

# Stabilisierungs- und Interventionstechniken

Bei traumatisierten Kindern/Jugendlichen  
DSAIN Christine Bodendorfer

# Haltung der PädagogInnen

- Bereitschaft die eigene innere Haltung zu reflektieren.
- Im Kind liegen die Ressourcen für die Heilung
- Zugang zum Kind finden: Hinter jeder (wenn auch für uns sinnlosen) Aktion des Kindes steht ein Sinn.
- Sich selbst die Erlaubnis geben, auf Distanz zu gehen.
- Eigene Erwartungen/Ungeduld minimieren -Sich und dem Kind Zeit lassen.
- Wir stellen unser Fachwissen zur Verfügung –die Kinder/Jugendlichen sind die ExpertInnen

# Grundlagen für Stabilisierung

- Schaffung eines sicheren inneren und **äußeren** Ortes -  
Sind Kontakte mit Bezugspersonen schädigend?
- verlässliche und vertrauensvolle Bindungsangebote die gekennzeichnet sind durch Empathie und Wertschätzung, hohe Zuverlässigkeit, Präsenz und Authentizität
- Klarer Umgang mit Grenzen
- Transparenz
- Keine oder möglichst geringe weiteren Traumatisierungen

# Grundlagen für Stabilisierung

- Menschen, die das Trauma ansprechen (nicht besprechen)  
– keine weitere Tabuisierung
- Hilfe in der Konfliktbewältigung mit anderen Menschen
- Verstehen von „seltsamen“ und abweichendem Verhalten
- (Körperliches) Umsorgen bzw. Körperfürsorge fördern
- Selbstbemächtigung: Hilfe bei Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge
- Hilfe sich selber zu verstehen und Affektregulation
- Hilfe gegen störungswertige, dissoziative Zustände

# Selbstbemächtigung

## 1. Psychoedukation/Förderung des Selbstverstehens

- Was heißt hier ver-rückt?
- Normale Reaktion auf abnormale Verhältnisse
- Infos über PTBS –Übererregung, Erstarren, flash-backs, Unterwerfen, Anpassen, Dissoziieren,
- Ziel: Sich verstehen, Kontrolle haben
  
- Im Gespräch: „Es gibt Kinder, die....“

# Psychoeduktion: Das dreieinige Gehirn

- Neokortex (Frontalhirn/Großhirn)) Kognition, Lösen von Problemen
- Limbische System (=Zwischenhirn) Emotion und Gedächtnis u.a. Sitz der Amygdala (Mandelkern) sendet bei Gefahr Signale, Dopamin und Serotonin
- Reptiliengehirn (= Stammhirn) – Energie zum Kämpfen oder Flüchten
- Bei Stress sendet die Amygdala Signale bei Gefahr an den Neokortex hier wird überprüft ob Gefahr real ist.
- Bei traumatisierten Menschen ist der Weg zur/zum Großhirn weitgehend blockiert

# Psychoedukation - Das dreieinige Gehirn

- Der/die DenkerIn – Neokortex /Großhirn
- Leuchtturm/ Alarmsignal! Zwischenhirn Sitz des limbischen Zentrums ein Teil davon ist die Amygdala
- Das Krokodil – Reptiliengehirn/Stammhirn – Überleben!

Nicht traumatisierter Weg bei Stress: Alarm- DenkerIn-  
Krokodil

Traumatisierter Weg bei Stress: Alarm – Krokodil

## 2.Regulation und Förderung der Selbstregulation der dissoziativen Zustände

- Wahrnehmen - bestenfalls auf beiden Seiten
- Dissoziationsstopp
- Verankerung im Hier und Jetzt
- Der Versuch zu verstehen „Du bist so ausgeflippt, weil..?“
- Achtsamkeit!
- Stressbarometer, Atemübungen, Notfallkoffer , Triggeruhr, Triggerkalender, Triggerwörter/-situationen



