



Baden-Württemberg
Ministerium für Kultus, Jugend und Sport

Fachtag Trauma Pädagogik – Workshop 3: **Umgang mit traumatisierten Kindern in Schule und Unterricht**

Anne Niedermeier

Schulpsychologische Beratungsstelle Stuttgart

01.10.2015

Inhalte des Workshops

- Grundlagen zu Belastungsreaktionen und Trauma
- Stabilisierende Elemente in Schule und Unterricht
- Stabilisierungsübungen
- Selbstfürsorge im schulischen Alltag



Selbstfürsorge – ein wichtiges Element in der Arbeit mit belasteten Personen

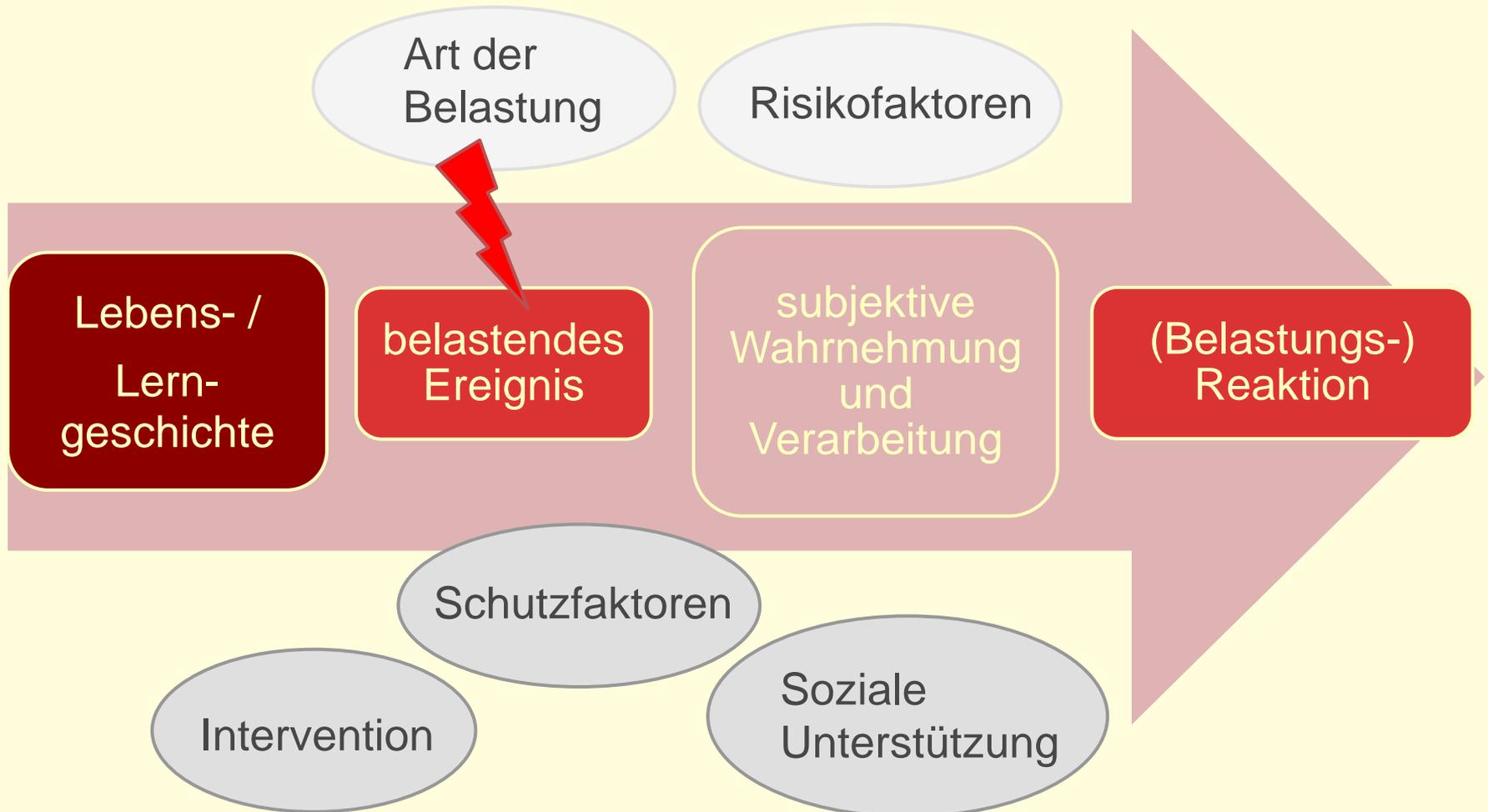
Die Beschäftigung mit belastenden Erfahrungen anderer kann auch die Auseinandersetzung mit eigenen krisenhaften Erfahrungen zur Folge haben.

