Herzlich Dank für die Einladung

Systemische Traumatherapie –
Schätze in den Familien heben

Systemische Traumatherapie

Zwischenmenschliche Gewalt

Typ

Typ II

Naturkatastrophen Akzidentelle Traumata

Systemische Traumatherapie

Was ist ein Trauma??

Gemäß DSM-IV-TR müssen zwei Aspekte gleichzeitig erfüllt sein:

1. Er/sie beobachtet oder erlebt ein Ereignis, welches mit einer ernsthaften Bedrohung der körperlichen oder psychischen Integrität der eigenen Person oder anderer Personen einhergeht.
2. Die Reaktion auf dieses Geschehnis, die Geschehnisse beinhaltet intensive Furcht, Hilflosigkeit, Grauen aufgelöstes oder agitiertes Verhalten.

Systemische Traumapädagogik

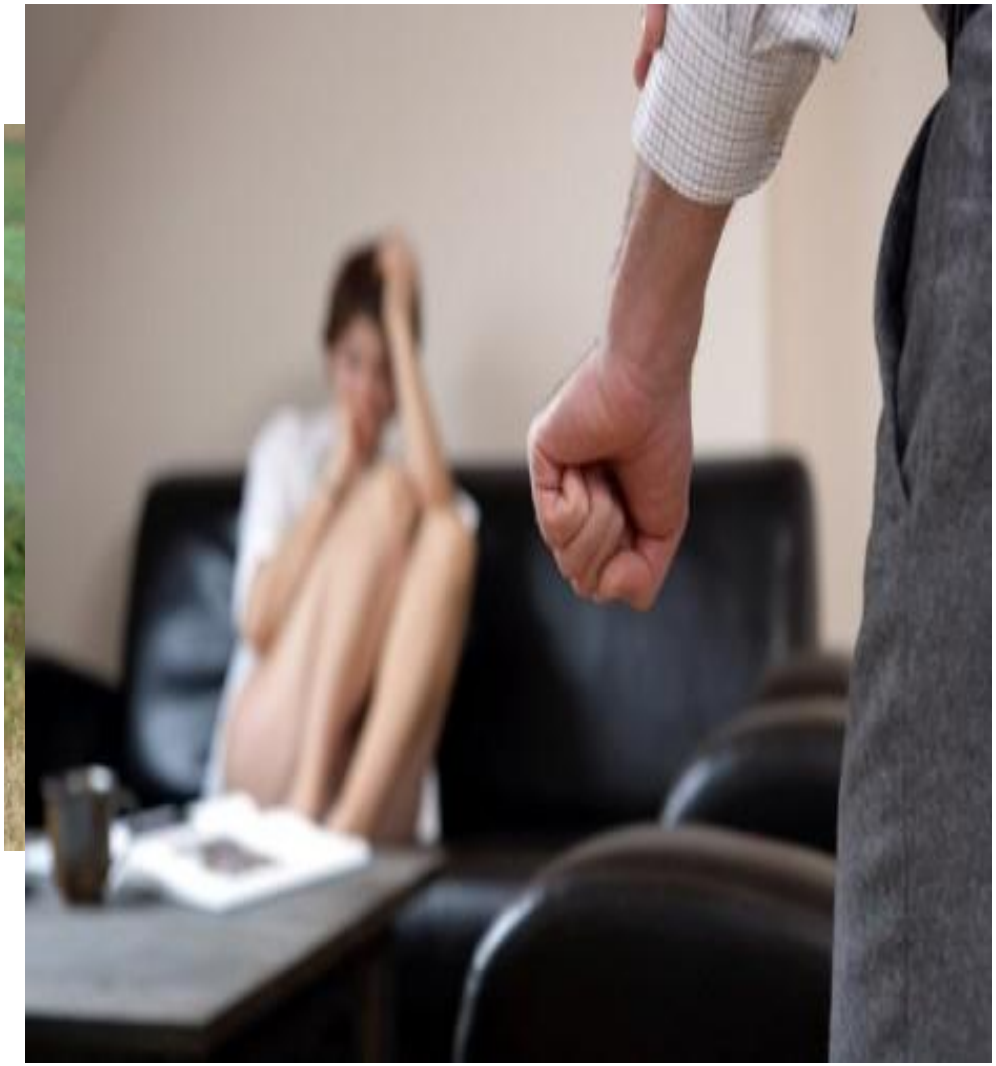
Faktoren für die Schwere einer Traumafolgestörung

Zeitpunkt	Phase	Faktoren
davor		Stabile, sichere Beziehungen, sozial akzeptiert, schon mal Opfer gewesen, Resilienzfaktoren
während	Traumatisches Ereignis	Art und Ausmaß des Traumas, Dauer, Lebensalter, soziale Eingebundenheit, Alter, Vulnerabilität, kognitive Entwicklung
danach		Alleine oder sozial aufgehoben, Akzeptanz, Mitgefühl, Hilfsangebote, Resilienzfaktoren, Sichere Bindungen

Systemische Traumatherapie

Wahrnehmung der Gefahr: Das vegetative Nervensystem springt an Entweder der Sympathikus (Gefahr!!!) oder der Parasympathikus (Entwarnung) übernehmen die Regie.

Unser Körper erlebt einen toxischen Schock



Systemische Traumatherapie

Sympathikus: **Mobilisierung von Energie für Flucht und Kampf**

Herzschlag (Herzklopfen und -jagen)

Blutdruck (Druckgefühl im Kopf, Flimmern vor den Augen, Ohrensausen)

Blutumverteilung (Haut/innere Organe in Muskeln/Lunge) Symptome Übelkeit, Kribbeln im Gesicht Arme und Beine, Taubheit)

Atmung (Druck- oder Engegefühl in der Brust, Schwindel, Ohnmacht, Atemnot, Muskelzucken etc.)

Muskuläre Anspannung (wackelige u. weiche Knie, Zittern)

Stoffwechsel (Hitzewallungen Schwitzen)

Appetit

Verdauung

Sexuelle Reaktion

Immunabwehr

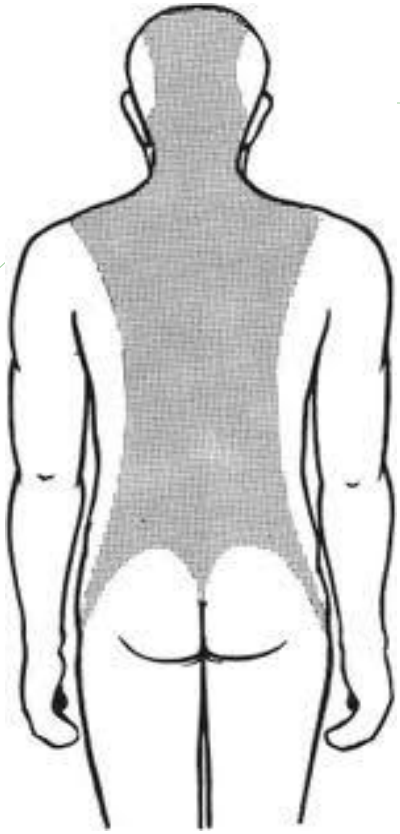
Systemische Traumatherapie

Bleibt der Traumatische Stress bestehen oder wird die Situation als ausweglos erlebt geschieht folgendes:

