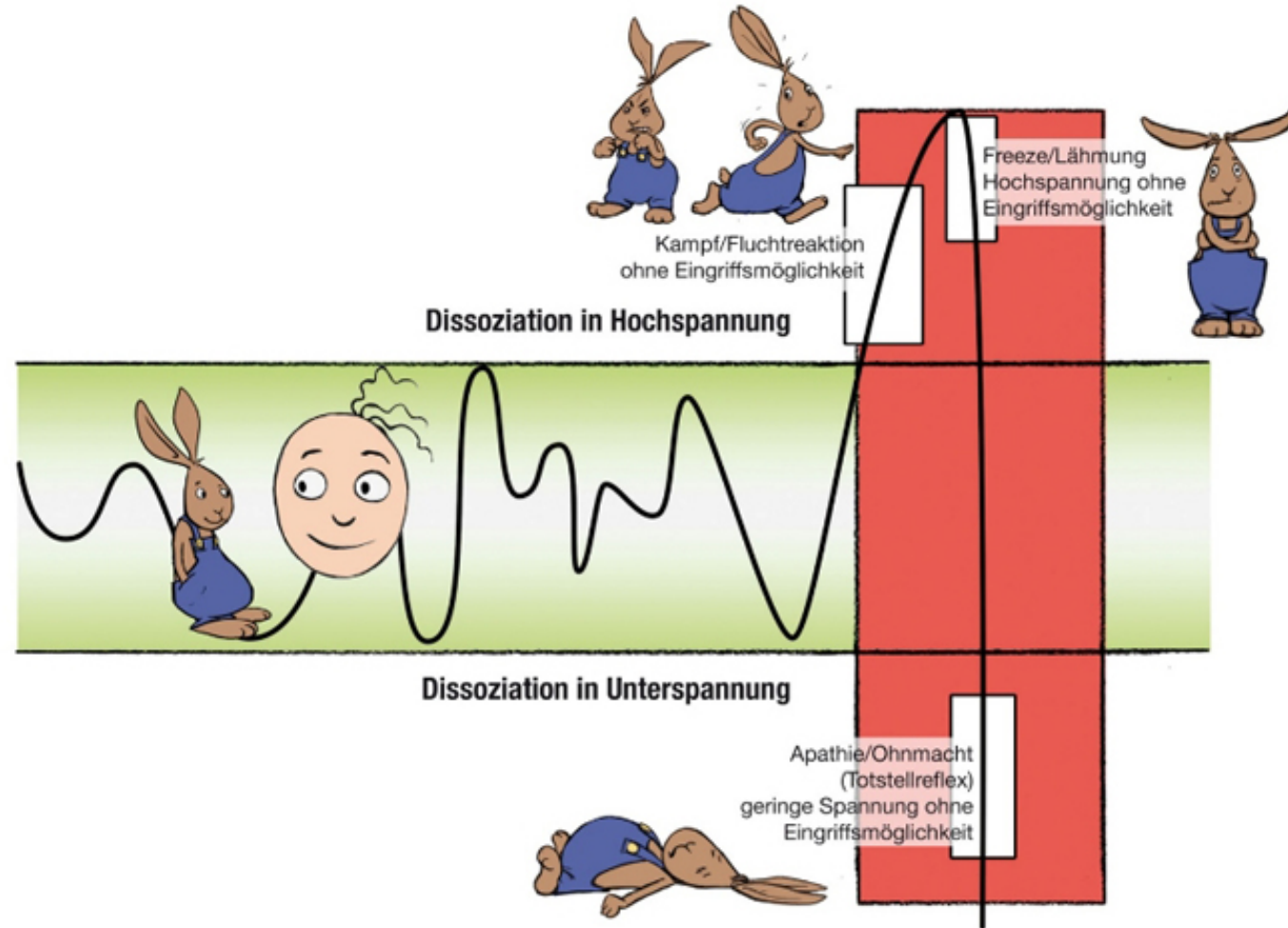
0

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:

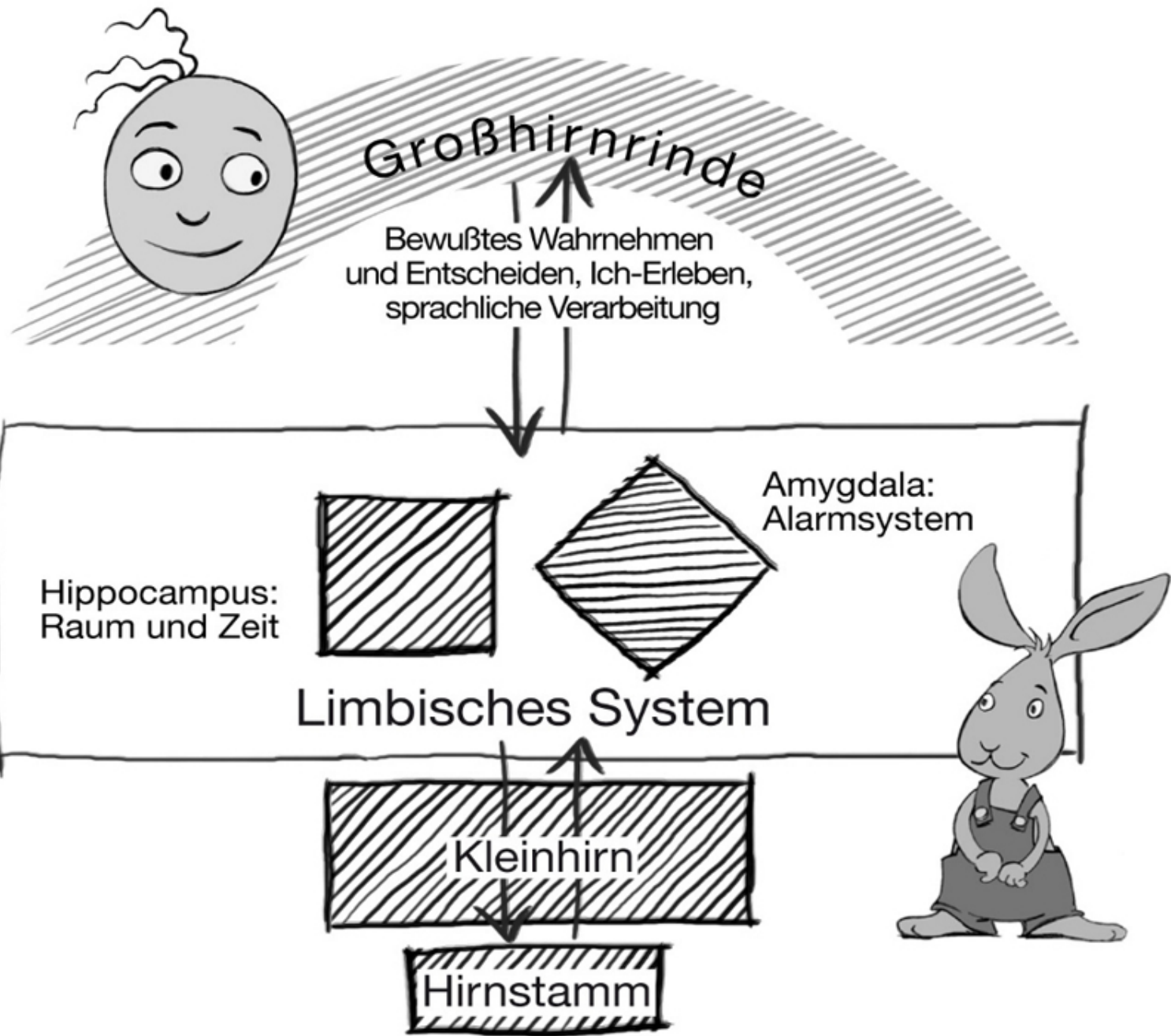
Hantke/Görges (2012), Handbuch Traumakompetenz, Paderborn: Junfermann