Selbstfürsorge im Umgang mit Belastungen:

- Wie fühle ich mich?
- Welche Bedürfnisse nehme ich an mir wahr und wie kann ich diesen gerecht werden?
- Was tut mir gut?



Belastungs-Ressourcen-Modell



Trauma: Definition

Ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.

(nach Fischer & Riedesser, 1998)



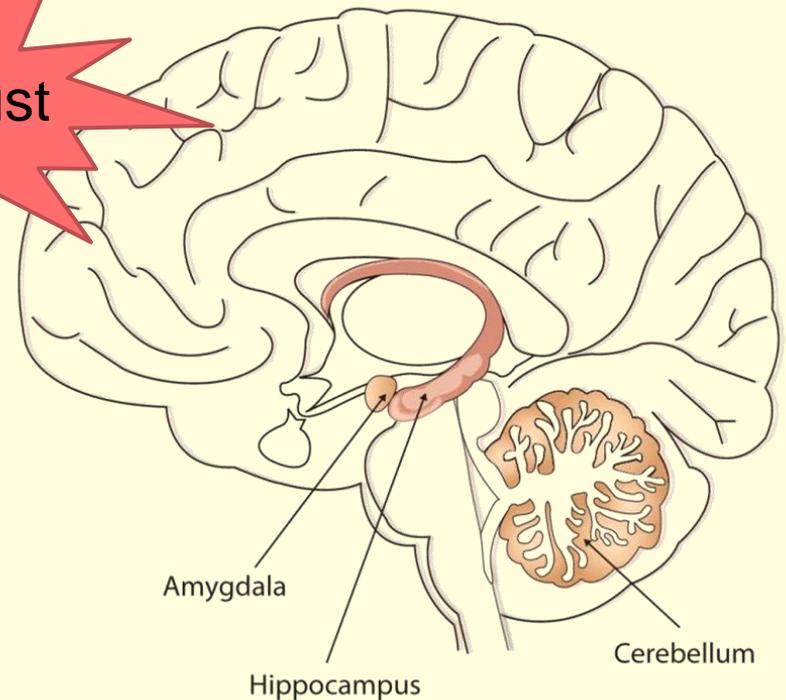
Belastungsreaktionen (1)

Ohnmacht

Kontrollverlust

Hilflosigkeit

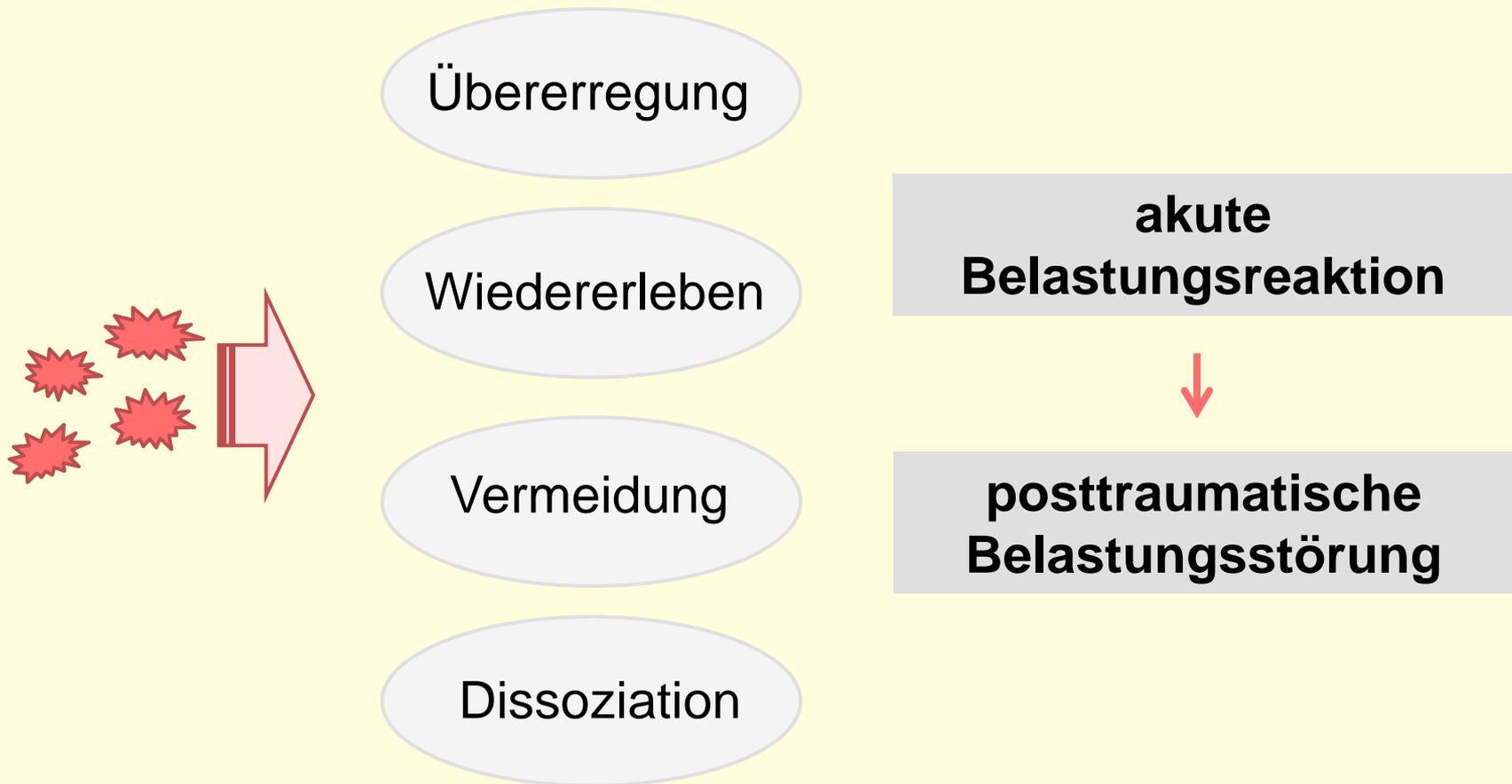
Todesangst



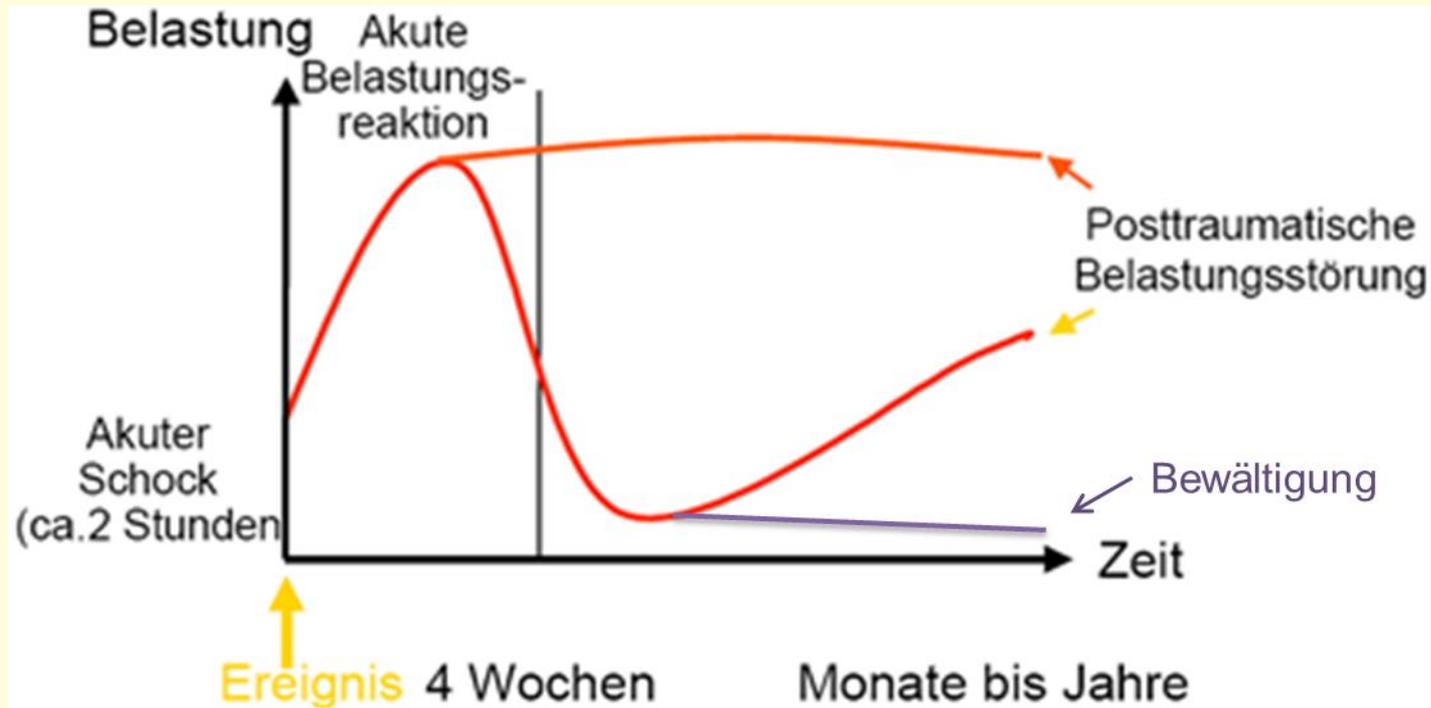
Flucht – Angriff – Erstarrung – Unterwerfung



Belastungsreaktionen (2)



Wie entsteht und verläuft PTBS?