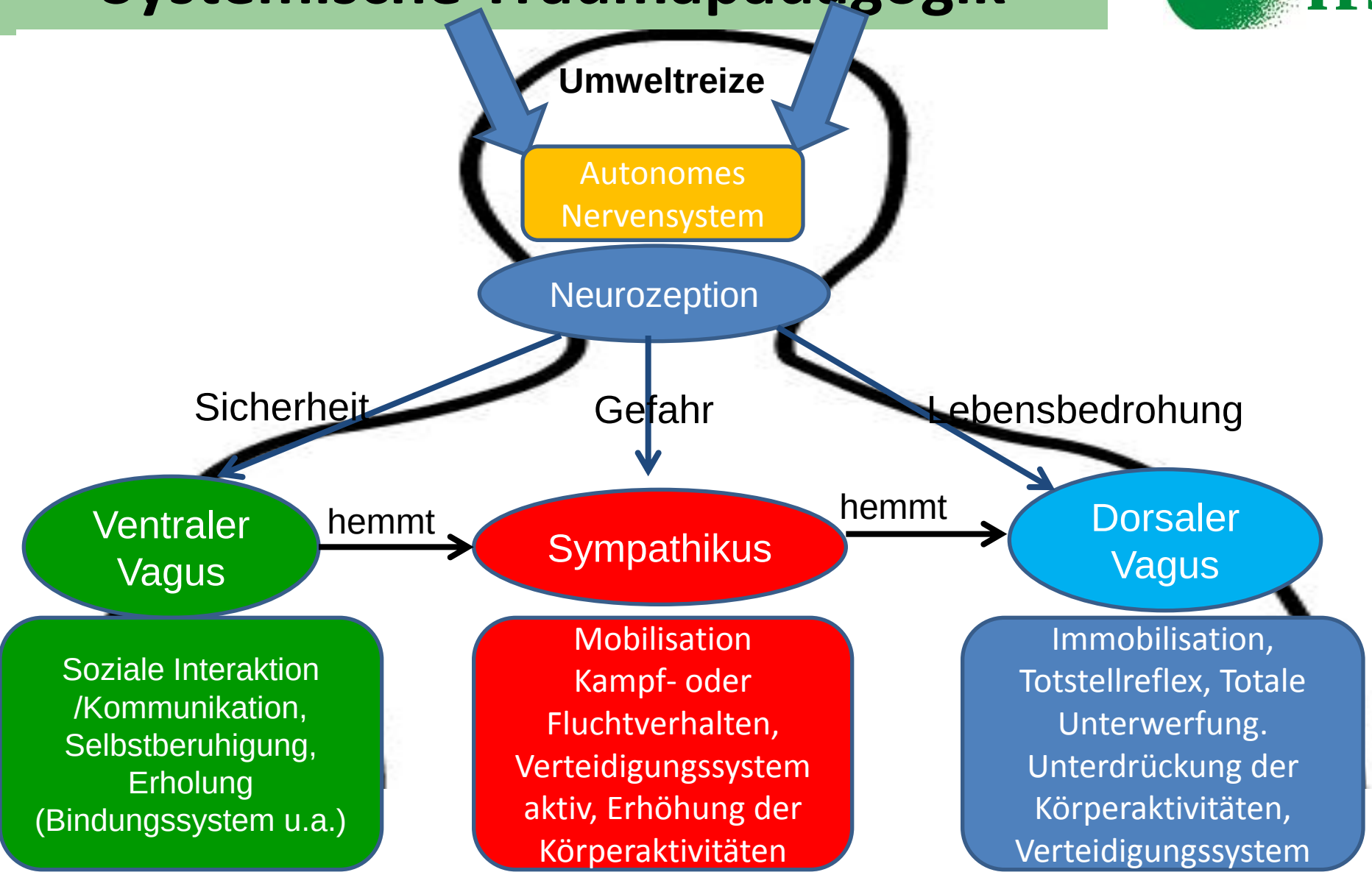
Der Parasympathikus springt an:
Blutdruck sinkt (Sinn ist der Schutz vor Verblutung die Symptome Kreislaufschwäche und Ohnmacht)
Puls sinkt (Empfindungslosigkeit, es wird schwarz vor den Augen, das Bewußtsein weicht)
Blutumverteilung Ändert sich (Arbeitende Muskulatur hin zu Haut und innere Organe. Symptome sind Erröten und weiche Knie)
Aktivierung der Verdauung (Harn und Stuhldrang, Verkrampfung der Magenmuskulatur)

Aktivierung des Dorsalen Vagus: Er bremst die beiden anderen Systeme (Sympatikus und Ventraler Vagus) aus. Er innerviert insbesondere Herz, Atmung und Verdauungssystem. Erhöhte Wachsamkeit – Blockierung des Denkens Symptome Nicht mehr klar denken können Angst verrückt zu werden.

Die körperlichen und Psychischen Reaktionen sind: Totale Unterwerfung, Totstellreflex und Dissoziation