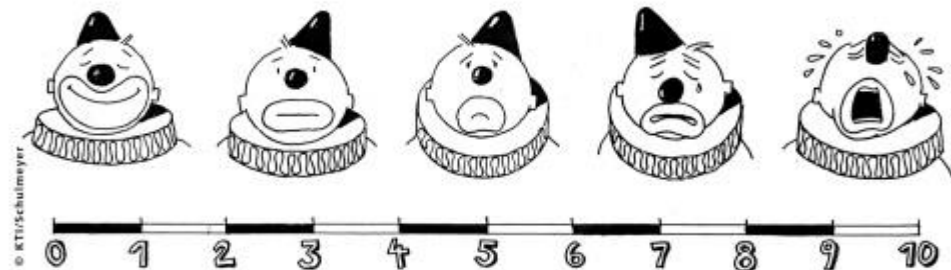
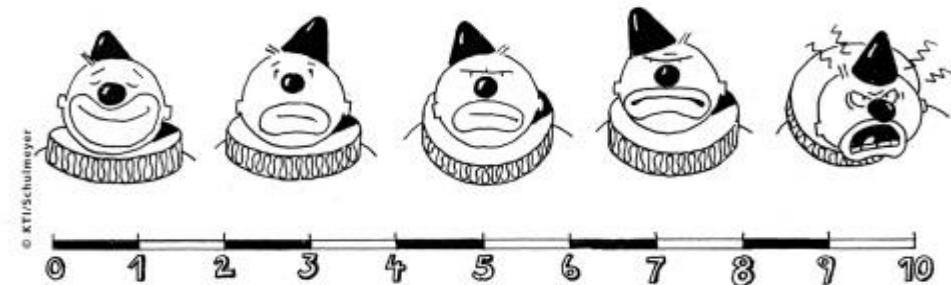
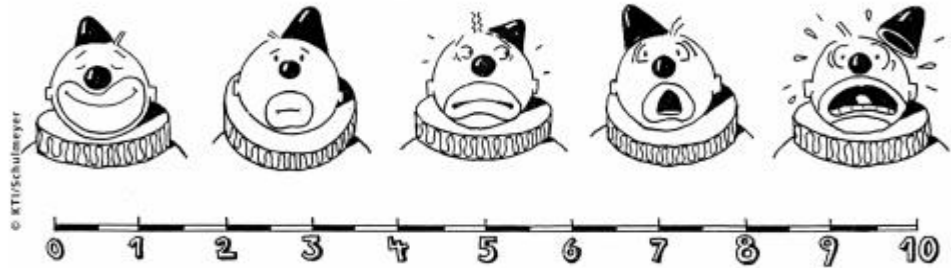
# Dissoziative Phänomene

- häufiges Tagträumen, -nicht erreichbar für andere, erschreckt wenn man es anspricht
- extreme Schüchternheit, kaum Freundschaften
- Unaufmerksamkeit Unkonzentriertheit, Unruhe kein Augenkontakt, vergisst viel, kann Aufgaben nicht erledigen, wirkt wie ein Verweigerer
- Desorientierung, schnelle Wechsle fallen schwer
- starke Leistungsschwankungen, blackouts, Versagen kann nicht lernen, trotz guter kognitiver Voraussetzungen
- soziale Isolation, Kind erzählt „Lügendgeschichten“ hat eigene Wahrheit
- Schulabwesenheit

# SUD Skala ANGST – WUT- TRAUER

SUD =Subjekt Unit of  
distress

Trauma Institut Offenbach



### 3.Förderung der Wahrnehmung von Körperzuständen –Körperfürsorge - Bewegung

- Achtsamer Umgang – Yoga, Qigong, Feldenkrais...
- Neurophysiologisch nachweisbar gehen die körperlichen Haltungen über Nervenbahnen direkt ins Gehirn und beeinflussen Gefühle
- Wege der Änderung (Gegenhaltung!) anbieten