Quelle: Tine Kleinert und Jan-Dirk Hübner nach Berghändler (2009)



Belastungsreaktionen im konkreten Verhalten

- verminderte Aufmerksamkeit und Konzentration
- Leistungseinbrüche und Antriebslosigkeit
- motorische Unruhe
- Aggressivität und Impulsdurchbrüche
- selbstverletzendes Verhalten
- Schlafstörungen und Erschöpfung
- körperliche Beschwerden
- Angst und Schreckhaftigkeit
- Äußerungen zu Sinn- und Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken
- Entwicklungsrückschritte oder Verzögerungen

→ bei Traumatisierung zudem keine Veränderung des Verhaltens durch Belohnung oder Strafe

vgl. Scherwath & Friedrich (2014) sowie Handreichung für Lehrkräfte und Erzieher/innen „Vom Umgang mit Trauer in der Schule“ vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport (2008)



Stabilisierende Elemente in der Schule: Psychoedukation

Nennen und Normalisieren typischer Belastungssymptome

Es gibt keine richtigen oder falschen Reaktionen auf ein ungewöhnliches Ereignis.



Stabilisierende Elemente in der Schule: Wahlmöglichkeiten

- „sichere Anker“ & Rückzugsorte
- Auswahl des Sitzplatzes
- Vielfalt an Ausdrucksformen
- Gebrauch der Muttersprache



Stabilisierende Elemente: Beziehung (1)

Unterstützung einer sicheren Bindungsentwicklung

→ time intensive statt time out

- **Präsenz:** Aufmerksamkeit, Zuwendung, Feinfühligkeit und Trost
- **Verlässlichkeit:** Als reales, einschätzbares Gegenüber auftreten
- **Kontinuität** in der Betreuung und in den Strukturen
- **Transparenz** und **Information** über Abläufe, Änderungen und Erreichbarkeit



Stabilisierende Elemente: Beziehung (2)

Konzept der Telearbeit

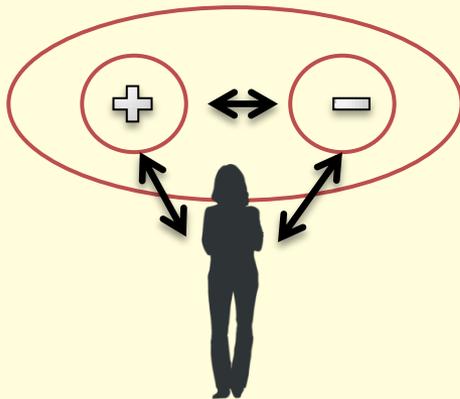
→ Haltung und Positionierung



„Vorhin ist ein Teil von dir ziemlich wütend gewesen...“

„Die Große in dir...die Kleine in dir...“

„Heute wollte ein Teil gut aufpassen, ein anderer hat dich immer wieder abgelenkt...“



Neutral sein gegenüber allen Teilen,
auch den negativen!