Dies ist ein Mensch

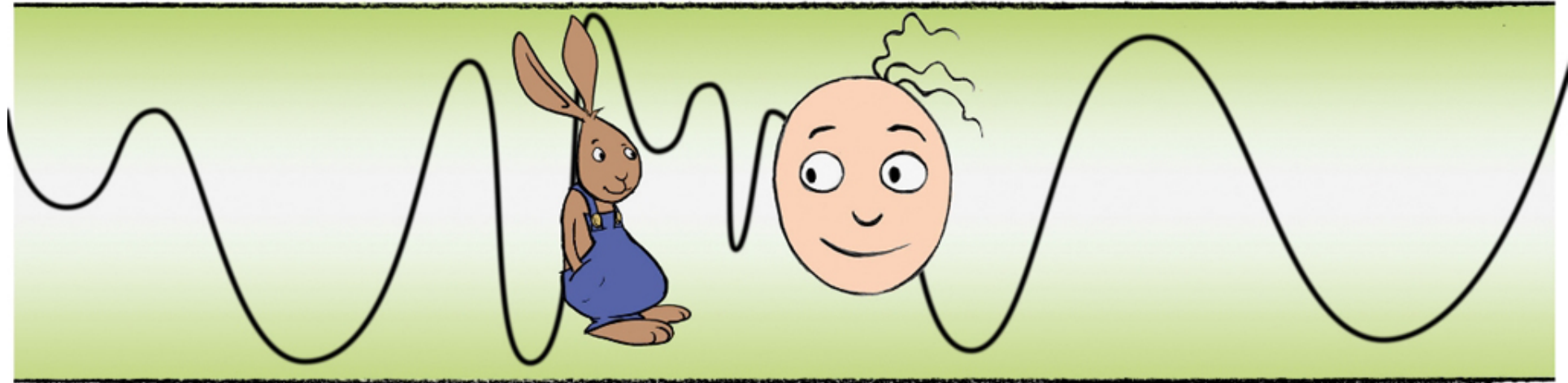




Aber da ist noch etwas:

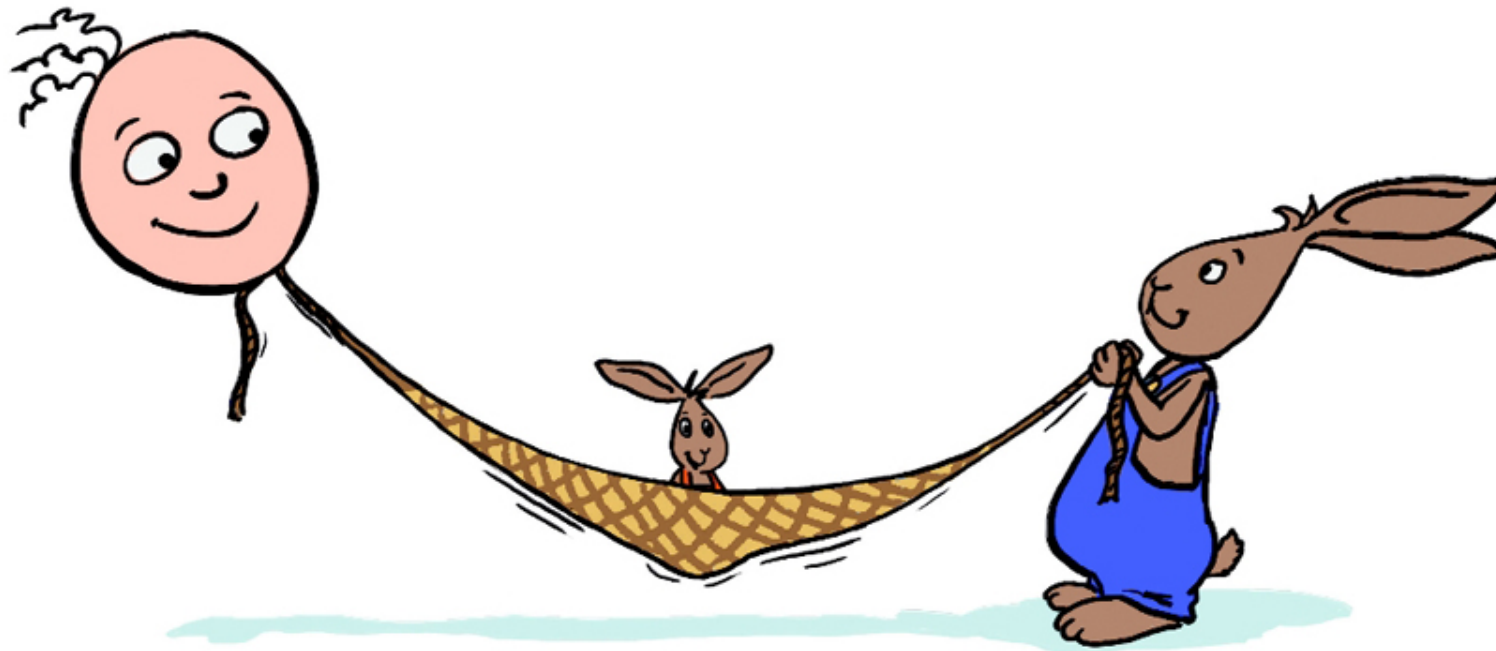


# Ressourcenbereich

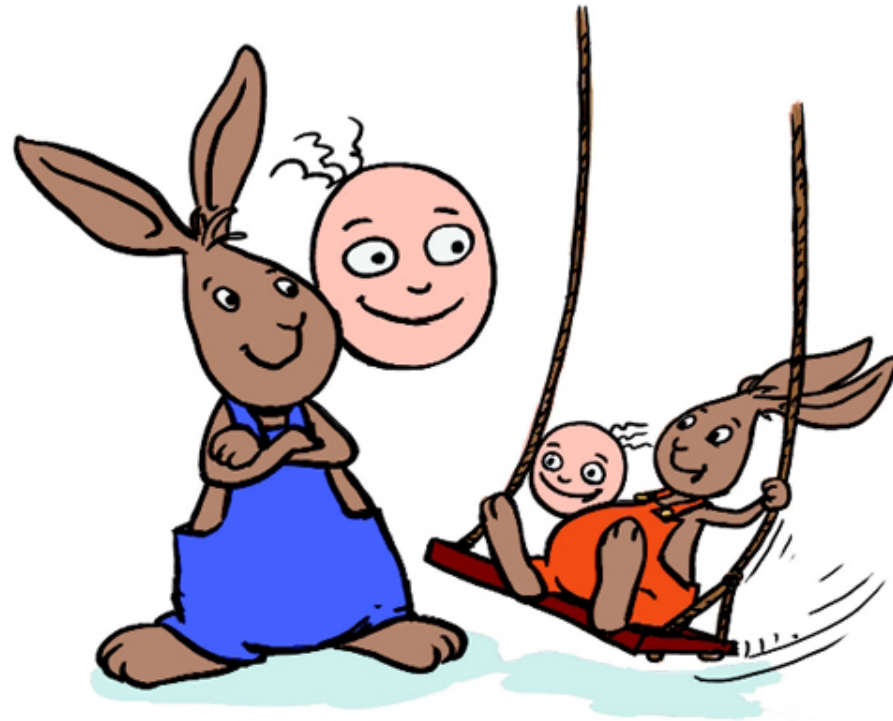