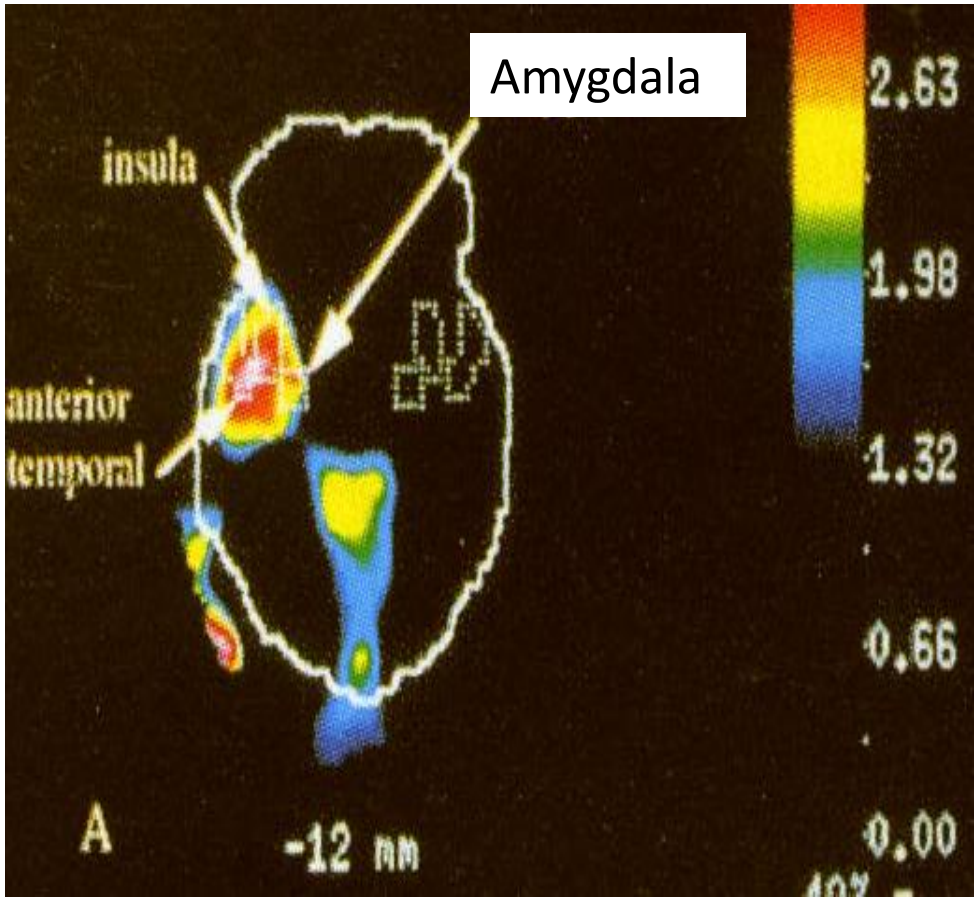


Systemische Traumapädagogik



Systemische Traumapädagogik

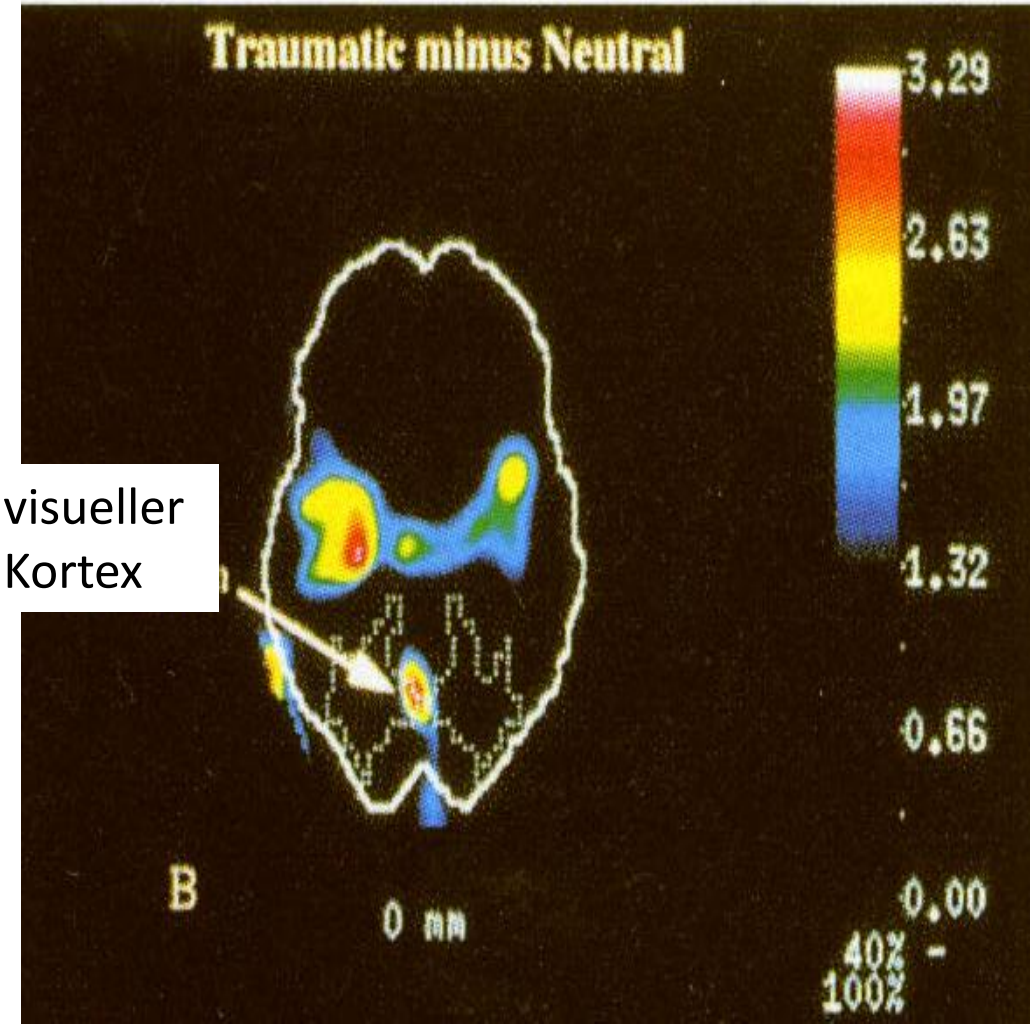
Was geschieht im Gehirn??



In einem Versuch spielte man traumatisierten Personen Berichte ein, die die schlimmsten Augenblicke schilderten die sie bei ihrer Traumatisierung durchlebten.

Im ersten Bild sehen sie die Aktivierung des Angstzentrums im emotionalen Gehirn, dem Bereich der Amygdala.

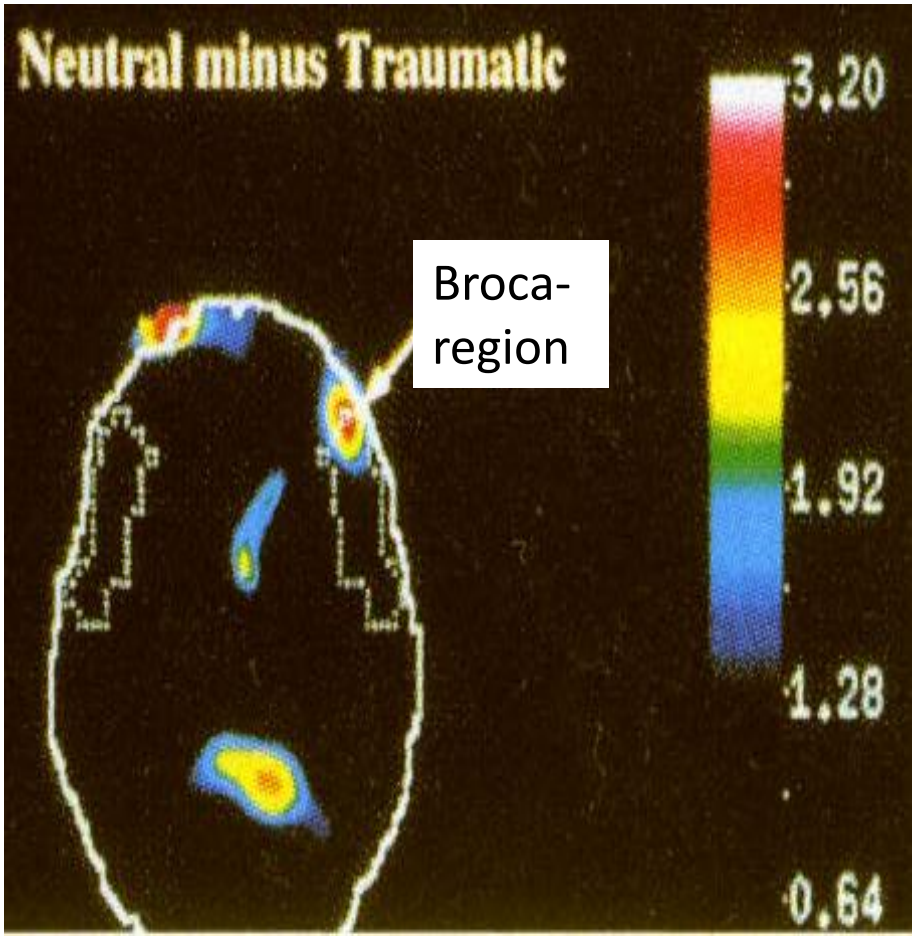
Systemische Traumapädagogik



visueller Kortex

In diesem Bild aus der gleichen Versuchsreihe, sehen sie die Aktivierung des visuellen Kortex. Für die Versuchsperson ist es in diesem Moment so, als würde sie die traumatische Situation erneut sehen, so als würde die Situation jetzt neu erlebt. Ähnlich wie es bei Re-Traumatisierungen der Fall ist.