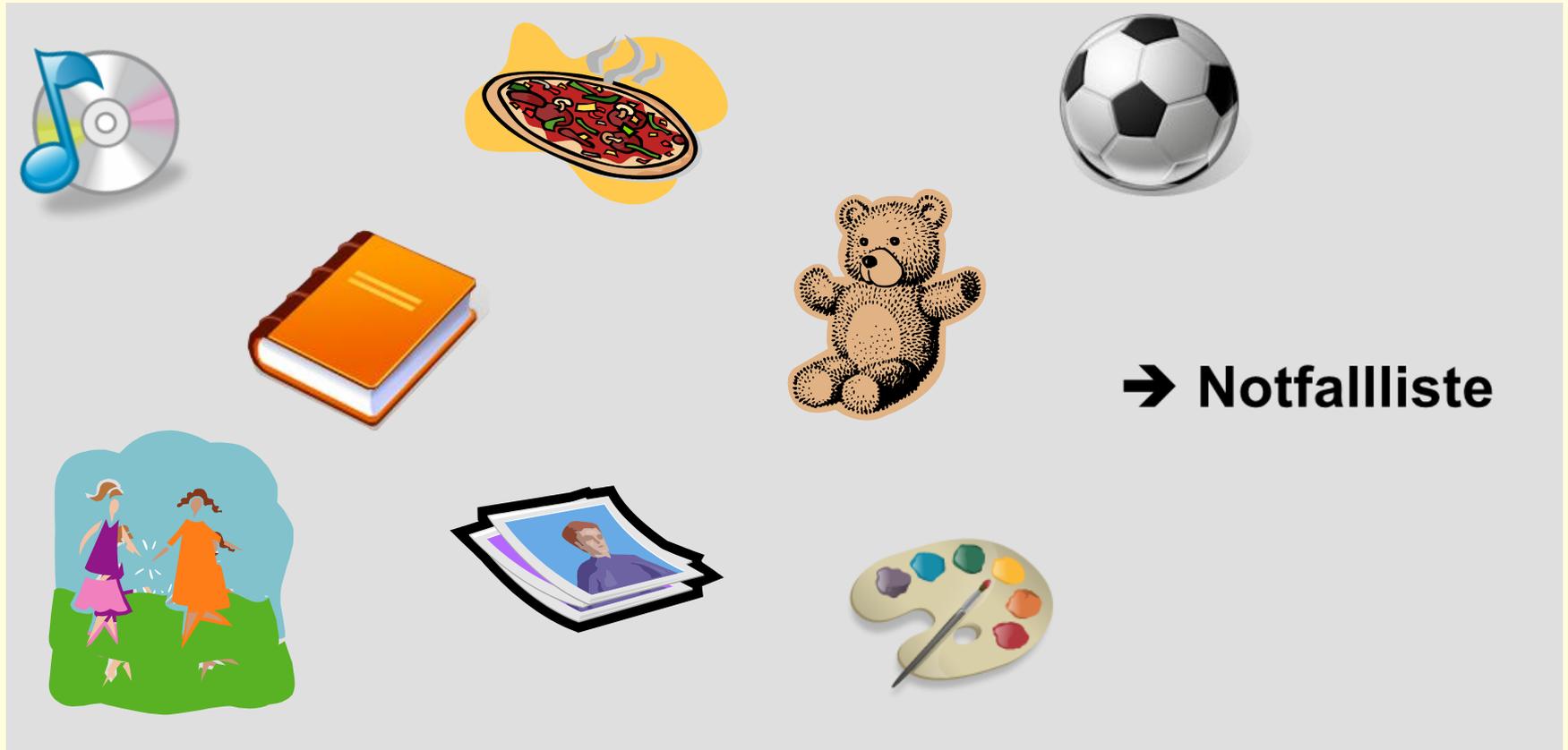


Übungen zur Stabilisierung

1. Ressourcenskills
2. Imagination
3. Triggeranalyse
4. Atemübungen
5. Körperübungen
6. Ablenkertechniken
7. Reorientierung