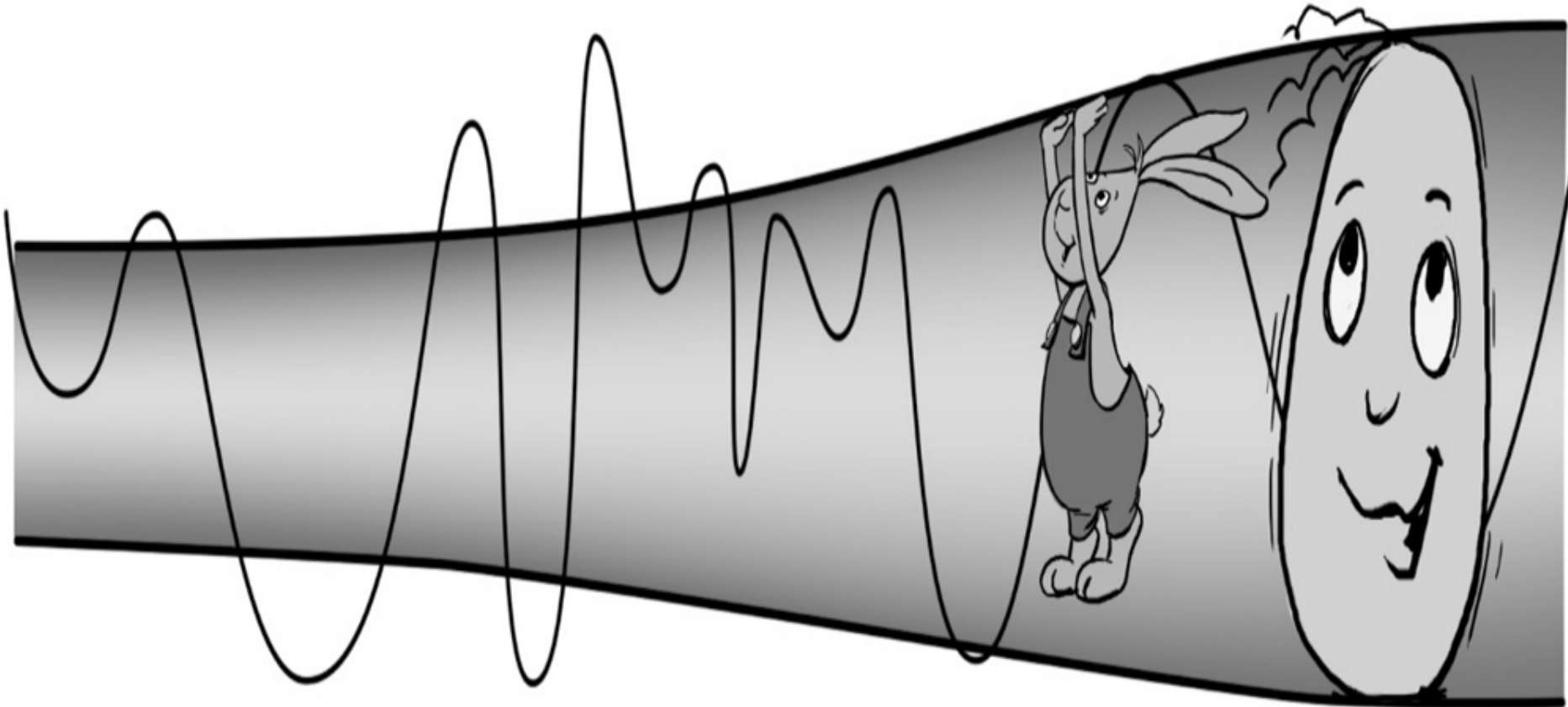
# Sich ausbalancieren muss man lernen



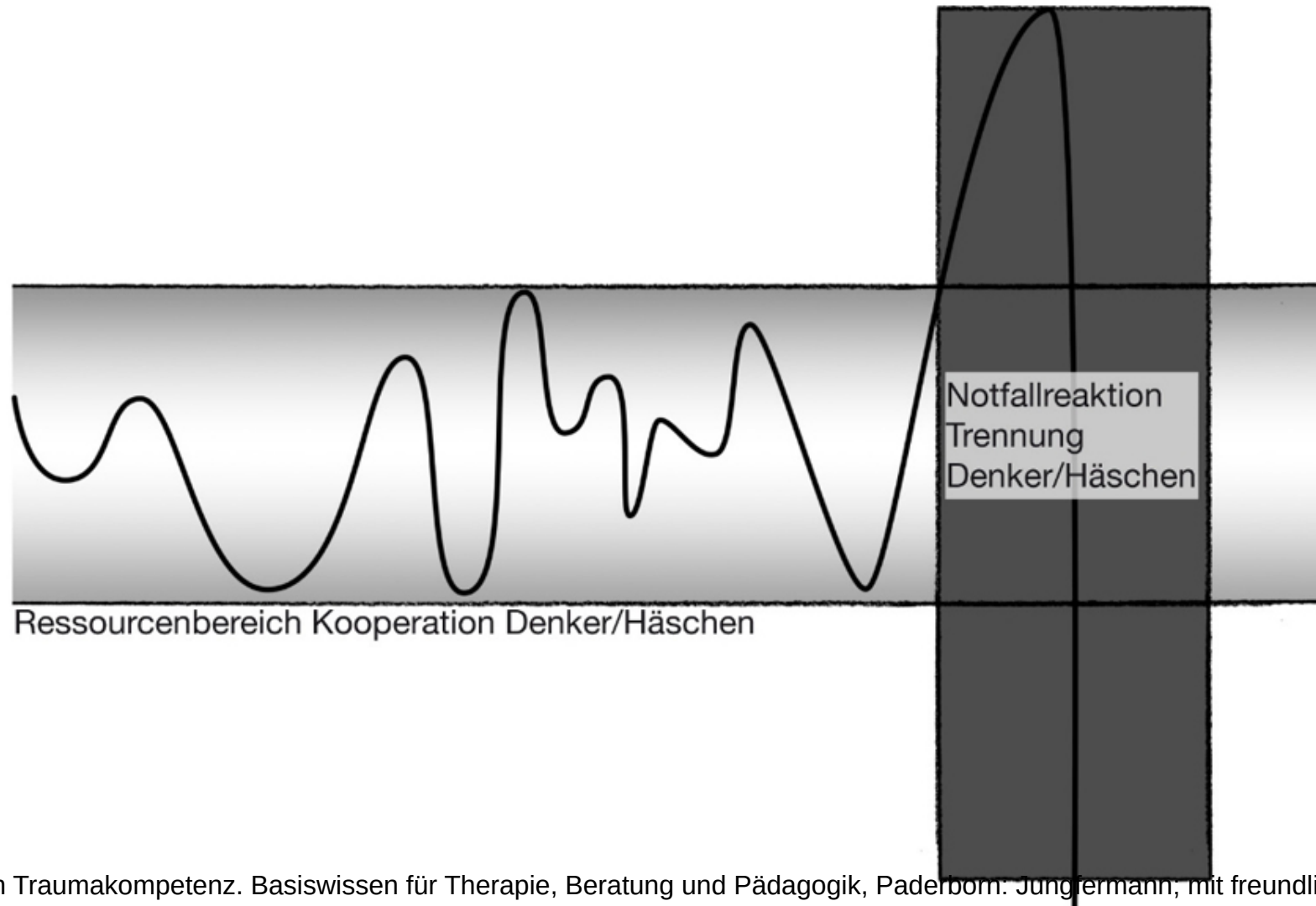
