



Sicherheit hat Vorrang! Safety First!

„Auswirkungen der umgangsrechtlichen Praxis auf Mädchen und Jungen –
Möglichst sichere Orte für Kinder gestalten.“

Öffentlicher Fachtag
im Rahmen der Jahrestagung
Autonomer Frauenhäuser

Tanja Kessler

Heidelberg

06. Oktober 2015

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website



© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website



Was ist ein Trauma?

Aus dem griechischen = Wunde

Unter Trauma im psychologischen Sinne verstehen wir eine Verletzung oder Verwundung, die physischer, psychischer oder moralischer Art sein kann.

Sie sind verbunden mit dem Erleben eines Ereignisses von verheerendem Ausmaß.



Protektive Faktoren

- ☺ Großfamilie, kompensatorische Elternbeziehungen
- ☺ Verfügbarkeit über einen tragenden Halt
- ☺ Überdurchschnittliche Intelligenz
- ☺ Robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
- ☺ Sicheres Bindungsverhalten
- ☺ Soziale Förderung (Jugendgruppen, Schule, Kirche)
- ☺ Verlässlich unterstützende Bezugspersonen im Erwachsenenalter
- ☺ Dauerhafte gute Beziehung zu mindestens einer primären Bezugsperson
- ☺ Humor, Kreativität
- ☺ Möglichkeiten der Realitätsanerkennung

Entwicklungspsychologische Auswirkungen

(angelehnt an DeBellis 2001)



Lebensphase (Alter)	Symptome als mögliche Traumafolge (Typ II)
Frühe Kindheit	Bindungsstörungen, oppositionelles Verhalten, Entwicklungsverzögerungen, Körperschemabeeinträchtigung
Mittlere Kindheit	Schulversagen, Störungen des Sozial-verhaltens, Dysphorie, Lustlosigkeit, depressive Symptome, weniger Copingstrategien, geringerer Selbstwert, geringere Soziale Kompetenz
Jugendalter	Selbstverletzungen, Suizidalität, Substanzmissbrauch, Störung des Sozialverhaltens, auffälliges sexualisiertes Verhalten, körperliche und sexuelle Aggression, dissoziative Störungen
Erwachsenenalter	PTSD, Suizidalität, dissoziative Störungen, Abhängigkeitserkrankungen, Depressionen, körperliche Erkrankungen, erhöhtes Risiko eigene Kinder zu misshandeln

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website



Was brauchen traumatisierte Kinder?

- Lebensgeschichtlich belastete Mädchen und Jungen brauchen soweit wie möglich sichere, d. h. transparente Orte.
- Lebensgeschichtlich belastete Mädchen und Jungen brauchen viele gute Bindungen.
- Lebensgeschichtlich belastete Mädchen und Jungen haben ein Anrecht auf Erwachsene, die sie bei der Selbstbemächtigung unterstützen.

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website



„**Selbstbemächtigung** als Kernstück der
Traumapädagogik **bedeutet**,
dass die Mädchen und Jungen mit
Unterstützung ihrer Bezugspersonen Stück
für Stück das Gefühl für sich selbst
wiederfinden, sich, ihre **Gefühle und
Empfindungen wahrnehmen lernen.**“

Wilma Weiß

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website



Die traumapädagogische Haltung

- Die Verhaltensweisen der Mädchen und Jungen sind normale Reaktionen auf eine extreme Stressbelastung.
- Sie haben für ihre Vorannahmen, Reaktionen und Verhaltensweisen einen guten Grund.
- Sie haben in ihrem Leben bislang viel überstanden und geleistet.
- Wir unterstützen sie bei der Akzeptanz ihrer Wunden, Beeinträchtigungen und Schwierigkeiten.
- Wir unterstützen sie bei der Entwicklung eines guten Lebens durch Selbstbemächtigung.
- Wir stellen unser Fachwissen zur Verfügung (Profis), sie sind die Experten für ihr Leben.

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website



Sich selbst verstehen, ein Teil der Selbstbemächtigung

Sich selbst verstehen bedeutet...

... zu wissen, dass Gewalt gegen Kinder häufiger vorkommt und sie nicht schuld daran sind und die Verantwortung bei den Erwachsenen liegt.

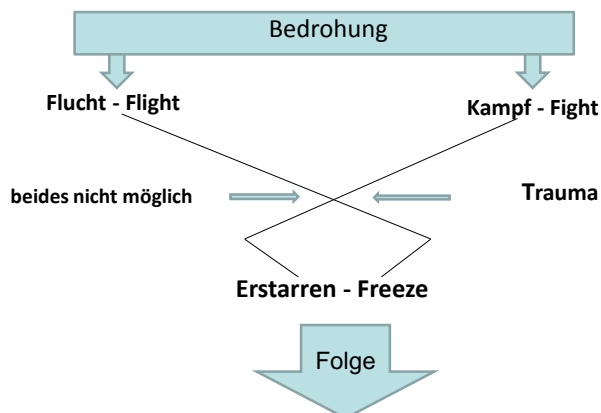
... zu wissen, dass die früheren Erfahrungen noch immer wirken und das Heute beeinflussen.