1. Ressourcenskills



2. Imagination



Sicherer Ort /
Wohlfühlort



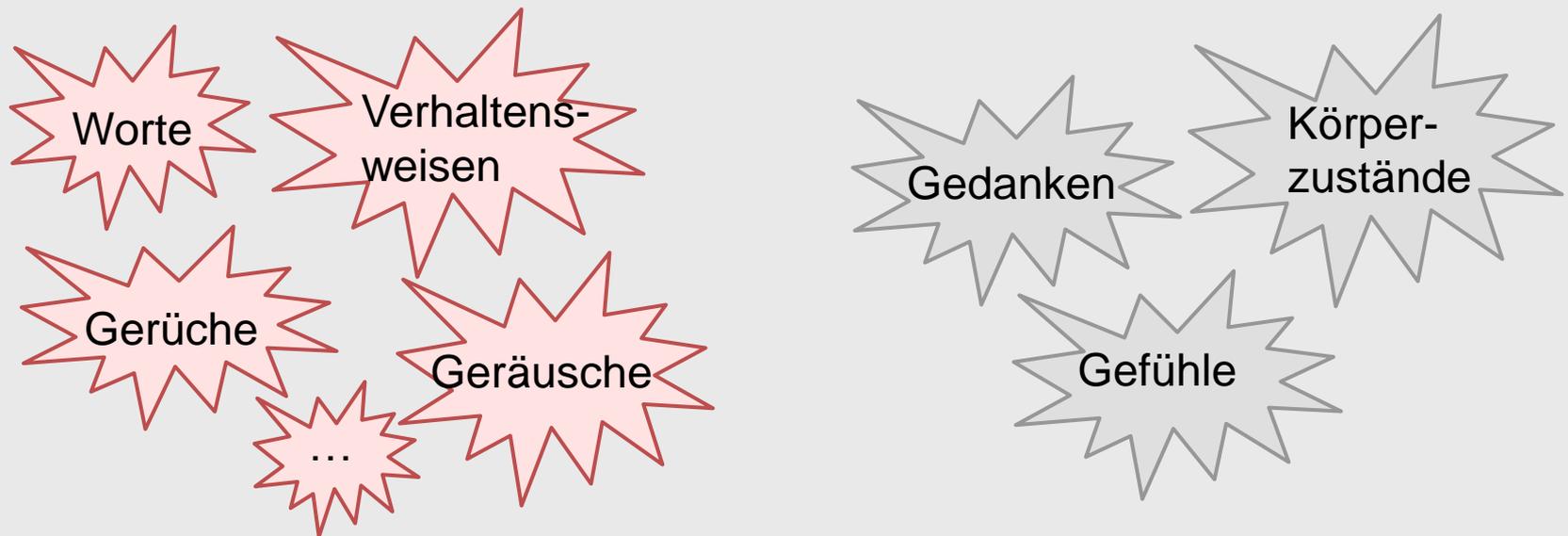
Innerer Helfer



3. Triggeranalyse

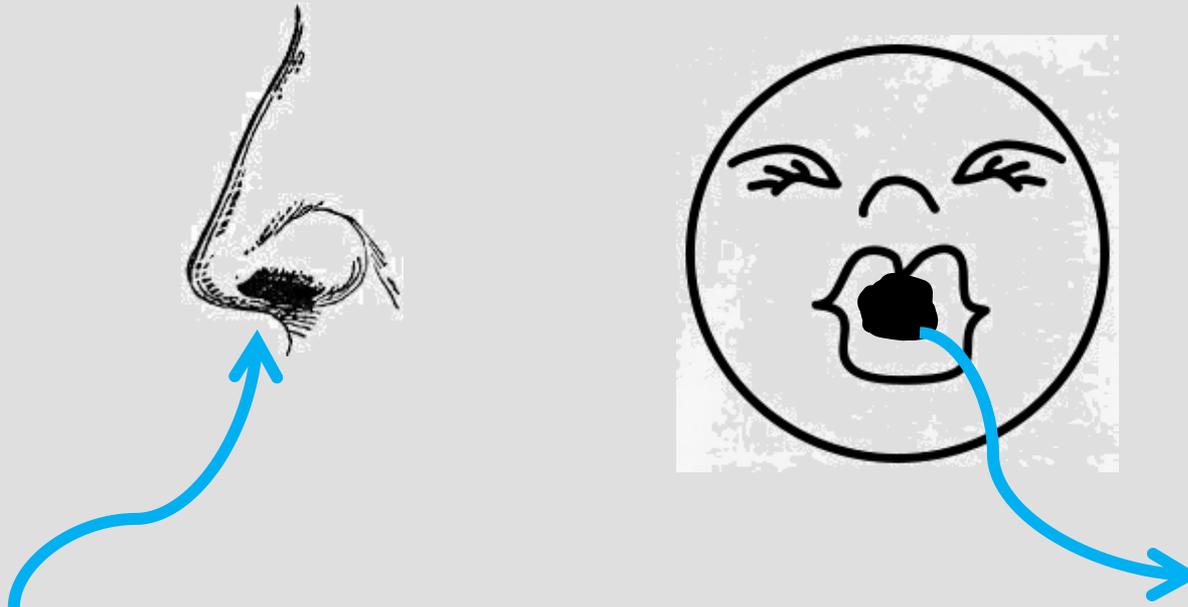
Wie ist das pädagogische Miteinander möglichst "minenfrei" zu gestalten?

Reize von außen vs. von innen



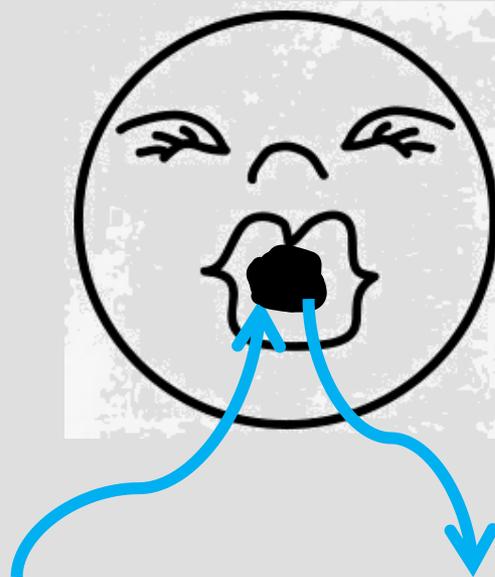
4. Atemübungen (Variante A)

Durch die Nase ein-, durch den gespitzten Mund langsam ausatmen...



4. Atemübungen (Variante B)

„Schlürfatmung“: Durch den gespitzten Mund langsam ein- und ausatmen...