# Und üben



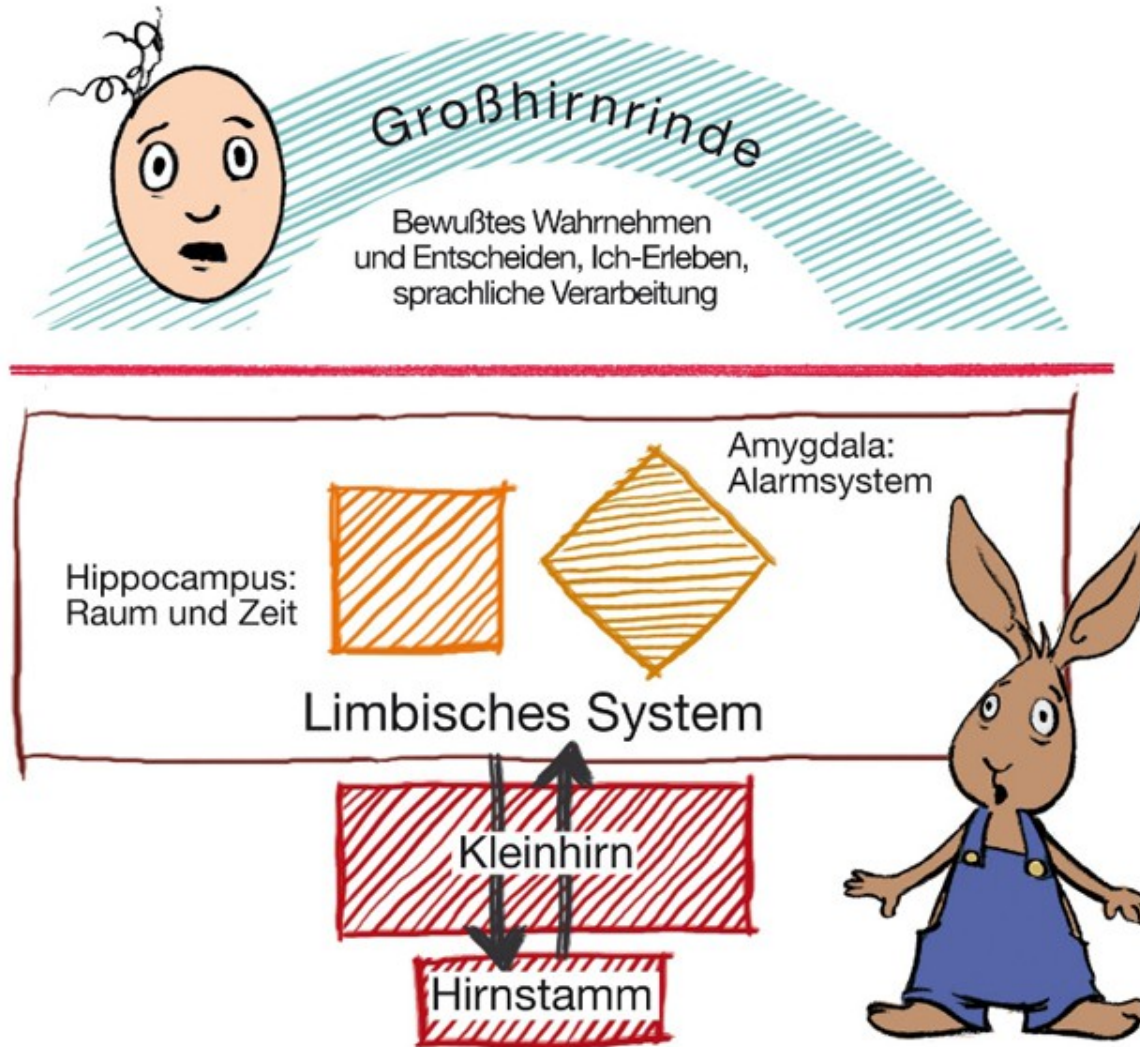
Bis man es richtig gut kann



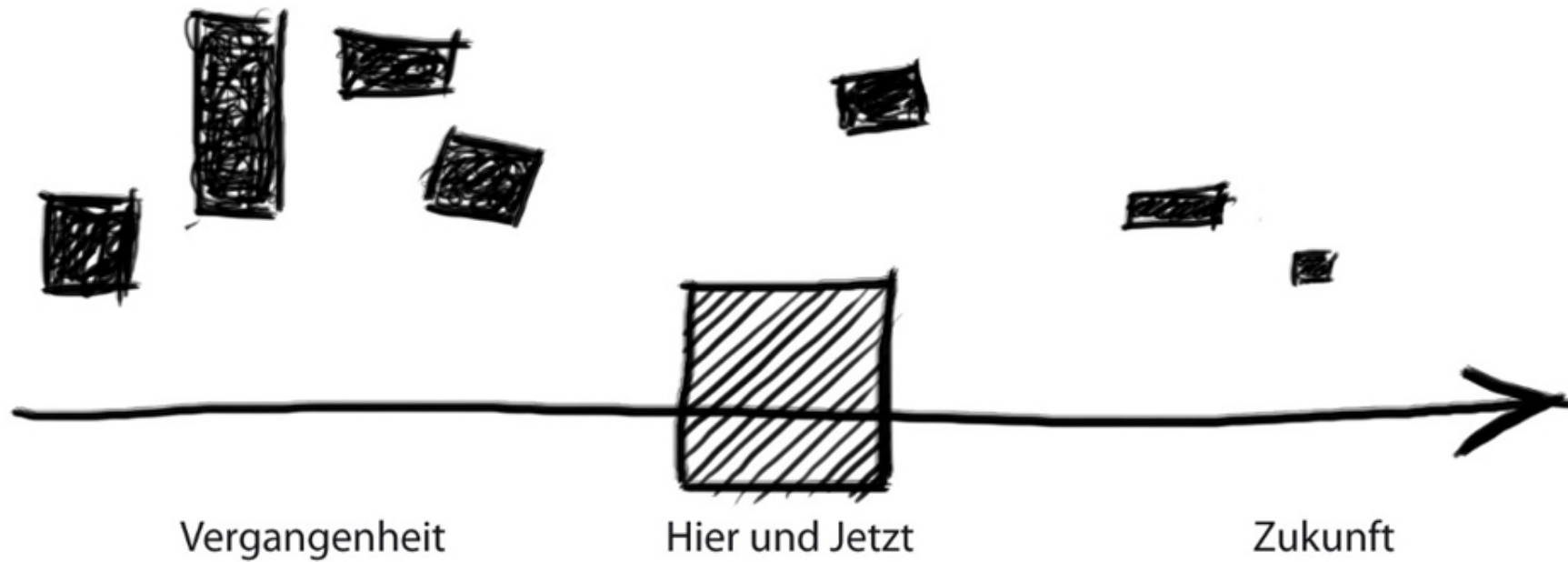
