

Traumata erleben und überleben

Traumasensible
Hilfen im Alltag
durch Sicherheit
und Bindung

Workshop

Ulrike Held
psych. Psychotherapeutin

Gliederung

- Konzept des guten Grundes
- Sicherer Ort
- Bindung
- Verschiedene Übungen
- Selbstfürsorge

„Erst verstehen - dann handeln!“ (Paul Moor,
Leiter eines Heims in der Schweiz für „psychopathische Knaben und
Mädchen“ in den 1930er Jahren)

**Konzept
des
„guten
Grundes“**

**Jedes Verhalten hat einen
guten Grund
wenn nicht im Heute
... dann in der
Vergangenheit!**

Nach Wilma Weiß, Alice Ebel

Was ist los mit Jennifer?

Verhaltensorientierter Zugang

- Die Symptomatik ist im Fokus
- Abbau störenden Verhaltens z.B. durch Konsequenzen, Abmachungen, Strafen, Belohnung, Schimpfen
- Ziel: Aufbau funktionaler Strukturen

Verstehensorientierter Zugang

- Die innere Not ist im Fokus
- Enträtseln der Symptomatik nach dem Leitsatz „Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht“
- Traumaspezifisches Symptomverstehen
- Stressabbau und Erarbeitung neuer Lösungen für das alte Problem

Symptomverständnis

Traumaspezifisch/Bindungsorientiert: reale Bedrohungs-, Angsterlebnisse prägen die Persönlichkeit nachhaltig bis hin zu neurologischen Veränderungen, die sich auf folgenden Ebenen manifestieren:

- Wahrnehmung / Informationsbearbeitung
- Denken
- Fühlen
- Handeln / Verhalten
- Körperregulation und -organisation
- Bindungsrepräsentationen / Kontakt- und Beziehungsgestaltung
- Persönlichkeitsstruktur

Diagnostik (Symptomverständnis)

Die diagnostische Frage lautet daher:

Was von der präsentierten Symptomatik im Denken, Fühlen, Verhalten, den Körperbeschwerden, Kontakt- und Beziehungsverhalten, in der Persönlichkeitsveränderung könnte

- (sensorisch) fragmentarischer Teil oder Muster aus traumatischen Erlebnissen sein oder
- eine Reaktion auf ein Trauma (traumakompensatorisches Muster) darstellen?

Jennifers innere Not

Innere Leere, Einsamkeit,
Bindungsnot

Jennifer erlebte als Baby Deprivation:

J.'s leibliche Mutter starb als J. 5 Monate alt war.
J. wurde in einem Heim untergebracht und nicht
gut versorgt. Mit ca. 11 Monaten kam sie zu
ihren Adoptiveltern

Folgen: Bindungs- und Verhaltensstörung

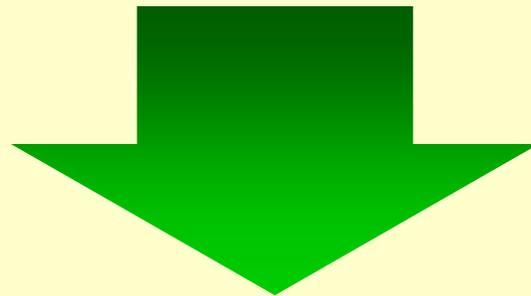
Mit ihrem Agieren versuchte sie die innere Leere
zu füllen.

Wirkung der "Gute Grund"-Frage

- **Zeigt Respekt von der Lebensleistung**
- **Versteht bisherige Anpassungsbemühungen als Überlebensstrategien**
- **Unterstützt Selbstverstehen, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation**
- **Konfrontiert und bremst liebevoll selbst- und fremdschädigendes Verhalten**
- **Es geht um Integrationsleistungen**

Das Konzept des sicheren Ortes

vom äußeren sicheren Ort



zum inneren sicheren Ort

Martin Kühn

Definition des sicheren Ortes über die Grenzen und den Rahmen:

Gewaltfreiheit

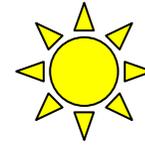
Keine Gewalt in Worten und Taten

Strategien gegen Gewalt

PART Training

Schutz

Schutzraum



ZEIT FÜR ENTWICKLUNG

Ernst nehmen

Beteiligt sein an
Entscheidungen

Augenhöhe

Keine Gewalt in
Wort und Tat

Klarer Rahmen = klare Regeln

Ansprechpartner

Ermutigung/ Anerkennung

SCHUTZ

Spaß haben

versorgung

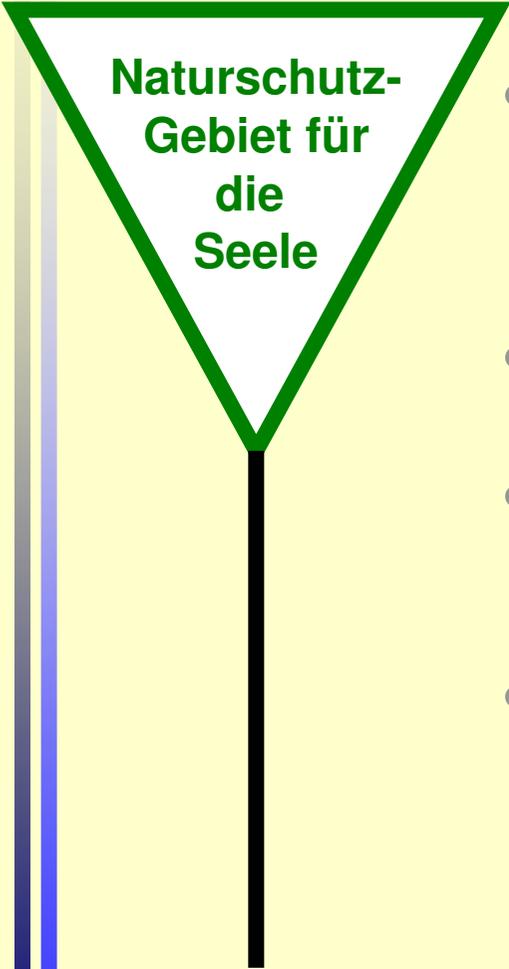
Perspektive entwickeln

Angehörige: Zutritt nach Absprache!

Der sichere äußere und innere Ort ist Voraussetzung für:

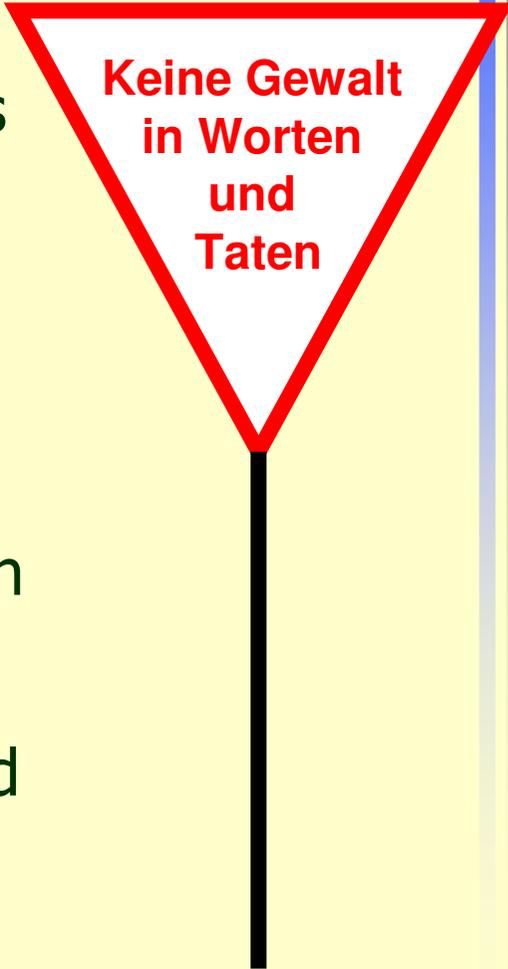
- Vertrauen in anwesende Personen (wichtige Bezugspersonen, Mutter, Vater,...)
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten (Wissen, Kompetenz, Kraft...),
- Vertrauen in vorgestellte Kräfte (Glaube, Religion, Liebe, Schicksal, ...)

Bindungsperson und sicherer Ort Vertrauen schaffen durch...