Systemische Traumapädagogik

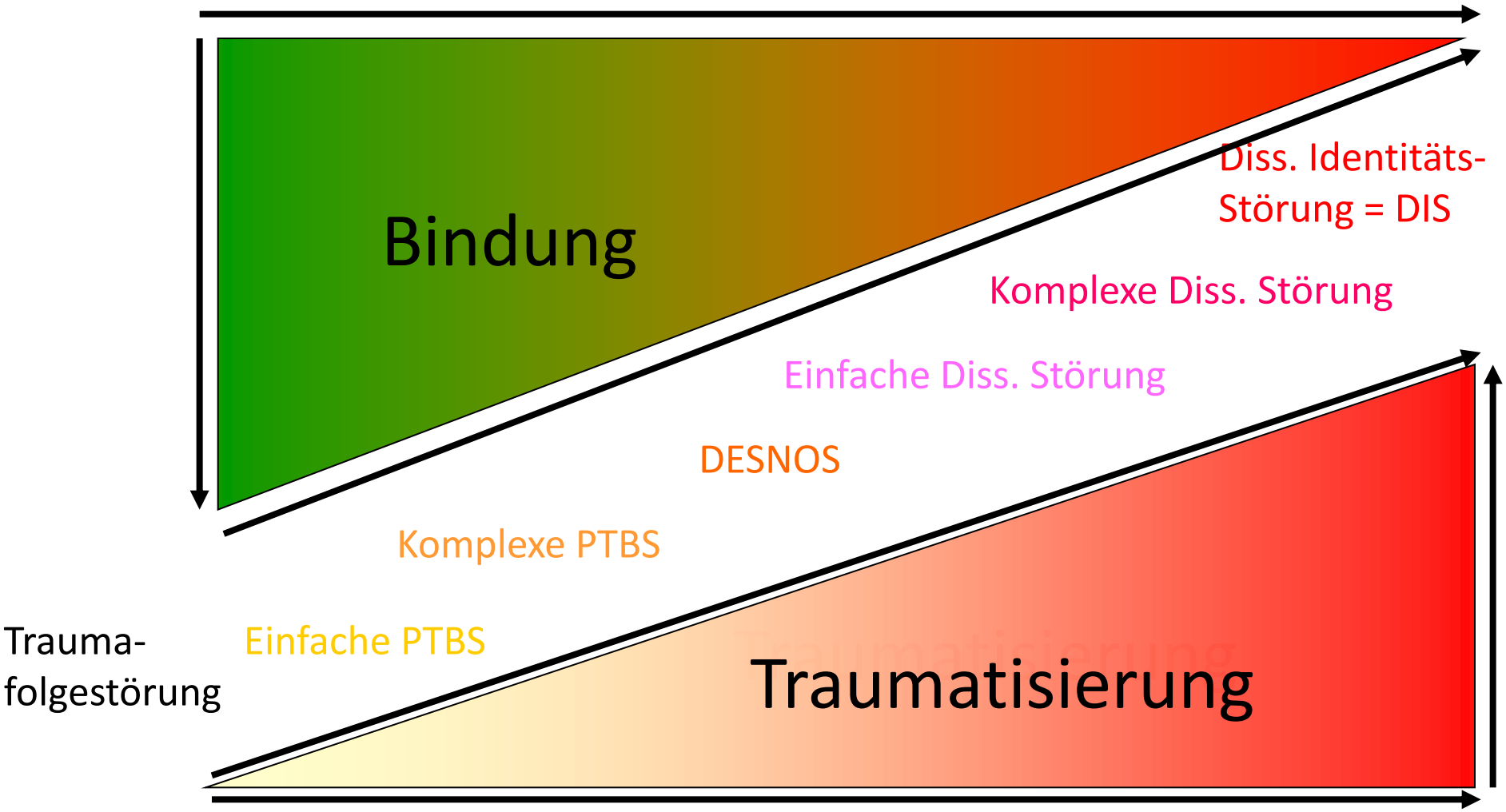


In diesem Bild der Versuchsreihe ist die Deaktivierung der Brocaregion zu sehen. Das ist die Region im Kortex, die für das Sprechen zuständig ist. Es ist so, als wenn die Angst die Sprache abgeschaltet hat. Es handelt sich dabei um eine Art der Selbst-Anästhesierung.

Bilder von Prof. Rauch (Harwvard)

Aus: Rauch u.a. :“A symptom provocation study of posttraumatic stress disorder using positron emission tomography and script-driven imagery“ Archives of General Psychiatry1996

Systemische Traumapädagogik



Systemische Traumapädagogik

Kinder und Jugendliche mit Traumafolgestörungen sind in der Jugendhilfe weit aus Häufiger als langläufig gedacht

Kinder und Jugendliche mit Traumafolgestörungen haben einen spezifischen Bedarf

Traumapädagogik kann helfen trauma-sensibele Haltungen und Einstellungen zu erzeugen und damit Kinder zu unterstützen.

Komplex traumatisierte Kinder und Jugendliche zeigen häufig Symptome die alleine im pädagogischen Alltag nicht geheilt werden können. Sie benötigen begleitende therapeutische Unterstützung

Der größere Teil der traumatisierten Kinder und Jugendliche hat eine komplexe Traumafolgestörung, und wird in den üblichen Angeboten der Jugendhilfe nicht adäquat versorgt.

Systemische Traumapädagogik

Aufgaben und Möglichkeiten von Traumapädagogik

Die Traumapädagogik orientiert sich an den Erkenntnissen und vielen Methoden an der Traumatherapie.

Sie versucht diese in das pädagogische Feld zu transportieren.

Sie bietet korrigierende, stützende und ergänzende Beziehungen (Stabilität, Sicherheit etc.).

Ihre primäre Aufgabe ist Sicherheit zu schaffen für die Kinder und Jugendlichen. Sichere und zuverlässige Beziehungen in der Einrichtung, sicher Beziehungen zur Herkunftsfamilie, Sicherheit in ihrem sozialen Umfeld.

Sie reduziert aktiv Trigger, beendet Flashback`s und Intrusionen, sorgt für Dissoziatioonsschutz, bietet Stabilisierung an

Sie will sichere Bindungserfahrungen ermöglichen um die Bindungssysteme der Kinder anzuregen und zu stärken.

Systemische Traumapädagogik

ifs

Keine Regel ohne Ausnahme

Traumatisierte Kinder eskalieren schneller in Situationen in denen sie Regeln einhalten sollen

Starre Regeln überfordern diese Kinder

Je rigider Regeln durchgesetzt werden um so unsicherer in der Regel die Fachleute

Regeln sollten kontextspezifisch ausgehandelt werden

Regeln sollten Beziehungen schützen und für diese einen Sinn machen

http://www.facebook.com/allesverboten

ifs

In Kurzfassung sind die Aufgaben von Traumapädagogik:

1. Ressourcenaktivierung

Das heißt Veränderungspotential aktivieren

2. Stabilisieren

Das heißt Förderung der Alltagsfunktionalität

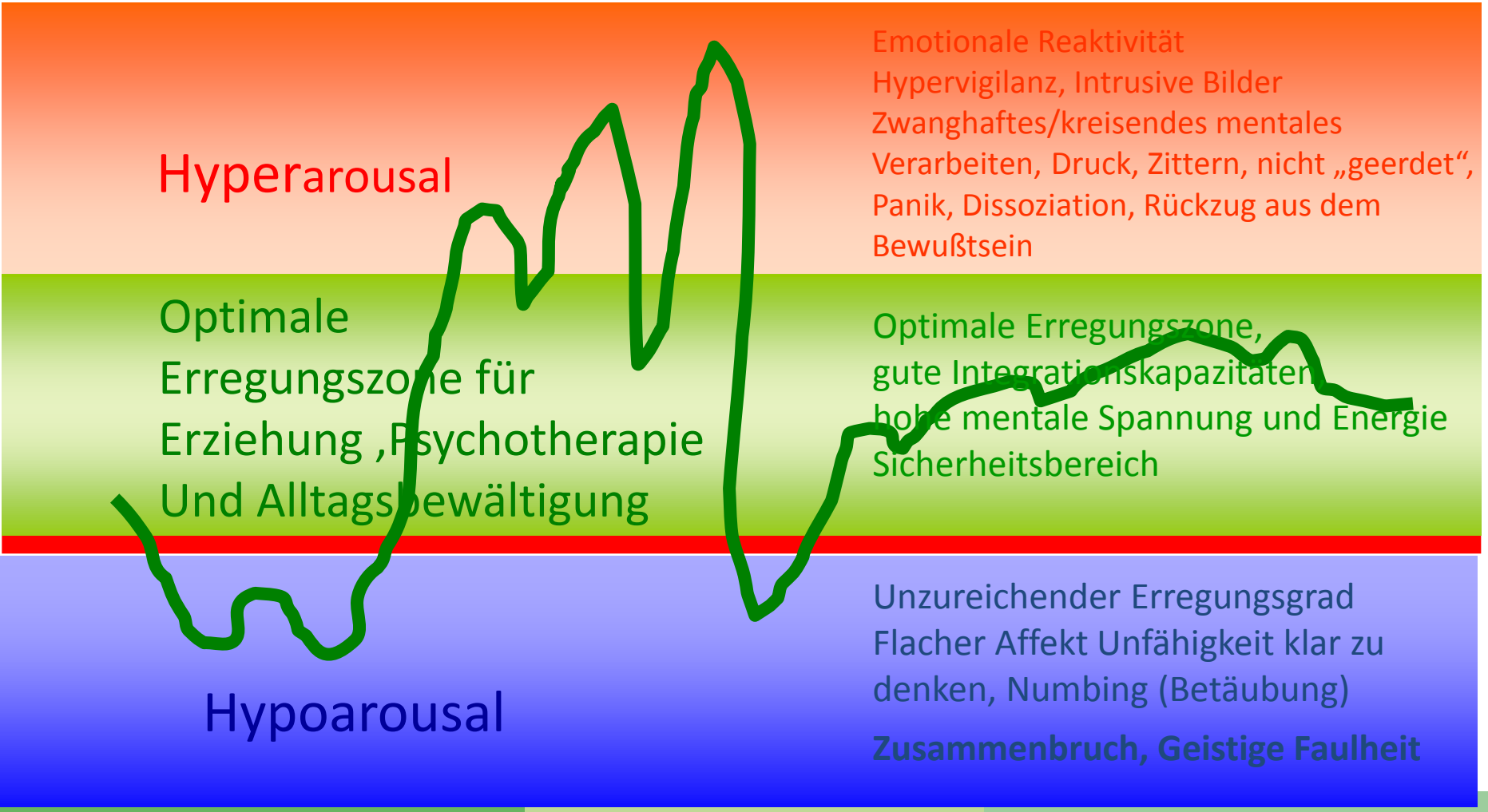
Systemische Traumapädagogik

Manchmal geht es einem so.....

www.data2.blog.de

Systemische Traumapädagogik

Window of Tolerance – Optimaler Erregungs- und Erziehungsbereich



Systemische Traumapädagogik

ifs

Stress- und Energieniveau wahrnehmen und einschätzen lernen. Das kann über Skalierungen, d re

Selbstregulation erlernen: Kinder müssen ihre Selbstregulation erlernen um so besser mit ihren inneren Spannungen umgehen zu kö

ogik

Weiter Ziele: Gruppenangebote wie Einzelangebote , innerhalb und außerhalb der Familie, müssen Orte der Sicherheit s und verlässlich angeboten werden (gleiche Zeit, G Trainer sogen für einen si Rahmen).

Weitere Angebote: Atemübungen, Imaginationen, Yoga, Tai`Chi, Feldenkreis, Sport, Kampfsport, Tanzen, Ausdrucksmalen können Möglichkeiten sein den Körper zu spüren und sich zu beruhigen

Methoden und wie Emotionen, Empfindungen, Körpergefühl ausgedrückt werden können und Sensibilisierungsübungen.

bachtung ist notwendig um Situationen zu erkennen die Spannungen auf oder abbauen.

Systemische Traumatherapie

Traumaprozess

Traumatisches Ereignis

Traumatischer Schock, Kampf und Flucht Handlungen, Unterwerfung

Traumafolgestörung entwickelt sich mit entsprechenden Symptomen

Individueller Prozess

Immobilität, Einschränkung der Lebensräume und Wahrnehmungen

Immobilität, Vereinsamung, Affektdurchbrüche, Flashbacks, Intrusionen

Stabilisierung Co-Morbider Symptome, Angst, Deperessionen

Systemischer Prozess

Verständnis, Erschrecken, Mitgefühl

Anpassung, Ungeduld, Eskalation Konflikt, Veränderungsdruck

Differenzierung, Reorganisation, neue Musterbildung

Systemische Traumatherapie

Systemische Traumapädagogik

Sie haben gute Möglichkeiten auftauchenden Stress zu regulieren durch Bewegung, Gespräch, Erholung, Entlastung und nutzen dazu nicht Alkohol, Drogen, Medikamente, Selbstverletzung, gefährliche

Sie haben einen flexiblen Umgang mit Regeln und Normen und passen diese den Gegebenheiten an

schafft

Sie können mit heftigen Affekt und Emotionsausbrüchen umgehen ohne zu eska oder gar gewalttätig zu we

Sie sind offen für die Unterschiedlichkeit jedes einzelnen Familienmitglieds und zeigen dies in einer offenen Kommunikation über unterschiedliche Standpunkte und Ansichten

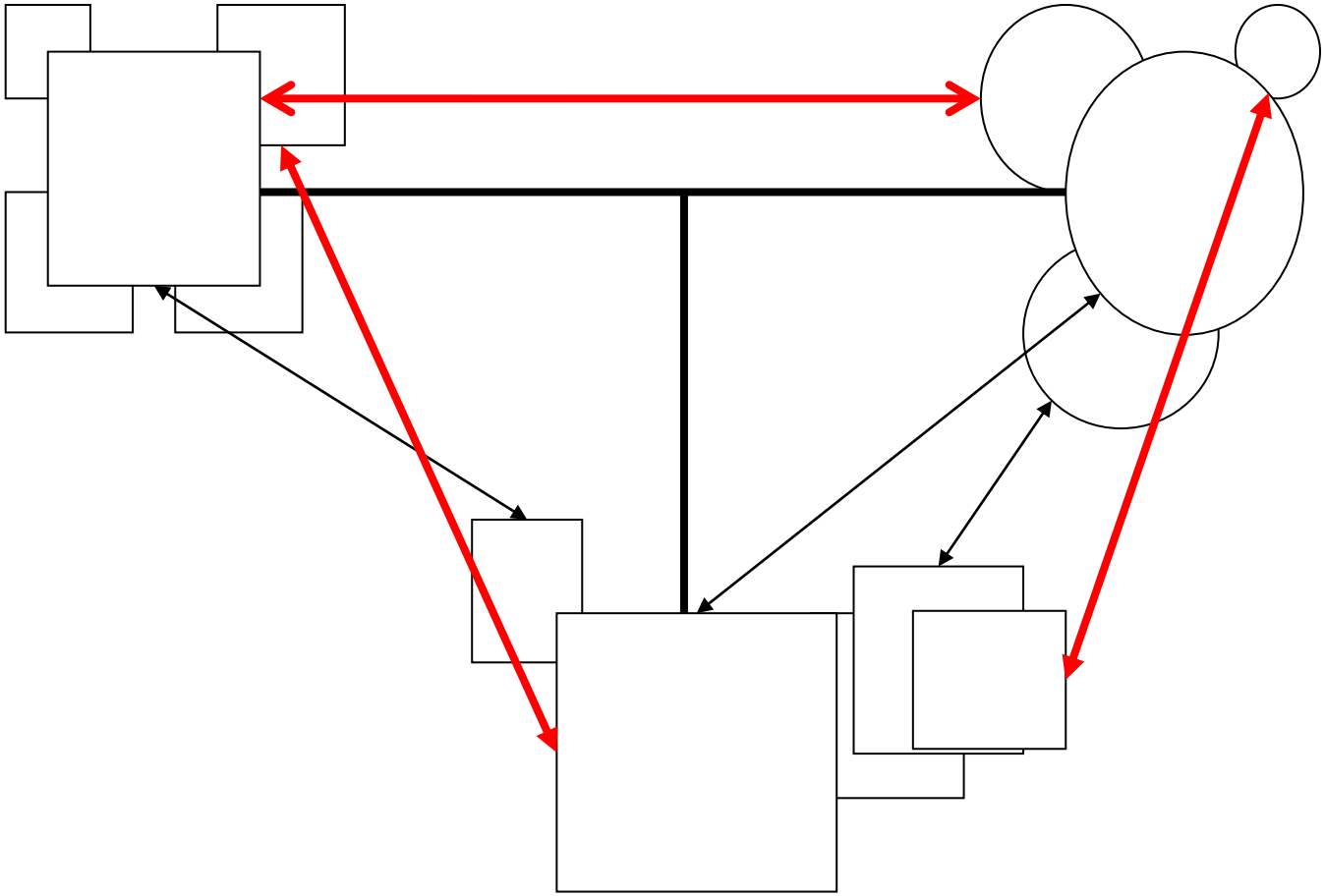
Sie haben einen flexiblen Umgang mit Rollen, und können sich damit entlasten

erhalten usw.

hat nur wenig Raum

Systemische Traumapädagogik

Was heißt das jetzt für die Situation einer Familie:



Systemische Traumapädagogik

Familiäre Ressourcen zeigen sich

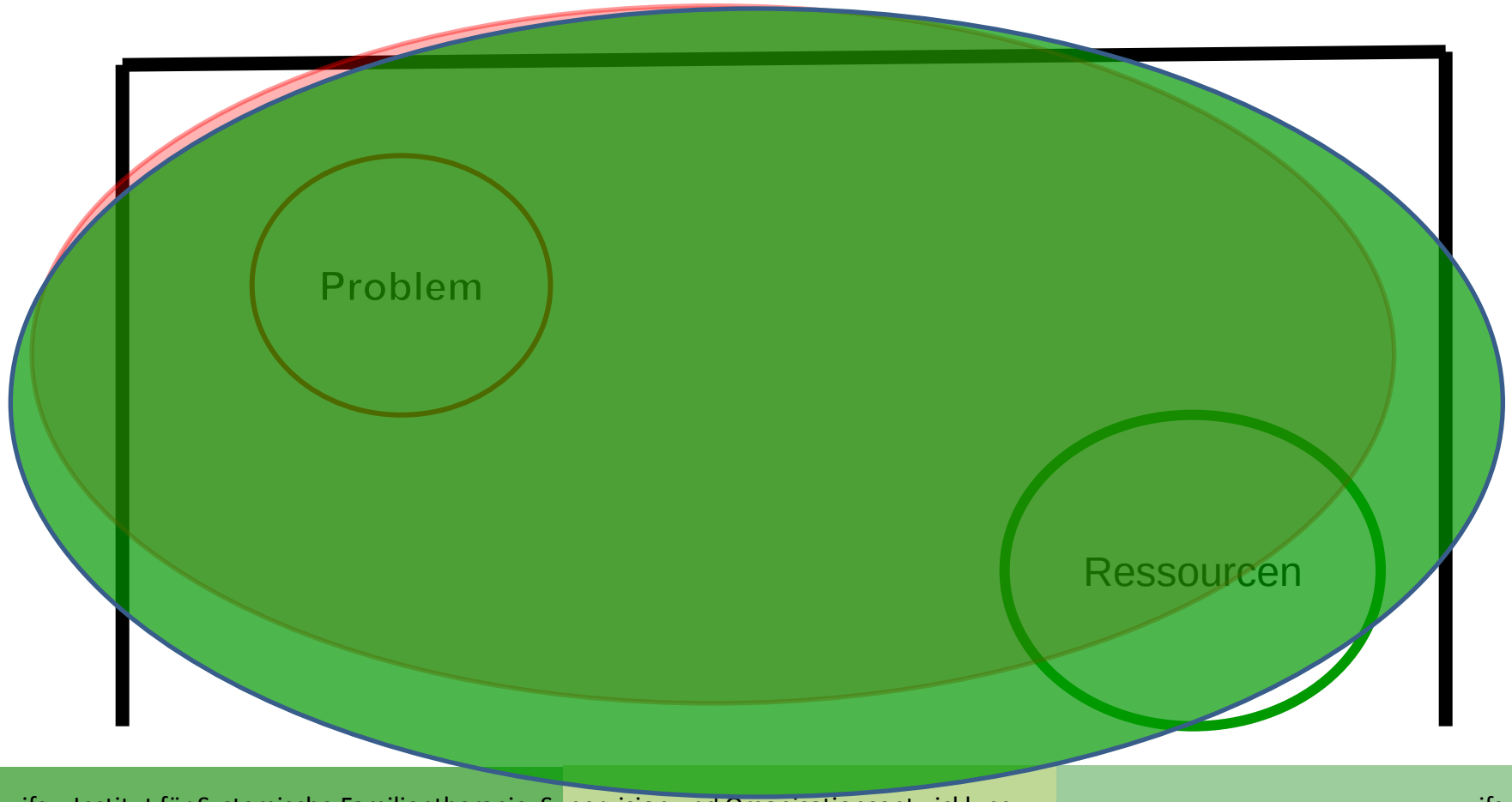
- In der Qualität der innerfamiliären Beziehungen
- In der Lebensfreude und Lebensqualität in der Familie
- Im Familienzusammenhalt, den Bindungsressourcen und der Beziehungsvielfalt
- Im körperlichen und psychischen Wohlbefinden
- Im Familiäres Unterstützungsprofil bei psychischen und physischen Herausforderungen
- In der Kognitive und soziale Förderung

Perspektive der Ressourcendiagnostik:

Vorhanden	-	nicht vorhanden
Wahrgenommen	-	nicht wahrgenommen
Verfügbar	-	nicht verfügbar
Genutzt	-	nicht genutzt

Systemische Traumapädagogik

Ressourcenarbeit ist ein zentraler Bereich von Traumapädagogik:



Systemische Traumapädagogik

ifs

Ressourcen sind **immer vorhanden** ! Die Pädagogin und die Kinder/Jugendlichen müssen nur bereit sein sie zu finden.

Ressourcen lassen sich in der **Vergangenheit**, **Gegenwart** und **Zukunft** finden und verändern die Sichtweise.

Ressourcenorientierung erleichtert die Arbeit für **beide** Seiten!

Auch die Ressourcen der Anteile, Teilpersönlichkeiten des inneren Systems beachten!

Ressourcen sollten **<u>in Bezug zu den Problemen</u>** stehen (z.B. was war in Bezug auf das Problem bereits hilfreich?)

Arbeit mit und an Ressourcen schließt Problemorientierung nicht aus, sondern ergänzt diese im Sinne einer **Balance**.

