

Arbeiten mit traumatisierten Kindern

Mögliche Symptome von Traumata:

| Körperlich | Kognitiv | Emotion und Verhalten |
|---|--|---|
| Atem, Schwindel/Übelkeit, Erschöpfung, muskuläre und neurologische Reaktionen | Konzentrationsschwierigkeiten, geschwächtes Erinnerungsvermögen, verminderte Reaktionsfähigkeit, Blockaden | Unsicherheit, Ablehnende Haltung: Rückzug, Schulverweigerung, Vereinzelung, Rast- und Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Ärger, Wut, Aggressivität, Auto-Aggressivität, Panik, unkontrollierte Bewegungen, Überempfindlichkeit, fehlende Reaktion auf Belohnung der Sanktionen, Schwierigkeiten in der Identitätsfindung |

Drei Hauptreaktionen in potentiell traumatisierenden Situationen:

- Sich wehren
- Flüchten oder ausweichen
- Erdulden (Schockstarre oder Dissoziation)

ZIEL: Schule als sicheren Ort gestalten

Definition von Trauma:

„Das vitale Diskrepanzerleben zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit, schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Welt- und Selbstverständnis bewirkt“ (Fischer/Riedesser, 2009)

Was man machen kann:

Ansprechpartner sein, soziale Unterstützung bieten, Gespräche anbieten und Hilfe vermitteln, wenn Traumaerinnerungen aktiv werden. Klare und verlässliche Haltung, konstante personelle Bezüge

Verlässliche Strukturen schaffen, Komplexität reduzieren, Abläufe standardisieren, Lernen durch Gleichaltrige ermöglichen, für Bewegung/Sport und kreative Ausdrucksmöglichkeiten sorgen

Selbstvertrauen fördern, Erfolgserlebnisse ermöglichen, Stärkung der Selbstwirksamkeit, ressourcenorientiert arbeiten, wertschätzen

Was man vermeiden sollte:

„Aufdeckende“ Gespräche ohne therapeutische Unterstützung, traumatische Erlebnisse aktiv erfragen

- Risiko einer Retraumatisierung
- Risiko einer **sekundären** Traumatisierung

Bemitleiden, zu viel Unterstützung leisten

- Stigmatisierungsrisiko, Schaffung von Abhängigkeiten

Leere oder unrealistische Versprechungen machen, Erwartungen enttäuschen

- Risiko erneuter Enttäuschung

Nicht bevormunden

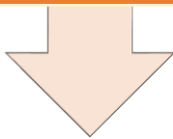
- Behindert die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und stellt die Person als Opfer dar

Umgang mit Flashbacks

Ziel: Die Person in die Gegenwart zurückholen

- Persönlich ansprechen, Blickkontakt herstellen
- Zurückhaltung mit Körperkontakt
- Sich „festhalten“
- Körperwahrnehmung ermöglichen
- Aufmerksamkeit auf die Gegenwart richten, z.B. durch Übungen

„Cold-Memory“-
Erinnerungen:
gefühlloses Widergeben
drastischer Situationen,
auffällig sachliche
Berichte, Zeigen von
Bildern ohne Regung



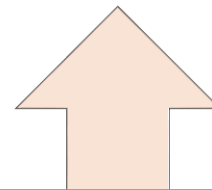
Umgang mit „Cold Memory“ Erinnerungen:

- Lassen Sie sich nur auf eine Thematisierung ein, wenn Sie sich sicher und gut damit fühlen
- Verlangsamen Sie die Berichte und Erzählungen, verweilen Sie bei Bildern, lassen Sie sie wirken
- Bieten Sie eigene Gefühle als „Referenz“ an. Strahlen Sie Ruhe aus, achten Sie auf langsame, ruhige Atmung

Traumaverarbeitung erfolgt durch die Verknüpfung von „hot-“ und „cold memory“

Umgang mit „Hot-Memory“ Erinnerungen:

- Strahlen Sie Ruhe aus, achten Sie auf langsame, ruhige Atmung
- Bieten Sie „Hier-und-jetzt“-Informationen an
- Geben Sie Sicherheitsformeln vor
- Bieten Sie Hilfestellung, die Gefühle richtig zuzuordnen
- Konsultieren Sie ggf. externe Unterstützung



„Hot memory“-
Erinnerungen:
Angstzustände,
Alpträume, Heulkrämpfe

5 Tipps zum eigenen Umgang mit Traumatisierung in Ihrem Umfeld:

1. Betrachten Sie die Arbeit mit traumatisierten Kindern als Prozess
2. Bei Erzählungen eine Balance zwischen Zuhören und Selbstschutz finden.
3. Eigene Grenzen erkennen und achten. Ggf. Hilfe von außen anfordern und organisieren. Suchen Sie sich auch selbst Unterstützung in Ihrem sozialen Umfeld.
4. Neben beruflichen Tätigkeiten auch Auszeiten nehmen und sich in anderen Kontexten bewegen. Sorgen Sie für ausreichend Ausgleich.
5. Achtsam sein, um sekundäre Traumatisierung frühzeitig zu erkennen
➔ Selbstfürsorge: Nur wer auf sich selbst achtet und gesund ist, kann auch anderen helfen!

Kontakt: Tel: 0228-97563-875 Mail: kiwi@care.de Web: www.care.de/kiwi

Das KIWI-Projekt der Hilfsorganisation CARE Deutschland e.V. wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union finanziert, sowie aus Mitteln der Deutsche Bank Stiftung: