

Intrusionen exekutiv
Funktionen Interaktion
Vermeidung
Körperwahrnehmung Bindungsstörung Körperselbst
Emotionsregulation Schemata
Selbstwert Dissoziationsneigung Impulskontrolle
Hyperarousal Empathiefähigkeit Wahrnehmung
Stresstoleranz kognitiv **Störung** Somatisierung
Kompetenzen
mangelnder Selbstregulation sozial
negativ Mentalisierung

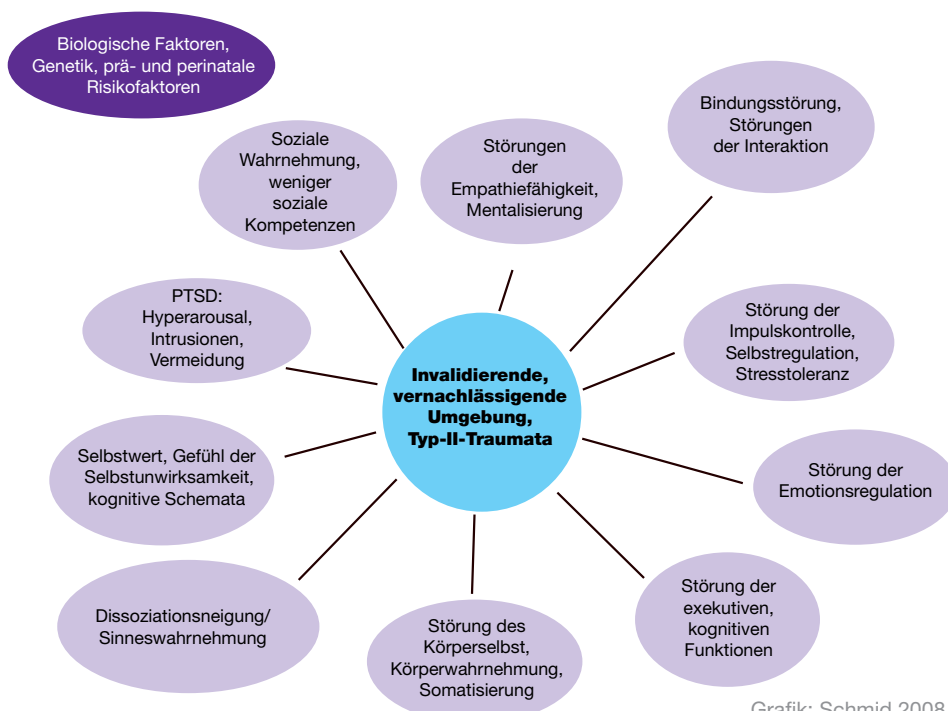
In diesem Newsletter ist die konkrete Umsetzung von Interventionen das Thema. Wie kann man traumatisierte Kinder in ihrer Resilienz, Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit und Sinneswahrnehmung fördern, sodass sie sich in einem sicheren Umfeld stabilisieren? Zunächst einmal muss man verstehen, warum es gerade auf diese Bereiche ankommt:

Diese Kinder haben gerade in diesen Bereichen massive Defizite, die sie ohne gezielte Förderung nicht aufholen können. Deshalb ist es von großer Bedeutung im traumapädagogischen Alltag genau dort anzusetzen.

Resilienz

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandsfähigkeit gegen-

über widrigen Bedingungen. Es gibt Menschen, die eine besondere Widerstandsfähigkeit haben, mit schwierigen Lebensumständen und -ereignissen so umzugehen, dass sie keinen oder nur geringfügigen Schaden davon tragen. Wie gelingt diesen Menschen das? In Studien wurden ganz unterschiedliche Faktoren ausgemacht, die dazu beitragen, dass junge Menschen psychische und physische Extrembelastungen möglichst gut überstehen: Diese sind Humor, Zuversicht, Kreativität, Intelligenz, Mut und soziale Bindungen. In der Arbeit mit den traumatisierten Kindern kommt es darauf an, dass sie in ihren Resilienz-faktoren besonders gefördert werden. Dies geschieht vor allem in Einzelsettings im Alltag, in sogenannten „Exklusivzeiten“, bei denen sich ein Mitarbeiter gezielt mit einem Kind beschäftigt und möglichst ressourcenorientiert mit ihm arbeitet. Wir als Team wollen Lichtgestalten für die Kinder sein, die in ihrem bisherigen Leben keine solchen Bezugspersonen hatten, die ihnen zur Seite standen und fest an sie glaubten. Resilienz-faktoren wie Kreativität, Mut, Zuversicht und Humor werden durch gezielte Angebote wie Skulpturen aus Zement gießen, auf Bäume klettern, sich ein Lager bauen oder Arbeiten mit Ton umgesetzt.



Grafik: Schmid 2008

Beispiel aus dem Alltag: Wenn ein Kind einen guten Witz macht, oder humorvoll mit einer Situation umgeht, erhält es hierfür den restlichen Tag eine „Humorkrone“, sodass der Fokus auf seine besondere Fähigkeit in diesem Moment gelenkt wird.

Emotionsregulation

Für das Erlernen einer angemessenen Emotionsregulation ist die Basis, dass die Kinder verschiedene Gefühle, die Menschen spüren können, kennen und differenzieren lernen. Traumatisierte Kinder fühlen häufig einen solchen Überschwall an Gefühlen, dass sie darauf nicht reagieren können und erst einmal hilflos sind. Sie reagieren dann zum Beispiel mit Aggression oder Selbstverletzung. Durch die traumatische Erfahrung sind die Verbindungen zwischen Fühlen und Verstehen, zwischen Gefühlen und Wahrnehmung aufgelöst, weshalb es für die Kinder kaum Kontrolle über ihre Gefühlswelt gibt. Im Alltag werden durch die Achtsamkeit der Mitarbeiter auf Gegenübertragungsprozesse immer wieder Gefühle der Kinder gespiegelt und aufgegriffen, sodass die Kinder lernen, wie sich ein Gefühl im Körper anfühlt (zum Beispiel Bauchgrummeln bei Angst, weinen bei Trauer...). Sie lernen dann selbst zu formulieren, was in ihnen vorgeht. Durch verschiedene Materialien in den Gruppenräumen kann dies auch mit den Kindern visualisiert werden. *Beispiel: Ein mittlerweile sechsjähriger Junge hat sich in früheren Situationen, in denen er traurig oder wütend war, in seiner Verzweiflung durch heftiges Kratzen im Gesicht selbst verletzt. Mittlerweile kann er auf Nachfrage, was los ist, sagen: „Ich bin gerade traurig, weil ich meine Mama vermisste.“ Man kann ihn trösten oder mit ihm gemeinsam nach einer Lösung für sein Problem suchen.*

Selbstwirksamkeit

Die Kinder haben die Möglichkeit ihre Zimmer von innen abzuschließen und selbst zu bestimmen, wer dies betritt oder nicht. So erleben sie maximale Kontrolle über ihren eigenen Schutzraum, der in früheren Situationen im traumatisierenden Umfeld nicht

gewährt wurde. Sie können eigene Grenzen festlegen und selbst bestimmen, wer sich ihnen in welcher Form nähern darf. In Situationen, in denen Kinder Gewalt und Missbrauch erfahren haben, sind ihre eigenen Grenzen nicht geachtet, sondern sogar massiv überschritten worden.

Häufig geschah dies für die Kinder völlig unberechenbar und überfallartig. Umso wichtiger erscheint es, den Kindern das Gefühl zu vermitteln, dass sie ihr Leben im Griff haben und sie die „Bestimmer“ sind. Dafür ist es auch notwendig, den Kindern Erklärungen für ihr Verhalten zu geben, damit sie selbst verstehen, was mit ihnen passiert. Indem wir mit oder für die Kinder ein Triggertagebuch führen, werden Auslösereize und Lösungsstrategien dokumentiert. Oder man hat einen imaginären oder echten Tresor, in den das Kind alle belastenden Erinnerungen als Möglichkeit der Distanzierung bringen kann, damit es im Alltag nicht ständig damit konfrontiert wird. Indem wir ihnen die Funktionen des Gehirns bei traumatischen Ereignissen erklären, nehmen sie wahr, dass sie nicht alleine mit ihrem Problem sind und dass es eine normale Reaktion auf unnormale Umstände gewesen ist, die zu ihrem Verhalten und ihren Gefühlen führte.



Bild: fotolia.de

Sinneswahrnehmung

Bei traumatisierten Kindern hat sich als Schutz in schlimmen Situationen der Mechanismus der Dissoziation entwickelt, der auch bei aktuellen Flashback-Ereignissen greift. Das Gehirn schaltet sich quasi ab, weil die Situation nicht aushaltbar war oder ist. In der traumapäd-

agogischen Wohngruppe ist es daher nötig, dass ein besonderer Fokus auf die Sinneswahrnehmung und die Orientierung im Hier und Jetzt gelegt wird. Zum Beispiel können Schmerz oder Kälte von Kindern dann nicht mehr gespürt werden, weil das zuständige Gehirnareal nicht reagiert. Bei vielen Kindern legt sich ein dichter Filter über die gesamte Wahrnehmung, sodass diese Kinder ihre Umwelt manchmal völlig anders wahrnehmen, als wir Mitarbeiter. Die Kinder müssen durch gezielte Förderung und Wahrnehmung der einzelnen Sinne – des Hörens, des Sehens, des Schmeckens und des Spürens – wieder an Alltagserlebnisse herangeführt werden. Dies geschieht durch viele kleine Situationen im traumapädagogischen Alltag. Baden in einem bunten Schaumbad, gemeinsames Kochen und Probieren aller einzelnen Zutaten: was schmeckt süß, was schmeckt bitter und scharf? Buddeln im Sand oder wie fühlt sich Schnee an? Gemeinsames Musizieren und singen und mehr. Dabei ist es wichtig, die Kinder permanent auf die einzelnen Reize aufmerksam zu machen, sie neugierig zu machen auf eine Welt, die sie bisher nur durch ihre traumatische Brille gesehen haben.

Quellen:

KRÜGER: Powerbook. Erste Hilfe für die Seele.
Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Elbe & Krüger
Ahrens-Eipper & Nelius: Trauma First: „Das Seefaherercamp 6-10“ Ein Behandlungsmanual für Kinder mit Traumafolgestörungen. KJP-Verlag
Weiß et al: Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. Beltz
Traumapädagogischer Monatsbrief 2008, St. Canisius-Heim
MIES VAN HOUT: Heute bin ich. Aracari Verlag
Der Gefühleflip, Mebes und Noack
ALIKI: Gefühle sind wie Farben. Beltz Verlag
Brownjohn: Lustig, traurig, trotzig, frech. Gabriel Verlag
Geisler: Wohin mit meiner Wut? Geisler Verlag



Diakonie 
Verbund Kulmbach

Klostergasse 8
95326 Kulmbach
Telefon 09221 / 92 92 0
info@gummi-stiftung.de