



Beratungsstelle Hobbit
Jenny Verwolt

Vortrag EREV

Stabilisierungstechniken für traumatisierte Kinder

Jenny Verwolt

30. November 2006



Stabilisierungstechniken für traumatisierte Kinder

Inhalt

1. Was ist überhaupt ein Trauma?
2. Entwicklungspsychopathologie von Kindern mit traumatischen Erfahrungen
3. Was passiert bei einer Traumatisierung? – Kurzfristige Traumareaktionen
4. Was passiert bei einer Traumatisierung? – Langfristige Traumafolgen / PTBS
5. Hilfen im Umgang mit traumatisierten Kindern
6. Anhang: Stabilisierungstechniken

1. Was ist überhaupt ein Trauma?

Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“. Ein seelisches Trauma wird durch Ereignisse verursacht, die intensiv, gewalttätig und unkontrollierbar auf einen Menschen einwirken und den Betroffenen in einen überfluteten Stresszustand versetzt. Kennzeichnend sind eine „intensive Furcht“ (Todesangst) und das Gefühl der Hilflosigkeit (nicht entfliehen und nicht kämpfen können).

2. Entwicklungspsychopathologie von Kindern mit traumatischen Erfahrungen

Ob ein Ereignis auf ein Kind traumatisierend wirkt oder nicht, hängt von einer Reihe von Faktoren ab (je jünger ein Kind, desto weniger Möglichkeiten zur Kompensation):

a) **Stand der kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung des Kindes**

b) **Konstellation der traumatischen Situation:**

- Zahl und Intensität und Häufigkeit der bedrohlichen Ereignisse,
- Nähe zum Geschehen,
- Überraschender Eintritt oder das Ereignis wurde erwartet,
- Art und Enge der Beziehung zum Täter,
- Ausmaß an körperlichen Schmerzen,
- Ausmaß an sexuellen Handlungen mit Körperkontakt (vor allem Penetration),
- Ausmaß der Schuldgefühle,
- Ausmaß gefühlter Ohnmacht,
- einzelne spezifische Erfahrungen haben weniger negative Auswirkungen als unspezifische Faktoren, die kumulativ wirken.

c) **Vorhandensein protektiver Faktoren:**

- Individuelle Vulnerabilität des Kindes;
- **Verfügbarkeit von Schutzfaktoren** (stabile Bezugsperson ist entscheidend),
- Reaktion weiterer erwachsener Schutzpersonen (z.B. Wegschauen, nicht – wahrhaben – wollen, etc.)



3. Was passiert bei einer Traumatisierung? – Kurzfristige Reaktionen

a) Schockphase Wahrnehmung der Gefahr,

- Reaktion des Körpers (Kampf, Flucht...) oder
- Erfahrung von Ohnmacht und Hilflosigkeit ("Totstell - Reflex,, Dissoziation).

Dauer: Stunden bis zu max. 1 Woche

b) Einwirkungsphase stärkste Erregung ist meist abgeklungen

- "Flashbacks" können plötzlich und unwillkürlich auftauchen,
- Interesslosigkeit, Selbstzweifel, Ohnmachtsgefühle, Schlafstörungen, Alpträume, Ängste, Gefühle der Hoffnungslosigkeit,
- Betroffene bemühen sich Situationen und Orte, die an das Trauma erinnern, zu vermeiden.

Dauer: bis zu zwei Wochen.

c) Erholungsphase Im günstigen Fall: Erholung nach 2 – 4 Wochen,

- das Interesse am "normalen" Leben ist wieder erwacht,
- Folgeerscheinungen können als schmerzliche, aber doch auch übliche und gesunde Reaktion auf traumatische Erlebnisse akzeptiert und als Teil des Selbstheilungsprozesses angesehen werden.

4. Was passiert bei einer Traumatisierung? – Langfristige Traumafolge PTBS

Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) fasst unterschiedliche Störungen zusammen, die als Langzeitfolgen eines Traumas oder mehrerer Traumata auftreten können, dessen oder deren Tragweite die Strategien des Organismus für eine abschließende Bewältigung überfordert hat. Allermeist zeigt sich eine PTBS in individuell unterschiedlichen Symptomenkomplexen.

a) Übererregung

- Schlafstörungen und Alpträume
- Reizbarkeit und Wut Konzentrationsschwierigkeiten Hypervigilanz
- Übertriebene Schreckreaktionen

b) Wiedererleben

- Ständig wiederkehrende, ungewollte, belastende Erinnerungen (Intrusionen), Träume mit wiedererkennbarem Inhalt, Flashbacks (Gefühl, als wenn das traumatische Erlebnis erneut durchlebt wird), Träume

c) Vermeidung

- Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Gesprächen, Aktivitäten, die an das Trauma erinnern, Vermindertes Interesse und genereller Rückzug, Entfremdungsgefühle, Eingeschränkte Affekte, Eingeschränkte Körperwahrnehmung, Hoffnungslosigkeit.