5. Körperübungen

Stampfen



Fingerspitzen
aneinander drücken



6. Ablenkertechniken (Variante A)

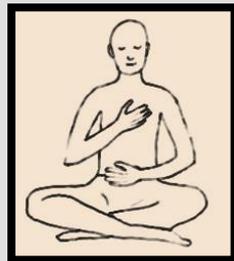
Starke Sinnesreize setzen

- **taktil-kinästhetisch** → Eiswürfel, Igelball, kaltes Wasser über das Handgelenk laufen lassen, Icepacks, Stein im Schuh, Schnalzband (Gummi am Handgelenk und schnalzen lassen),...
- **gustatorisch** → scharfes Bonbon, Eiswürfel, Brausetablette,...
- **olfaktorisch** → Menthol, Kampfer, japanisches Heilöl,...
- **auditiv** → bestimmte Musik, Knallfrösche, Fingerschnipsen...



6. Ablenkertechniken (Variante B)

5-4-3-2-1-
Übung



5...

4...

3...

2...

1...



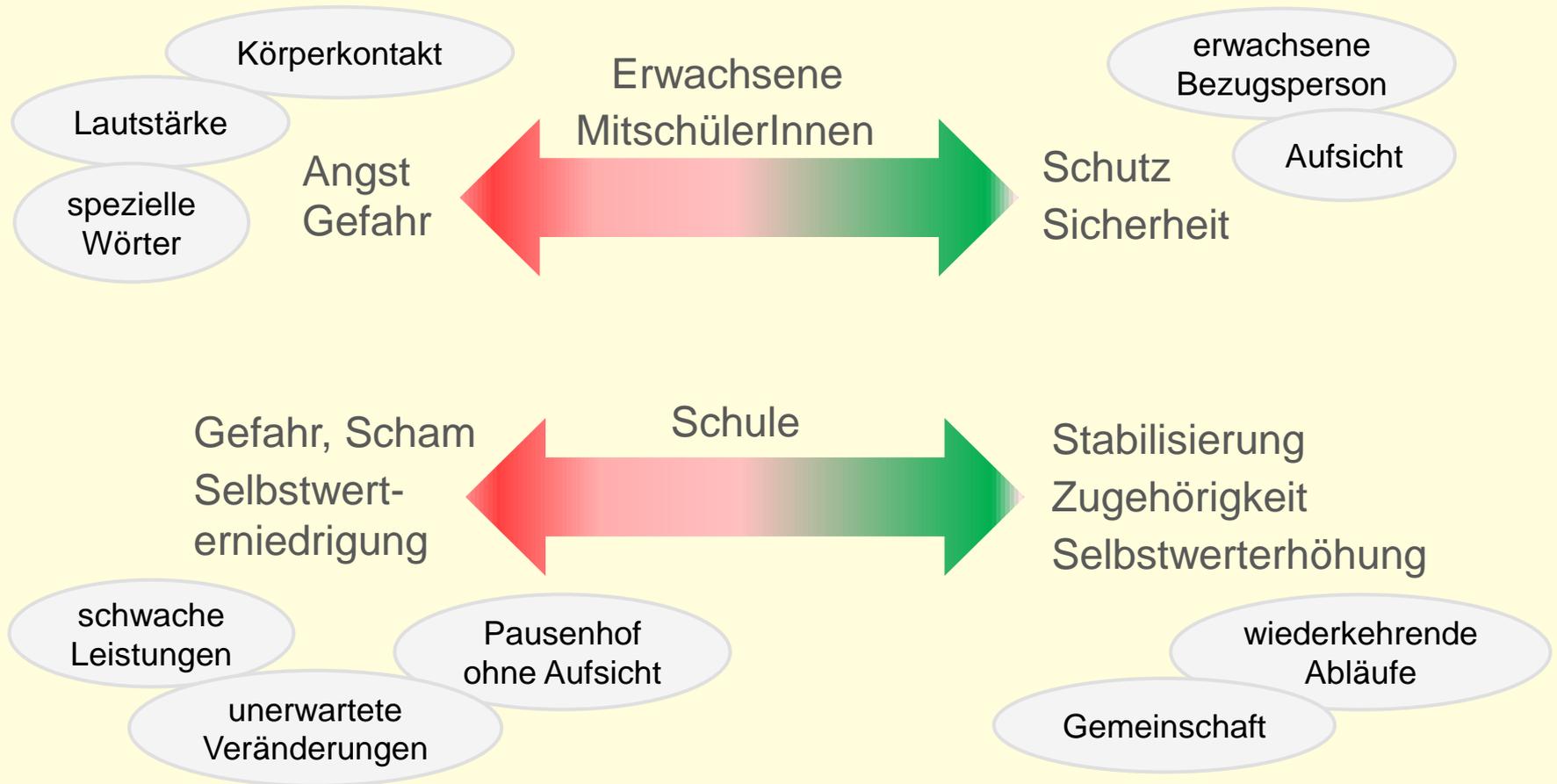
7. Reorientierung

1. **Stabilisierung:** Vorsichtig auf das Kind zugehen und mitteilen, wo es ist und wer Sie sind (erstmal nicht anfassen)
2. **Beruhigung:** Vermitteln, dass es in Sicherheit ist und ihm nichts Schlimmes passiert.
3. **Notfallskills:** starke Sinnesreize
4. **Blickveränderung:** Versuchen, den Blick des Kindes nach oben auf mindestens die horizontale Blickrichtung zu heben, z.B. sagen, dass es Ihrem Finger folgen soll, der sich oberhalb der horizontalen Achse hin- und herbewegt.
5. **Veränderung der Körperhaltung** (Aufstehen) und des **Ortes** (Gehen)
6. **Rückversicherung:** Fragen, ob es dem Kind gut geht. Weiß es, wo es ist und wer Sie sind? Schluck Wasser anbieten, ...
7. **Beschreiben**, was passiert ist. In Worte fassen, auch für die anderen Kinder.
8. **Konsequenzen** aufschieben, bis sich das Kind beruhigt hat.
9. **Die Sicherheit aller** gewährleisten. Falls notwendig: **Hilfe holen.**

(angelehnt an den **Sechs-Stufen-Plan** des Kinder- und Jugendlichenkomitee der ISSTD (2009) und an Bohus & Wolf, 2009)



Schule: Chance oder Gefahr?



Sekundärtraumatisierung – eine Gefahr auch für Lehrkräfte

= Traumatisierung durch Berichte über traumatische Ereignisse

Symptomatik wie bei einer PTBS

- **emotional:** Depression, Reizbarkeit, Ängste
- **kognitiv:** Bilder, Konzentrationsprobleme
- **körperlich:** Schlafstörungen, Erschöpfung, psychosomatische Beschwerden

Empathiefähigkeit als Risikofaktor!



Selbstfürsorge

Zum Abschluss einige konkrete Übungen für Ihre Selbstfürsorge:

- **Erbsen in der Tasche** – eine Übung zur Genussfähigkeit
- **Regentagbrief** – eine Übung zur Selbstannahme