Systemische Traumapädagogik

Hausaufgaben	Verbale Interventionen	Schriftliche Interventionen	Körper Interventionen	Imaginationen
Freudebiographie	Zukunfts-orientierte Fragetechniken	Ressourcen-biographie schreiben	Wahrnehmungs schulung – Atmung, Körpergefühl,	Gute innere Bilder vorstellen und anregen
Freudetagebuch	Wunderfrage	Ressourcen-geschichten schreiben	Ressourcen-skulpturen	Alltagerfahrungen Wahrnehmen wie die Sonne aufgeht etc.
Ressourcen-tagebuch	Ausnahmefragen	Märchen schreiben	Ressourcen-zeitlinie	Ressourcen-imlantate
Gute Situationen sammeln		Ressourcenlandk arte malen	Ressourcen-team	Ressourcenort
Dankbarkeits-übungen		Ressourcenkoffer	Ressourcen-gymnastik	Ressourcenbilder entwickeln
		Ressourcentapet e erstellen	Achtsamkeits-übungen	

Systemische Traumapädagogik

Ressourcenorientierte Fragen:

- Was hat ihnen irgendwann Freude gemacht?
- Welches Verhalten von anderen Menschen hat sie erfreut?
- Welches Verhalten von anderen hat ihnen jemals geholfen?
- Was in ihrem Leben hat sie inspiriert?
- Wenn sie sich an die Zeit in ihrem Leben erinnern, in der sie sich am besten gefühlt haben, welche Stärken hatten sie da?
- Wie haben sie es trotz allem Schweren geschafft zu überleben?
- Angenommen es ginge ihnen etwas besser, woran würden sie bzw. andere das an ihnen bemerken?
- Ein Mensch der sie gut kennt, was würde der über sie sagen was sie besonders gut können?
- Welche Dinge nutzen sie für sich, um sich besser zu fühlen?

ifs

Handlungssysteme der Verteidigung werden aktiviert bei:

Physischer Bedrohung

Realer wie konstruierter Bedrohung

Psychischer Bedrohung

Unerwarteter und plötzlicher Bedrohung

Gefahr für Leib und Leben der eigenen Person oder wichtiger Bezugspersonen

Bei Triggern und Flash-Backs vergangener Bedrohungen

Hier ein Beispiel: A. Merkel und Busch

Systemische Traumapädagogik

ifs

Was kann man pädagogisch/therapeutisch tun um das zu reduzieren und zu vermei

Situationen schaffen von direkter Bindungserfahrung

Positive Bilder anregen, positive Imaginationen

Problematische Inhalte nur bei Stabilität ansprechen

Augenkontakt fördern um Bindung zu stabilisieren

Die Sitzungen, den Kontakt immer positiv beenden

Situationen schaffen in den die Mentale Spannung und Energie hoch ist und hoch bleibt damit Veränderung langfristig möglich ist

Freude und Lachen unterstützen

Bei Konfrontation nicht zu lange bleiben, sondern schnelle Wechsel in sichere Situationen

Kontakt und Berührung stärken zwischen den Familienmitgliedern

Vgl. S.W:Porges: Die Polyvagal-Theorie 2010

Systemische Traumapädagogik

ifs

Empfehlen sie ihren Klienten folgende Verhaltensweisen zu vermeiden:

Isoliere Dich nicht immer um Dich sicherer zu fühlen. Versuche in Verbindung mit anderen zu kommen.

Kombiniere keine intime/persönliche Konversation mit starken Körper-bewegungen, sonst missinterpretierst Du alle Hinweise der anderen Person.

Überwinde Dich nicht zu stark um in sozialen Kontakt zu gehen, wenn Du Dich unsicher fühlst.

Nimm keinen flachen, ausdruckslosen Affekt gegenüber Menschen an von denen Du möchtest, dass sie sich mit Dir sicher fühlen.

Nutze keine Kampf- oder Fluchtreaktionen mit Deinen Liebsten. Versuche stattdessen einen Weg hin zu mehr Sicherheit zu finden.

Ersetze nicht Telefon- oder direkte Kontakte (von Angesicht zu Angesicht) durch Internetkontakte.

Vgl. S.W:Porges: Die Polyvagal-Theorie 2010

Systemische Traumapädagogik

Empfehlen sie ihren Klienten und arbeiten sie mit ihnen an folgenden Verhaltensorientierungen:

Mache Augenkontakt wenn Du Dich sicher fühlst

Passe die Umstände so an, dass Du Dich sicher fühlst, wechsele z.B. zu einem stilleren Ort

Zeige Dich über Deinen Gesichtsausdruck um soziale Kontakte zu ermöglichen und Emotionen zu zeigen.

Höre auf Stimmen und unterscheide sie vom Hintergrundgeräuschen und verringere diese wenn es möglich ist

Moduliere Deine Stimme (nutze den Ausdruck) um freundlich zu wirken und Emotionen zu verdeutlichen

Richte Deinen Fokus auf Dinge die Dir das Gefühl von Sicherheit geben, z.B. richte Deine Wahrnehmung auf etwas was Dir vertraut ist.

Versuche möglichst oft in soziale Beziehungen hineinzugehen, anstatt Dich von ihnen weg zu bewegen

Vgl. S.W:Porges: Die Polyvagal-Theorie 2010

Systemische Traumapädagogik

ifs

Grundsatz im Umgang mit Traumatisierten Kindern und Jugendlichen und Erwachsenen:

„Stelle den größtmöglichen Kontrast zur traumatischen Situation her.“

Informationen geben was geschieht um Sicherheit zu geben.

Ressourcen, Ressourcen aktivieren, nutzen, ansprechen…. Das beruhigt, stärkt die Resilienz, und schafft Bindungskompetenz.

Transparenz und Durchschaubarkeit für alle Handlungen herstellen, keine Überraschungen

Kontrolle ermöglichen, das gibt Sicherheit

Systemische Traumapädagogik

Menschen mit Traumafolgestörungen werden im Alltag immer wieder getriggert sie erleiden dann einen Flashback oder haben Intrusionen. Man spricht auch von Retraumatisierung.

Diese Situationen sind zu vermeiden bzw. zu verringern. Bei häufiger Retraumatisierung über eine lange Zeit ist damit zu rechnen das die Comorbiden Symptome der Traumafogestörung sich verstärken.

Was geschieht in einer solchen Situation???

Systemische Traumapädagogik

ifs

Stabilisieren vor Erziehen

Nicht einladen **über das Trauma** zu sprechen.

Auf **Trigger achten**, die in die Emotionalität des Traumas führen: (Bilder von zu Hause, Kontakte zu Vater oder Mutter, Opa, Onkel, Pflegeeltern etc. Rollenspiele, Gerüche, Essen, TV-Filme, Musik, kein „Klassisches Tagebuch schreiben, nicht auffordern Alpträume zu erzählen, auch Menschen können aufgrund von äußeren Ähnlichkeiten, der Stimme, der Körpergerüche ein Trigger sein).

Systemische Traumapädagogik

ifs

Wenn Kinder (Menschen) in einem Traumastate sind, kann man sie nicht erziehen:

Sie sind nicht rational-kognitiv ansprechbar. Weil sie in einem Film sind, wie in einer anderen Haut/Person stecken

Mit ruhiger und klarer Stimme ansprechen.

Schnell aus der Situation herausholen die das Kind getriggert hat.

Danach nicht strafen (das Kind hatte in dem Moment keine andere Möglichkeit) oder moralisch erzieherisch werden z.B. mit Beziehungsabbruch, Strafen, Klinikeinweisung, Stubenarrest drohen oder alleine lassen. Alles kann retraumatisierend sein.

Nicht strafen oder Strafen androhen (Die Kinder sind „nicht zurechnungsfähig“)

Im Notfall jemand dritten mit dazu nehmen der nicht mit eskaliert.