... zu wissen wie der Körper und der Kopf reagieren.

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website

Die traumatische Zange



Nach Michaela Huber

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website

In traumatischen Lebenssituationen spalten Kinder und Jugendliche das Geschehen von ihrem Bewusstsein ab.

Der kontrollierte Zugang zu den abgespaltenen Teilen ist nicht mehr möglich, sie führen im Organismus ein Eigenleben.

Die Fähigkeit der Selbstregulation wird gestört, Entwicklungsmöglichkeiten sind stark beeinträchtigt.

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website

Das dreigliedrige Gehirn als Etagen

Chef-Etage: Großhirn(rinde), Kortex
Denken, Planen, Entscheiden, zielgerichtetes Handeln, Rationale Entscheidungen

1.Stock: Limbisches System, Amygdala,
Warnzentrale, Steuerzentrale der Gefühle, und Speicherzentrale für zersplitterte Sinneseindrücke, die Sprache des 1. Stocks sind die Emotionen

Erdgeschoss: Reptiliengehirn
Art- und Selbsterhaltung, Atmung, Blutdruck, Körperfunktionen- und -reaktionen, seine Sprache sind die Empfindungen

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website

Kinder **verstehen** das.

Kinder **entlastet** das.

Kinder können dann **mitreden**.

„Das Erdgeschoss ist viel größer, ihr wisst gar nicht was da alles drin ist.“

„Da hat sich eine Fernbedienung reingehängt.“

„Das war nicht ich, das war mein Reptiliengehirn.“



© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website

Selbstwahrnehmung

„Ich glaube, das Wichtigste, dass alle Professionellen mentaler Gesundheit wissen müssen, ist nicht, wie man das komplizierte Verhalten interpretiert, sondern, wie man jemandem helfen kann, auf einem ausgeglichenen Kiel zu stehen, bzw. in einem physiologischen Zustand zu kommen, in dem er/sie seine Sinne zusammenhalten kann.“

(Bessel van der Kolk)

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website

Z. B. die Selbstwahrnehmung von Übererregung



Stress:	Erregungsniveau auf Skala von 1 bis 10 einstufen.
Aufregung	Verschiedene Alltagssituationen nach Erregungsniveau einordnen.
Erregung	Wie steigt das Erregungsniveau in Krisensituationen?
Übererregung	Erregungsniveau absenken (Entspannungsübungen, Bewegung).
Überflutung	Wo im Körper wird Stress gespürt (in Körperschema eintragen).
Nervosität	



© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website



Januar 2006	Februar 2006	März 2006
Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
April 2006	Mai 2006	Juni 2006
Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Juli 2006	August 2006	September 2006
Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Oktober 2006	November 2006	Dezember 2006
Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website

Selbstregulation**Versorgung von sekundären Traumasymptomen****Übererregung**

Beruhigung

*ausatmen**wiederholende
Bewegungen**ruhige Musik**zur Ruhe kommen
lassen***Dissoziation**Das Hier und Jetzt
erleben*benennen, wo man
ist**Fenster aufmachen/
aufmachen lassen**Sinnesorgane
aktivieren***Erstarren**In Bewegung
bringen*Körperübung*

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website**Die eigene Psychohygiene durch Selbstreflexion und Selbstfürsorge stärken**

- Umgang mit Übertragungen und Gegenreaktionen
 - Übertragungen des Kindes identifizieren
 - eigene Übertragungen reflektieren
 - Traumatische Gegenreaktionen spüren und minimieren
- Kenntnis eigener Bindungsfallen
- Zu lernen zu fühlen, empfinden und das eigene Energieniveau zu regulieren
- Immerwährende Gesundheitsfürsorge
- Der Umgang mit leidvollen Geschichten

© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website

„Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet
muss drei Dinge unbedingt beherzigen:



**Erstens:
Gut essen**

**Zweitens:
Viel feiern**

**Und Drittens:
Wütend putzen.“**

Veronika Engel

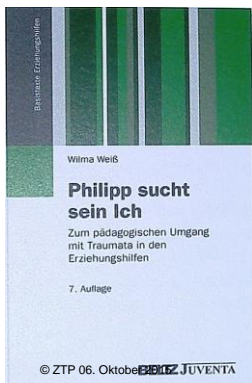


© ZTP 06. Oktober 2015

Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website

Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!

Zentrum für Traumapädagogik
Ulanenplatz 6
63452 Hanau



© ZTP 06. Oktober 2015



Zentrum für Traumapädagogik
www.ztp.welle.website



BELTZ JUVENTA