**Naturschutz-
Gebiet für
die
Seele**

- Anerkennung dessen, was passiert ist, gegen Leugnung, Verharmlosung und Vergessen
- Schutz an einem sicheren Ort
- Wertschätzende Haltung und Umgang mit schlimmen Gefühlen
- Klarer Rahmen, durchschaubare Rituale und Regeln



**Keine Gewalt
in Worten
und
Taten**

Time in - statt Time out

- Ein Kind/ Jugendliche/ Erwachsene begleiten

statt isolieren

Atemstopptechniken 1

Wenn unangenehme Gefühle, Körpersensationen oder Gedanken auftauchen, ist es wichtig, diese anzunehmen. Sie tauchen einfach auf. **NELA** hilft einem dabei, sie auch wieder weiterziehen zu lassen.

NELA:

Nimm es wahr

Erlaube es

Lass es ablaufen

Atme weiter

Atemstopptechniken 2

1. Pacing und Leading:

Durch die Nase einatmen und durch den gespitzten Mund wieder ausatmen. Dabei den eigenen Atemrhythmus finden. (Dabei wird das Ausatmen betont) (ca. 4 Mal)

2. Luft anhalten:

Nach einem tiefen Atemzug halte die Luft an, solange Du kannst, (für Kinder wie beim Tauchen)

3. Lang ausatmen

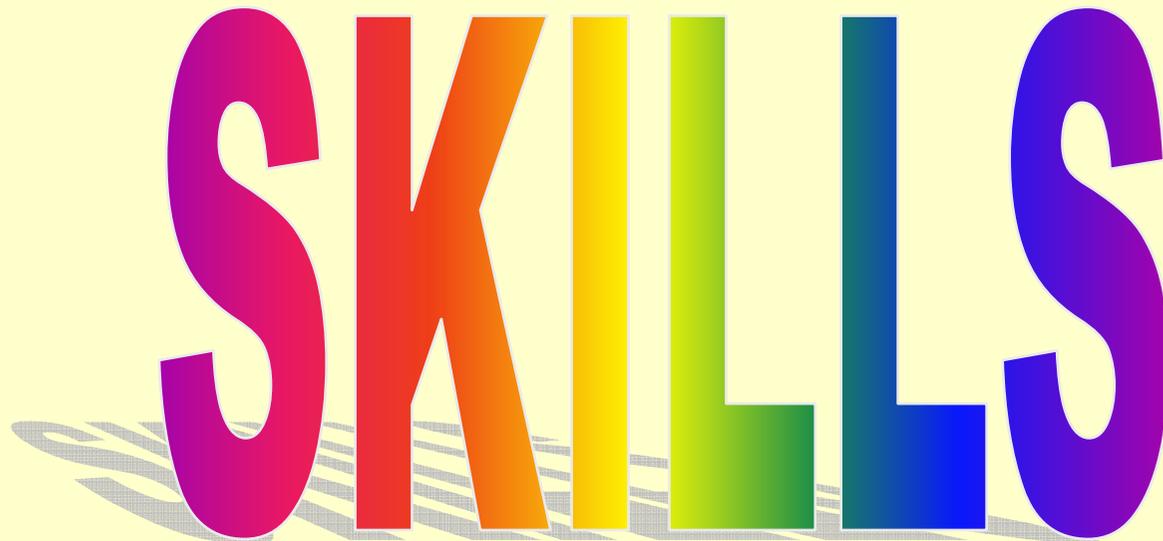
Nach einem tiefen Atemzug atme durch den gespitzten Mund langsam aus, so lange Du kannst und dann halte bitte die Luft an, solange bis Du dringend Luft brauchst (Luftballon aufblasen, alle Sorgen hineinpusten, Luftballon zuknoten und mit den Sorgen davonfliegen lassen)

4. Stoßweise ausatmen

Tief einatmen und langsam stoßweise ausatmen

Nach jeder Übung eine Pause, sonst wird es anstrengend. Nach jeder Übung fragen: hat sich etwas verändert, ist etwas stärker oder schwächer geworden oder gleich geblieben. Davon hängt ab, ob eine weitere Atemübung nötig ist.