# Im Notfall übernimmt das Säugetier



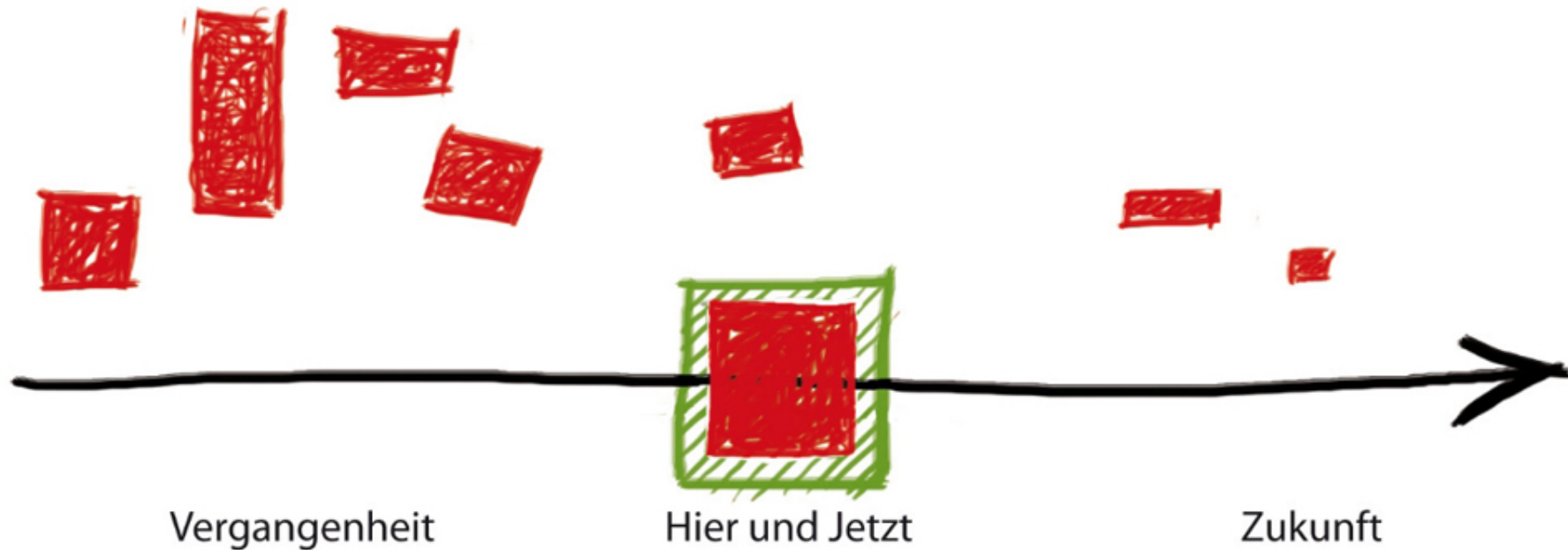
# integrierte Verarbeitung findet nicht statt