- **Priorisieren, Konkretisieren und Verfolgen selbst gesteckter Ziele** – eine Übung zum Selbstwirksamkeitserleben
- **Selbstfürsorge im Team** – Anregung zum Austausch mit anderen

aus: Scherwarth, C. & Friedrich, S. (2014): Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung. München: Reinhardt.



Literatur

- Bengel, J. & Hubert, S. (2010). *Anpassungsstörung und akute Belastungssituation*. Göttingen: Hogrefe.
- Berghändler, T. (2009, Juni). *Posttraumatische Belastungsstörungen*. Vortrag an 12. Fortbildungstagung des Kollegiums für Hausarztmedizin (KHM) «Gegensätze: Licht und Schatten» im Kultur- und Kongresszentrum Luzern. Verfügbar unter http://www.congress-info.ch/khm2009/upload/File/handouts/PSYCH1AB_Praesentation_Berghaendler_Eglin.pdf [12.08.15]
- Bohus, M. & Wolf, M. (2009). *Interaktives Skills Training für Borderline-Patienten* (1. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.
- Brauchle, G., Brisch, K. H. & Hellbrügge, T. (2012). *Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Egle et al. (1997). Psychosoziale Risiko- und Schutzfaktoren in Kindheit und Jugend als Prädisposition für psychische Störungen im Erwachsenenalter. *Nervenarzt*, 68, 683-95.
- Fischer, G. & Riedesser, P. (1998). *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. München: Reinhardt.
- Holmes (2013). *Reisen in die Innenwelt*. München: Kösel.
- Linehan, M.M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press (dt.: Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP-Medien 1996).
- Möhrlein, G. & Hoffart, E.-M. (2014). Traumapädagogische Aspekte in der Schule. In Gahleitner, S.B.; Hensel, T.; Baierl, M., Kuhn, M. & Schmidt, M. (Hrsg.). (2014). *Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern. Ein Handbuch für Jugendhilfe, Schule und Klinik* (S.91-102). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Requardt H. (2015, Februar). *Traumatisierte Kinder und Jugendliche – Grundlagen und Möglichkeiten der Stabilisierung* [Vortrag]. Fortbildungstag von Regierungspräsidium Stuttgart.
- Schedlich C. (Stand: 2010). *Curriculum zum/zur Fachberater/Fachberaterin für Psychotraumatologie*. [Unveröffentlichte Fassung]
- Scherwath, C. & Friedrich, S. (2014). *Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung*. München: Reinhardt.
- Schulz von Thun (2012). *Das innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell*. Hamburg: Rowohlt.