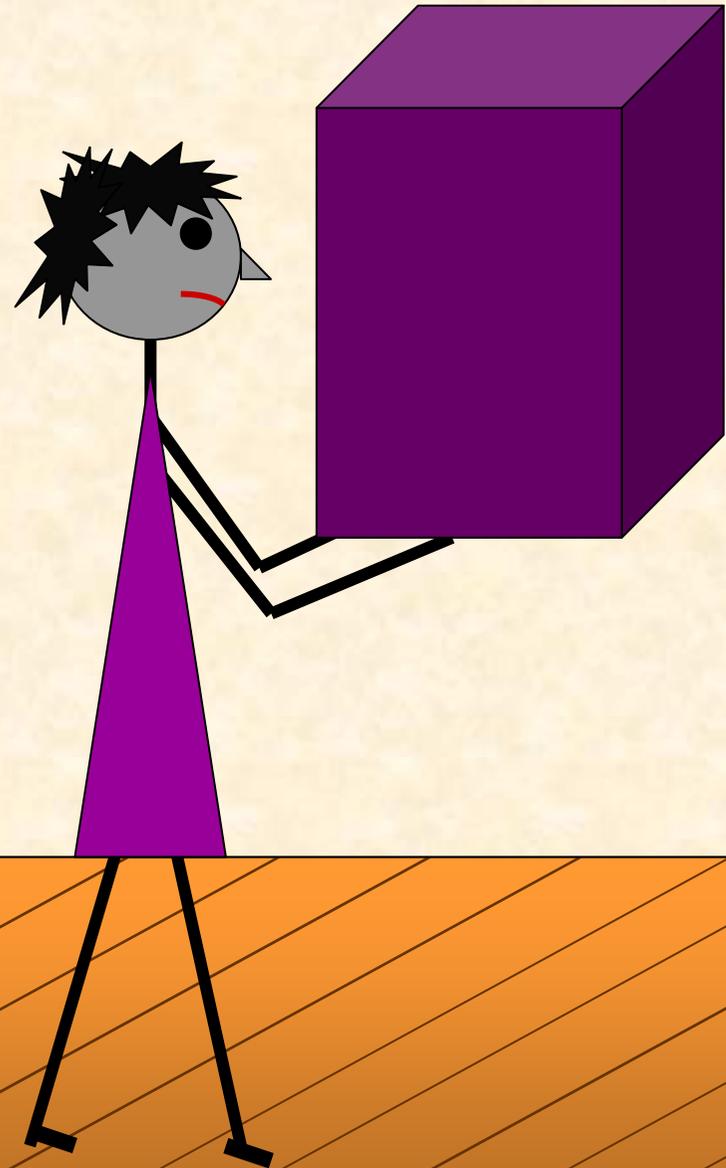
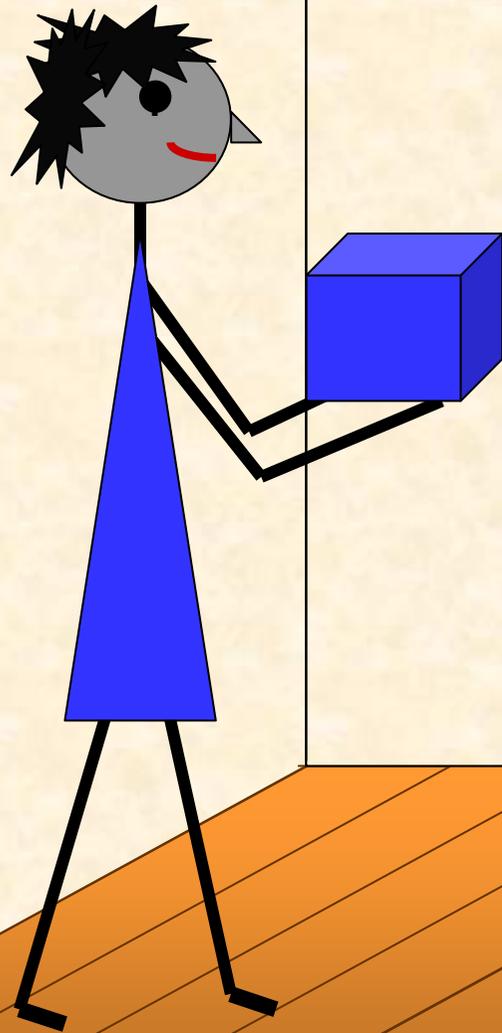
Hilfsangebote - Therapie



SKILLS

The word "SKILLS" is rendered in large, bold, 3D-style capital letters. Each letter is a different color: 'S' is pink, 'K' is red, 'I' is orange, 'L' is yellow, 'L' is green, 'L' is blue, and 'S' is purple. The letters have a slight shadow beneath them, giving them a three-dimensional appearance. The background is a light yellow with a thin blue border on the left and bottom.

. Skills



Innere Helfer:

Schutztier vorstellen/malen

Helfer, Coach, Trainer vorstellen

Für Kuscheltiere Schutzräume bauen

Baumübung, bei mangelnder Versorgung



Imagination

Wie entsteht der positive „Selbstwert“?