Systemische Traumapädagogik

Reorientierung im Hier und jetzt ist erreichbar durch:

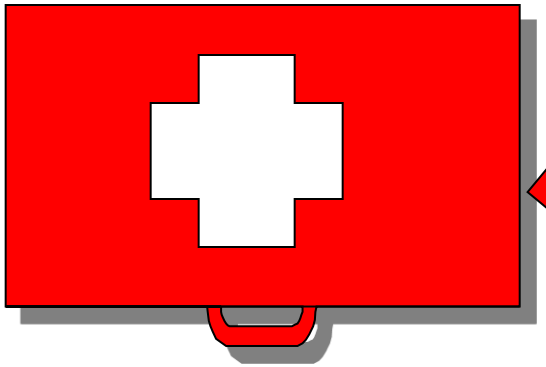
- Es ist heute nicht die Zeit des Traumas, Datum nennen.
- Lautes und klares Ansprechen mit dem Namen oder mit falschem Namen ansprechen
- Ein Stofftier zuwerfen
- In die Hände klatschen
- Auffordern zum Augenkontakt
- Auffordern tief zu atmen
- Hände unter kaltes Wasser halten oder Eiswürfel auf die Handflächen legen
- Hinstellen und auffordern mit den Füßen zu stampfen
- Zur Bewegung einladen (dadurch tiefe Atmung und körperliche Reorientierung)
- Wenn keine körperliche Mißhandlung vorliegt und Berührung erlaubt ist, körperliche Berührung

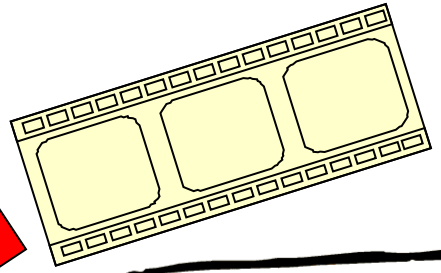
Systemische Traumatherapie

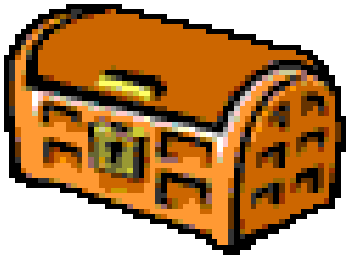
Funktion	Übung
Stabilisierung	Sicherer Ort, Innere Helfer, Ressourcen Team, Ressourcenimplantat, Ressourcenkoffer, Ressourcentanz
Distanzierung und Flashbackkontrolle	Bildschirmtechnik, Tresor Beobachterübung, Plexiglaswand
Affektregulation	Lichtstrahlübung, Thermostat, Regler-Übung, Spiral-Übung
Re-Orientierung	5-4-3-2-1 Übung, Falsch-Ansprache
Techniken zur Erdung	Baum-Übung, Bogen

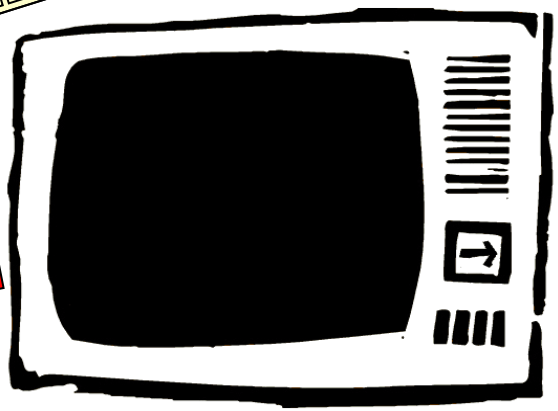
Systemische Traumapädagogik

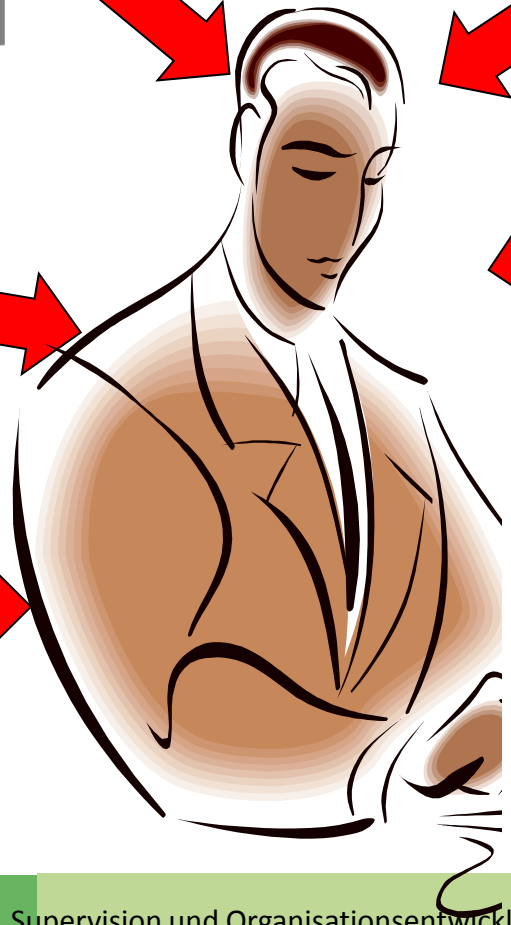
Stabilisierung

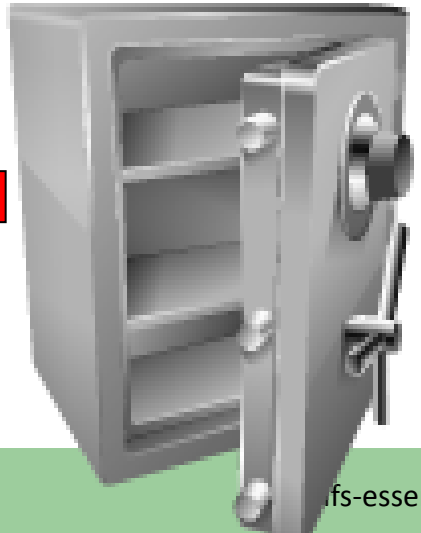












Systemische Traumapädagogik

Hinweise a uation

Hinweise am Arbeitsplatz:

Vermeidung bestimmter Klienten

Verpasste Termine

Vermeiden unangenehmer Aufgaben

Unpünktlichkeit

Fehlende Motivation

Emotionale Hinweise:

Ärger , Wut, Zorn

Traurigkeit

anhaltende Bekümmerung

Ängstlichkeit

Bedrückung

Körperliche Hinweise:

Kopfschmerzen

Magenschmerzen

Energielosigkeit

Verdauungsprobleme

Persönliche Hinweise:

Selbstisolation

Zynismus

Stimmungsschwankungen

Reizbarkeit gegenüber Familie Partner

nach Bruce D. Perry 2002

Systemische Traumapädagogik

ifs

Abs

Die Ambulante Jugendhilfe wird sich noch mehr als Familie
verstehen – w
Herkunftssy
und Jugend
Kompete

Die immer noch
anzutreffende Konkurrenz
ndhilfe und
chen den
onen
reier

Die „Elektronische Revolution“ des 20. Jahrhunderts wird in seinen Auswirkungen ähnliche Folgen zeigen wie die „Industrieelle Revolution“ des 18. Jahrhunderts.

Diese
stabile
niederge
zusammena
eine fachlich se
Anbindung an die He
bemühen m

r
icht
Maße
d darauf
tomatik
twickelt haben.

Wenn Sie weiterlesen möchten, zu den Möglichkeiten einer systemischen Traumatherapie:

R.Hanswille u. A. Kissenbeck:

Systemische Traumatherapie

Carl-Auer Verlag 2010

ifs
Bochumer Straße 50
45276 Essen
Telefon 0201 / 848 65 60
info@ifs-essen.de

Staatlich anerkannte Ausbildungsstätte für Psychotherapie

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

ifs
Bochumer Straße 50
45276 Essen
Telefon 0201 / 848 65 60
info@ifs-essen.de

Staatlich anerkannte Ausbildungsstätte für Psychotherapie