

Zusammenstellung hilfreicher Stichworte und Links

Trauma: Grundbegriffe

Trauma (griechisch) = Verletzung, Schädigung Überflutung mit (körperlichen und/oder seelischen) Stressoren führt zu einer affektiven Alarmreaktion und zum Zusammenbruch des körperlichen und/oder seelischen Gleichgewichts

- Körperlich: Unfall, Misshandlung (z. B. Shaking Syndrome), Naturkatastrophe, Krieg, Flucht
- Seelisch: Misshandlung (z. B. Erpressung, Erniedrigung), Geiselnahme, häusliche Gewalt, Flucht
- Typ 1-Trauma: einmalig, akut (▶ vollständige Erinnerung bei möglicher Wahrnehmungsverzerrung)
- Typ 2-Trauma: chronisch, wiederholend (▶ Verleugnung, Betäubung, Verdrängung)

Trauma: Folgen

Kennzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD):

- Verringerte Reizschwelle (Schreckhaftigkeit, Hypervigilanz)
- Paranoid gefärbte Stimmung
- Beeinträchtigung der Affektwahrnehmung und -differenzierung
- Impulssteuerungsprobleme (z. B. Jähzorn)
- Regression (Schuld bei sich selbst suchen)
- Selbstentfremdung, Dissoziation (Spaltung in Akteur und distanzierten Beobachter)
- Erinnerungsverlust, Verleugnung

Pädagogische Initiativen

- Respekt vor den Lebenserfahrungen der Kinder (Willkommenskultur und Biografiearbeit)
- Kinderrechte in die Einrichtungen tragen (Leitbild, Konzept, Alltag)
- kultursensible und vorurteilsbewusste Einbeziehung der Familien
- Sprach- und Kommunikationsförderung (einschließlich Herkunftssprache)
- Beschwerdemanagement (Wege aufzeigen, damit Kinder zu ihrem Recht kommen)
- Alle Programme an den Kinderrechten orientieren (Child Rights based Approach)

Traumatischer Stress

- Zu viel Symptomatik: zu hoher Stresslevel: Hyperaktivität, Albträume, flashbacks, Ängste, Panik, Ärgerausbrüche, Drogen (eher Jungen)
- Zu wenig Symptomatik: zu niedriger Stresslevel: Dissoziation, Vermeidung, Depression, sozialer Rückzug, Essstörungen, Schnippeln (eher Mädchen)

Triggern (Auslöser)

- Geräusche
- Gerüche
- Farben
- Berührungen
- Ähnlichkeiten zu Menschen oder Situationen
- Stimmen, Frequenzen

Dissoziative Phänomene (Auslöser)

- Alltagsdissoziation
- Amnesie, Gedächtnisverlust
- Gedächtnisprobleme
- Depersonalisation, Selbstwahrnehmung abspalten
- Dissoziative Ich –Zustände

- Innere Stimmen
- Identitätsverwirrung bis Identitätsänderung

Theorien, Ansätze

- Eltern Kind Bindung
- Bindungsdynamik, Elternarbeit
- Erklärungsansätze für das Kind
- Gefühle entstehen im Kopf
 - Wir können unsere Schaltkreise beeinflussen
- Vertrauen schaffen
- Wir als Spiegel:
- Langsame Bewegungen
- Kontrollmöglichkeit erhöhen

Strukturelle Ebene der Einrichtung

- verlässliche und regelmäßige Tages- und Wochenstruktur
- überschaubare und kontrollierbare Regeln
- klare und deutliche Konsequenzen
- Transparenz und Partizipation bei Entscheidungen/Veränderungen
- regelmäßige Freizeitangebote
- geringe Fluktuation der MitarbeiterInnen
- klare und verlässliche Zuständigkeiten der MitarbeiterInnen

Psychohygiene der traumatisierten Kinder

- Unterbrechen/beenden von destruktiven Situationen
- körperliche Aktivitäten fördern (Radfahren, Fußball spielen, Joggen, schwimmen, etc.) plus Freizeitgestaltung
- auf gute Ernährung achten, Genussstoffe aus Genuss nicht aus Frust
- Positive sensorische Reize: Duftlämpchen, akustische leise Musik, Körper-Pflege
- Selbstfürsorge lernen: was tut mir gut, was nicht
- welche Menschen in meiner Umgebung tun mir gut, welche nicht

Gestaltung des äußeren Ortes

- keine Zerstörungsatmosphäre, aber auch nicht „zu schön“
- Intaktheit von Mobiliar und Material
- Ordnung und Sauberkeit

Gewaltfreie Zone schaffen

- keine Gewalt gegen Andere
- kein lautes Herumschreien oder Herumbrüllen
- keine verbalen Beschimpfungen, Beleidigungen, Drohungen oder Erpressungen
- keine sexuelle Gewalt, kein Anfassen ohne Erlaubnis

Kernstück der Traumapädagogik

- der Sichere Ort, d. h. der transparente Ort und
- gute Bindungen zu Erwachsenen,
- die sie bei der Selbstbemächtigung unterstützen, hervorheben.
- Selbstfürsorge aktivieren (wie geht es mir, was fühle ich, brauche ich, wünsche ich mir, was tut mir gut, wie kann ich das umsetzen?)

Reframing

- Das Konzept „des guten Grundes“ – Reframing Die Haltung, dass das Verhalten einen Grund hat, der z.B. im Eigenschutz liegt und einmal sinnvoll war.