- Durch ausgeprägte Feinfühligkeit der Fürsorgepersonen
- Aufmerksamkeit
- Empfangen
- Bestätigen
- Wertschätzung
- Anerkennung
- Erlaubnisse

Ermutigung

Das habe ich schon einmal geschafft

Das klappt auch beim nächsten Mal

3 positive Fähigkeiten

Wie kann ich diese nutzen um das gegenwärtige Problem zu lösen?

U ngewöhnlich

n ett

f einfühlig

ä sthetisch

h erzlich

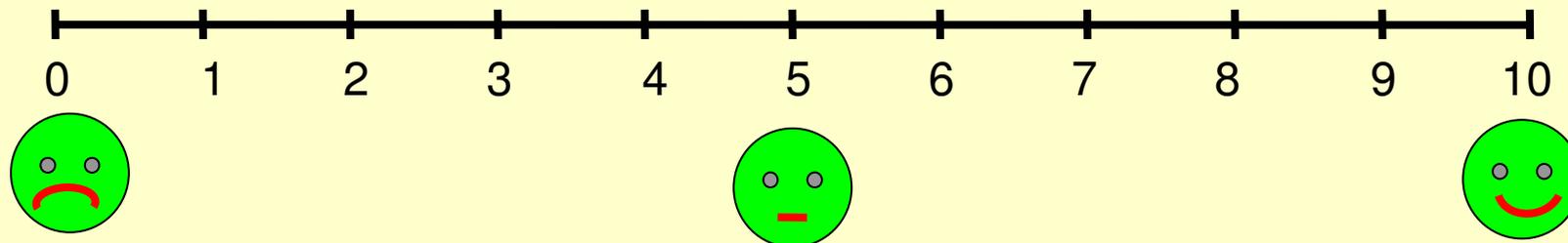
i deenreich

g eistvoll

„Der Blick auf das Positive“

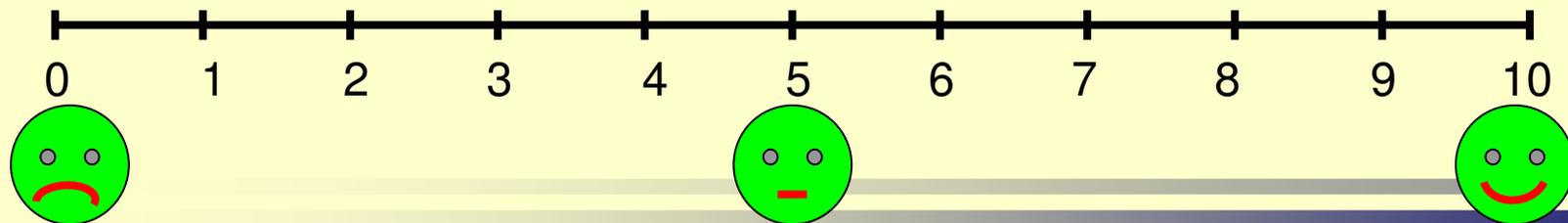
- Denken Sie an etwas, was Sie nicht gut können. Stellen Sie es sich ganz plastisch vor.

Wie geht es Ihnen jetzt:



- Denken Sie an etwas, was Ihnen richtig gut gelungen ist. Stellen Sie es sich deutlich vor. Erzählen Sie es Ihrem Nachbarn/Nachbarin.

Wie geht es Ihnen jetzt?



Die guten Dinge sammeln

Das Buch Frederik

- Wie Frederik, die Maus, die guten Dinge sammeln für die dunklen Wintertage
- Jeden Abend drei Dinge, die heute gut waren, in ein Freudentagebuch schreiben
- Eine Schatzkiste basteln: Erinnerungsstücke hineintun und ab und zu hineinschauen

Bergung der Diamantenfähigkeiten

„In welchen Situationen hast Du – wie der Diamant – viel Druck und Gegenkraft gespürt? Wie hast Du standgehalten,? Welche Stärken hast Du? ...Was hast Du aus dieser Situation an tiefem Wissen und Kompetenz mitgenommen? Wie fließt diese Erfahrung in dein Leben ein? Welche vielleicht wertvolle ‚Diamantenfähigkeit‘ nützt dir heute manchmal?“ (Kindl-Beilfuss, 2008a)