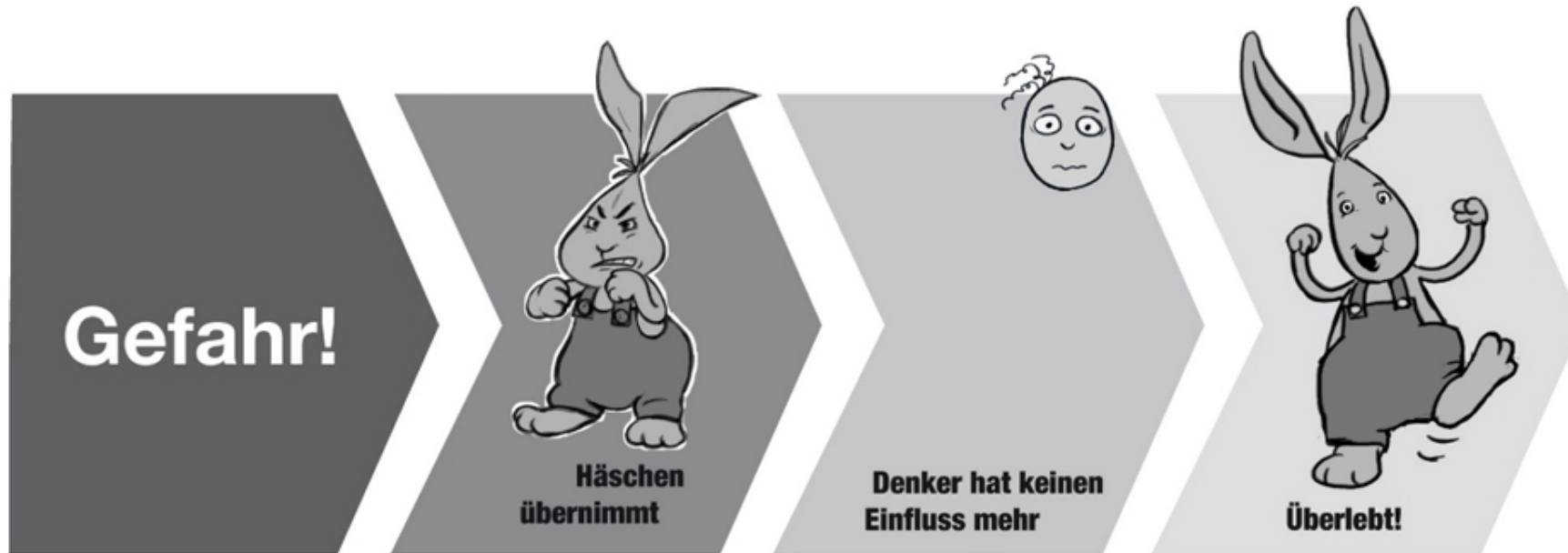
# Die Erinnerungen sind keine geworden



# Erlebensfragmente werden zu Reaktionsmustern



# Überleben automatisiert die Reaktion





=> 1: wissen



Normalisierung



# 2: wahrnehmen

Wahrnehmung von

- Körper
- Raum
- Zeit
- Alter

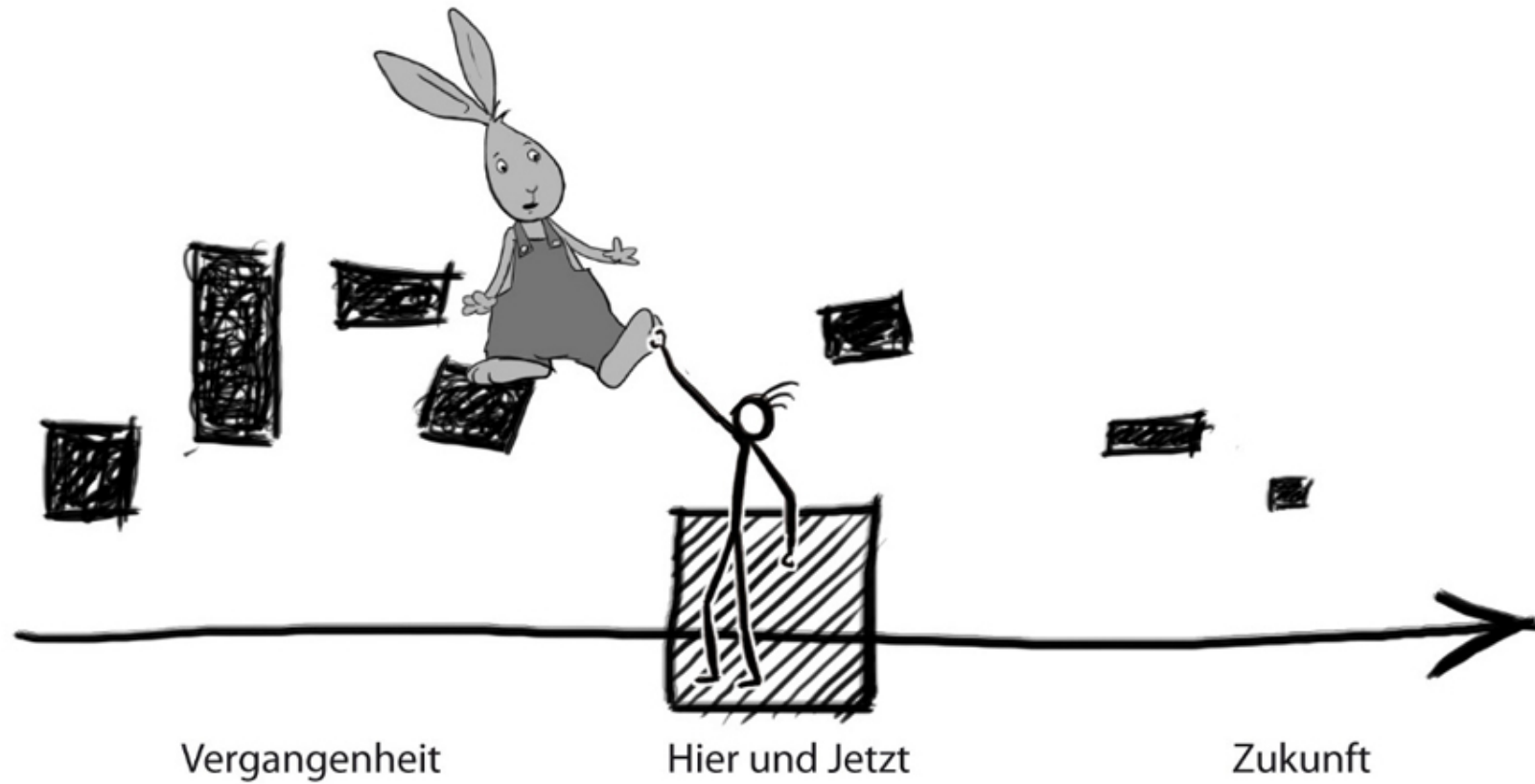
...



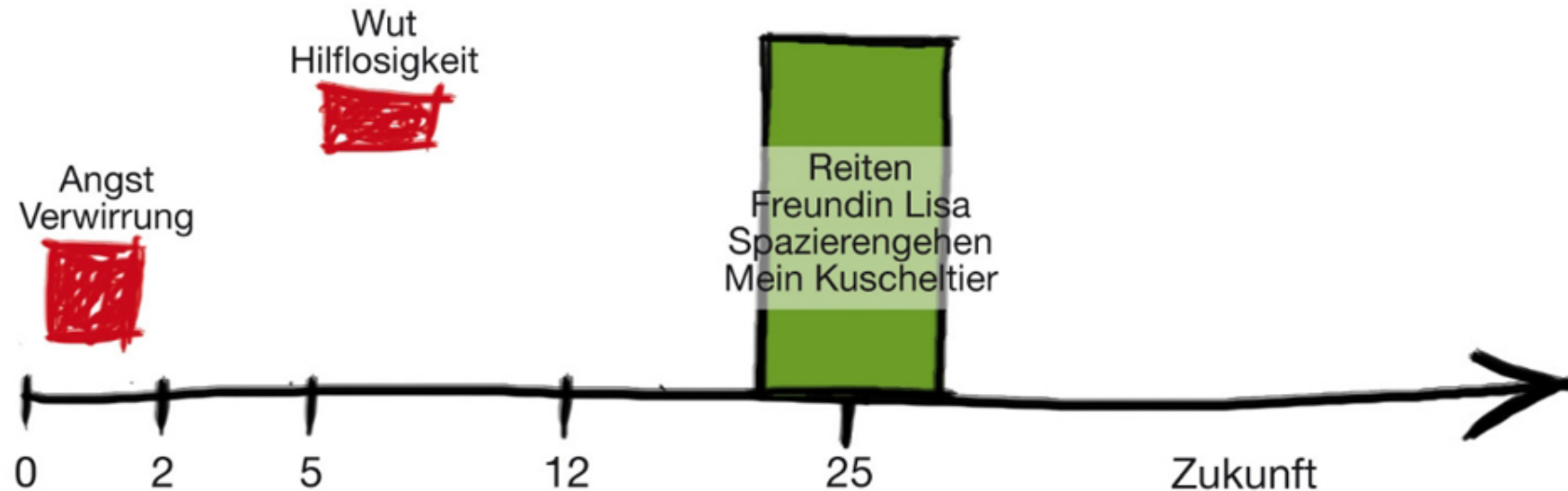
Atem  
Muskelspannung  
Herzschlag und  
Blutdruck

...