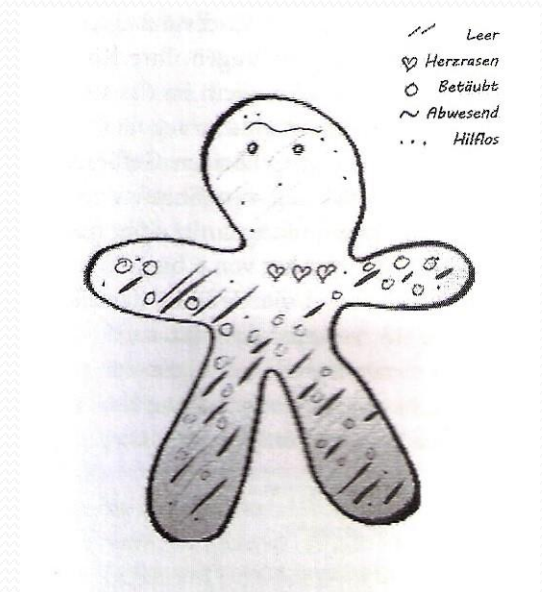


# Körperwahrnehmung

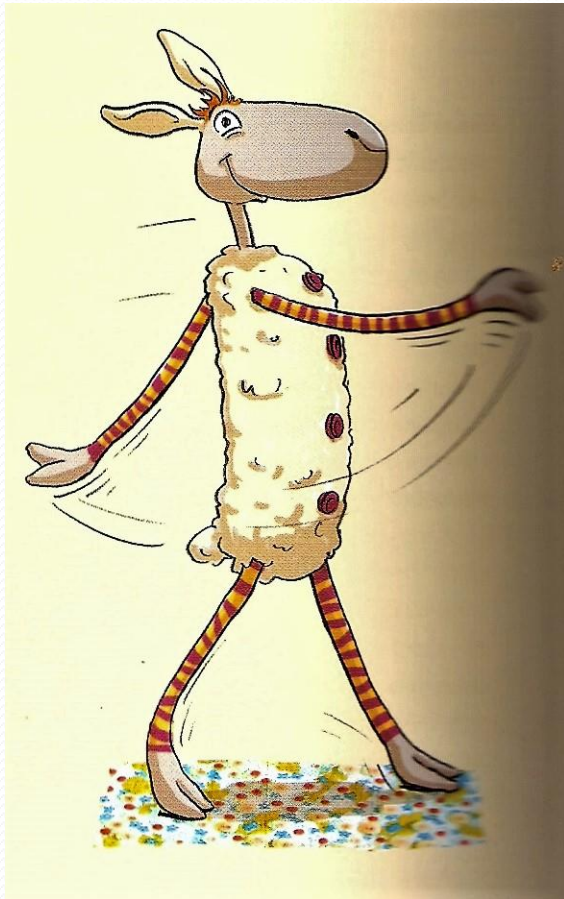
- Empfindungen sind körpergewordene Gefühle
- Im dissoziativen Zustand werden Gefühle (fast) nie gespürt sondern Empfindungen

## Übungen:

- Wörter für Empfindungen finden (kalt, leer, weg...)
- Wo ist was im Körper- Bild malen



# Das befreiende der Bewegung



- **Gegen Erstarrung!**
- Oskar das gute Laune Schaf schwingt seine Arme
- leicht, beschwingt
- mutig
- zuversichtlich
- Die Nervenbahnen signalisieren das dem Gehirn!

# Schlürfatmen



- Ruhe
- Gelassenheit
- Kraft
- Signal ans Gehirn:
- „Alles ist in Ordnung, du kannst dich entspannen und vertrauen“
- *„Kopf hoch das kleine Überlebensbuch“/Dr.in Caudia Croos Müller*

# 4. Förderung der Mitgestaltungsmöglichkeiten

- So weit es die Institution erlaubt
- Einbeziehen in Wochengestaltung
- Entwickeln von Gruppenregeln usw.
  
- Erleben von Autonomie – *Ich kann etwas entscheiden*
- Erleben von Kompetenz- *Ich kann etwas bewirken*
- Erleben von Zugehörigkeit – *Ich gehöre dazu und werde wertgeschätzt*



# Förderung der Selbstheilungskräfte

- Vertrauen im Kind liegt die Heilung!

## 1. Durch Förderung der Resilienz

- Versorgung rund um das Kind/Unterstützung von außen – I HAVE
- Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten durch das Kind/Innere persönliche Stärke - I AM
- Entwicklung innerhalb des Kindes/soziale interpersönliche Fähigkeiten- I CAN
- Übung: zu den 3 Punkten sammeln

# Förderung der Selbstheilungskräfte

- 2. Durch Förderung der gehobenen Emotionen
- Hirnforschung –use it or loose it
- Welches Ereignis hat mir heute Freude bereitet?
- Freudentagebuch
- Federn sammeln statt Blei horten

# Innerer sicherer Ort

- Geborgenheitserleben über Musik, Bewegung oder Vorstellung
- Fantasiereisen –Achtung Quelle der Dissoziation!  
Rahmen besprechen
- Innere Krafttiere, HelferInnenwesen anbieten
- Malen, Gestalten, Spielen

# Kühn, M. 2011

- „Das Kind kann seine traumatischen Beziehungserfahrungen verändern, wenn es gelingt, eine vertrauensvolle dialogische Beziehung aufzubauen, die es dem Kind ermöglicht, neue und positive Entwicklungen zu erschließen“.