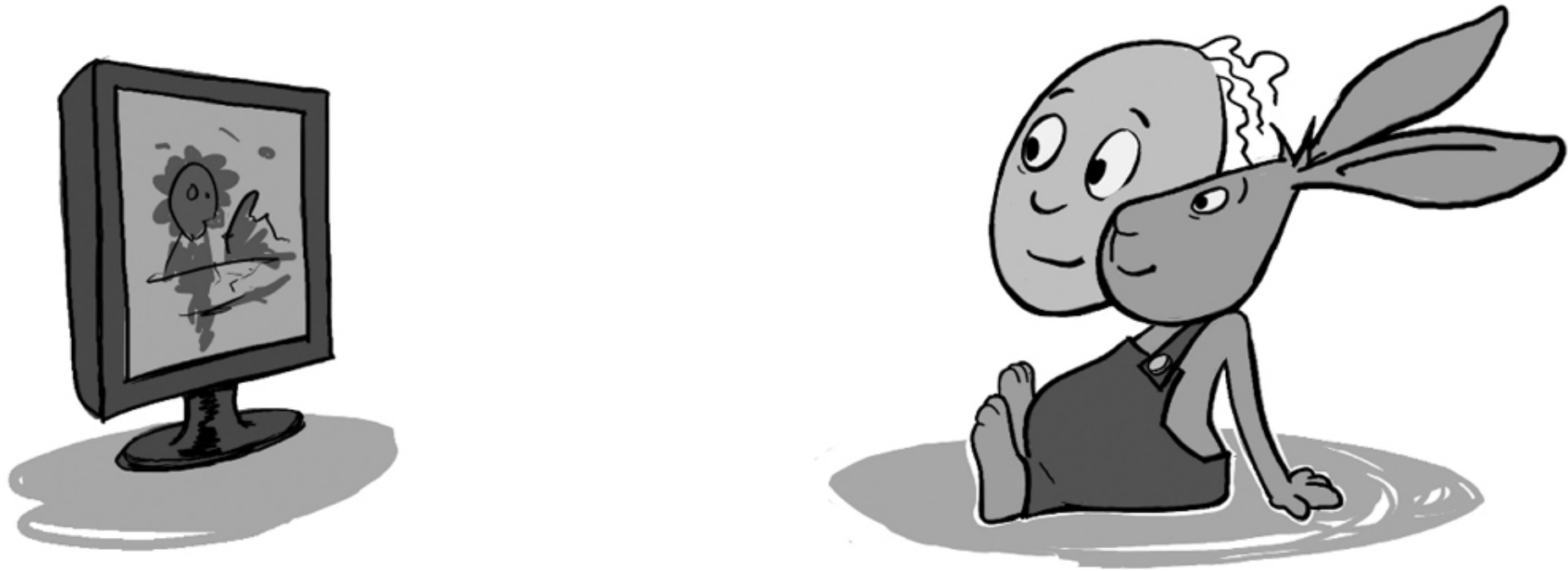
# 3: Gut verankern



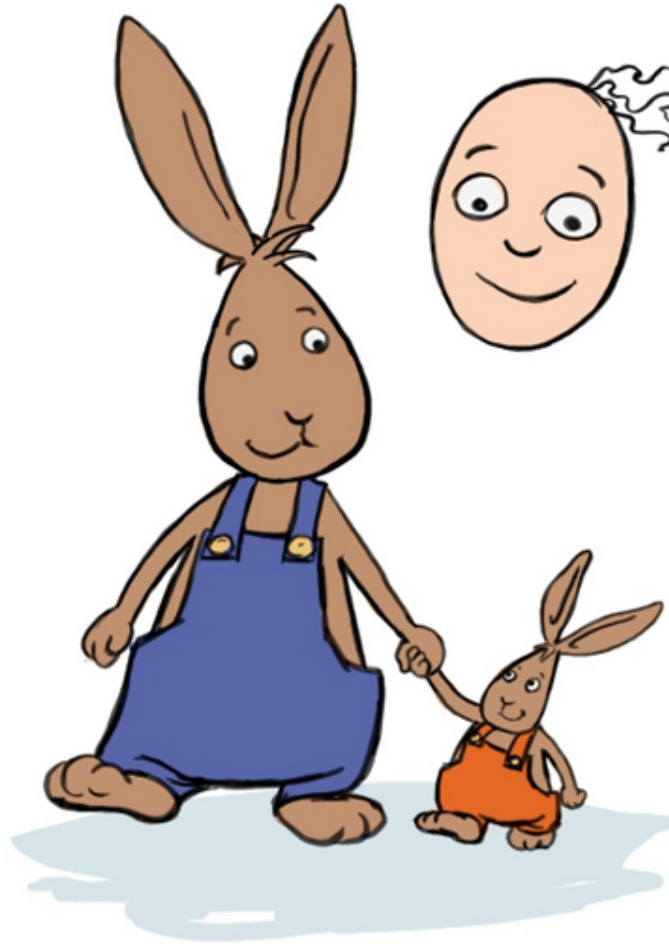
# 4: Ein sicheres Heute schaffen



## 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. Görges
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

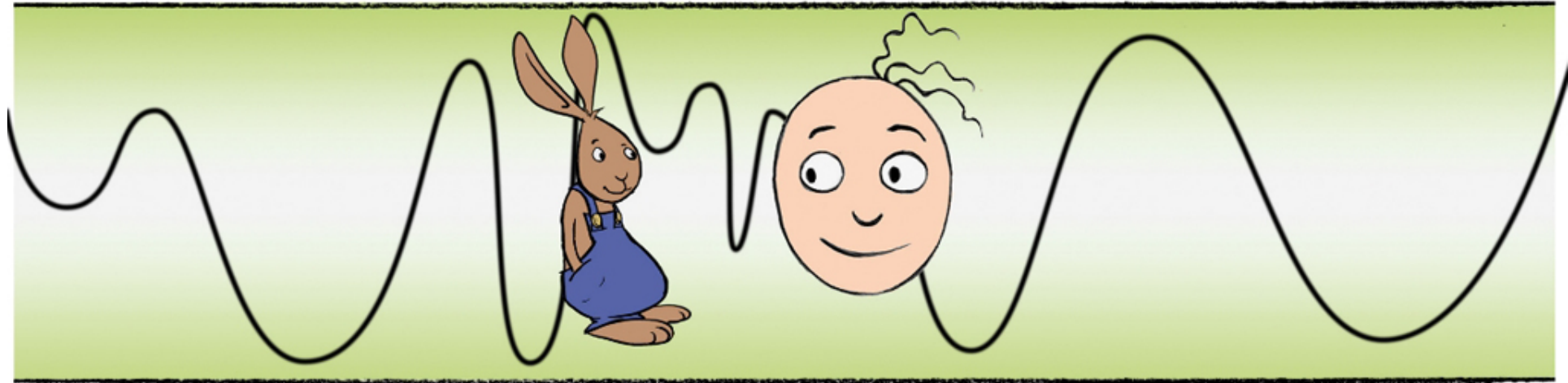
1. Traumamodell nach Lydia Hantke & Hans-J. Görge
2. Dissoziationsstopps
3. Sequentielle Traumatisierung n. Keilson & Becker/Weyermann  
Pause
4. Traumapädagogisches Konzept für die stationäre Jugendhilfe
5. **Stabilisierung durch Selbstwirksamkeit**
6. Selbstfürsorge

# 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.