5. Hilfen im Umgang mit traumatisierten Kindern

a) Medizinische Stabilisierung

b) Soziale Stabilisierung

- Vertrauen in die zwischenmenschliche Beziehung schaffen,
- nicht beurteilendes Akzeptieren des Opfers,
- eindeutig parteiliche ethische Haltung,
- Bereitschaft, sich testen zu lassen (robust, beständig und geduldig sein um die Gefühle von Ohnmacht, Leere und Wut zu ertragen),
- Beziehung zur misshandelnden Bezugsperson: Darauf achten, wann eine Situation Stress für das Kind bedeutet (keinen oder nur begleitenden Kontakt zum Täter / zur Täterin),
- eingeleitete Maßnahmen sollten für das Kind stets verstehbar sein => Information gibt Sicherheit (aber nicht den Täter verteufeln).

c) Psychische Stabilisierung

- Information und Aufklärung über die Symptomatik,
- Planung des Tagesablaufes im Detail, Rituale bringen Sicherheit,
- Eine beruhigende Umgebung schaffen (Kinder die ein Trauma erlebt haben fehlt die Fähigkeit sich zu beruhigen),
- Gegenbilder zu den Schreckensbildern finden (eigenes stimmiges Bild zu finden, dass emotional erlebt wird und mit positiven Emotionen besetzt ist).
=> Imaginationsübungen nach Reedemann u.a.:
 - a. Herstellung eines Wohlfühlortes (s. Anhang),
 - b. Gepäckübung (s. Anhang),
 - c. Tresorübung (s. Anhang),
- Bildschirmübung (s. Anhang),
- Reglerübung (s. Anhang),
- Gefühlen eine Gestalt geben (s. Anhang),
- Entspannungsübungen (zur Reduktion des Hyperarousals, nicht bei Depressionen),
- Sportliche Betätigung,
- Notfallkoffer (s. Anhang),
- Freudebiografie erstellen (s. Anhang),
- Fähigkeitenliste erstellen (s. Anhang).

5. Anhang

Entspannungsinduktion für Imaginationsübungen

Ich bitte Sie jetzt, eine für Sie angenehme Körperhaltung zu finden – liegen oder sitzen. ... Spüren Sie erst einmal, dass Ihr Körper Kontakt mit dem Boden hat. Es geht nur darum, wahrzunehmen, dass Ihr Körper Kontakt hat und wo er Kontakt hat. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern darum, bewusst zu registrieren. ...

Und als nächstes bitte ich Sie, wahrzunehmen, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht. Registrieren Sie diese Bewegungen. Registrieren Sie, dass sich der Brustkorb sanft hebt und senkt. ... Und dass die Bauchdecke sich hebt und senkt. ... Und wenn Sie sehr genau wahrnehmen, dann spüren Sie auch, dass die Nasenflügel ganz kleine Bewegungen machen. Und diese Bewegungen des Körpers beim Atmen nehmen wir einige Augenblicke lang wahr.



Übung zum Wohlfühlort

Entspannungsinduktion. – Und nun möchte ich Sie einladen, die Übung des Wohlfühlortes zu machen. Lassen Sie jetzt Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen. Und geben Sie diesem Ort eine Begrenzung Ihrer Wahl, die so beschaffen ist, dass nur Sie bestimmen können, welches Lebewesen an diesem Ort, Ihrem Ort, sein sollen, sein dürfen. Sie können natürlich Lebewesen, die Sie gerne an diesem Ort haben wollen, einladen. Wenn möglich, rate ich Ihnen, keine Menschen einzuladen, aber vielleicht liebevolle Begleiter oder Helfer, Wesen, die Ihnen Unterstützung und Liebe geben. ... Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muss es aber durchaus nicht. Er kann auch außerhalb der Erde sein. ...

Lassen Sie jetzt Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen.

Prüfen Sie, ob Sie sich dort mit allen Ihren Sinnen wohl fühlen. Prüfen Sie erst, ob das, was Ihre Augen wahrnehmen, angenehm ist für die Augen. Wenn es noch etwas geben sollte, was Ihnen nicht gefällt, dann verändern Sie es. ...

Prüfen Sie, ob das, was Sie hören, für Ihre Ohren angenehm ist, ob Sie gerne hören. Ansonsten können Sie es solange verändern bis es wirklich wohlklingend ist. ...

Prüfen Sie die Temperatur, ob sie angenehm ist und verändern Sie sie, wenn es nötig ist....

Ist das, was Sie riechen und schmecken ganz und gar angenehm. Sie können es verändern, wenn Sie möchten. ...

Können Sie an diesem sicheren Ort die Haltung einnehmen, die Ihnen angenehm erscheint. Können Sie sich so bewegen, dass Sie sich wirklich wohl fühlen. Denken Sie daran, dass Sie in der Vorstellung zaubern können,. Und dass Sie sich alles so gestalten können, wie Sie es möchten. Sie erschaffen diesen Ort genau für Ihre Bedürfnisse. ...

Wenn es Ihnen gelungen ist, diesen Ort sich jetzt zu erschaffen, dann genießen Sie es noch ein paar Augenblicke lang, dort zu sein. Wenn das heute nicht gelungen ist, ist das auch in Ordnung. Es ist gut, dass Sie sich damit beschäftigt haben und wenn Sie diesen Ort haben wollen, werden Sie ihn früher oder später auch für sich gestalten können. ...

Wenn Sie den Ort für sich gefunden haben, können Sie ihn jetzt noch verankern, so dass es Ihnen in Zukunft leichter fällt, dorthin zu gelangen. Sie können, wenn Sie möchten, mit sich eine kleine Körpergeste vereinbaren. Und diese kleine Geste können Sie in Zukunft ausführen und Sie wird Ihnen helfen, dass Sie dann diesen Ort ganz rasch wieder in der Vorstellung haben. Und wenn Sie das möchten, können Sie diese Geste jetzt ausführen. ...

Kommen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Sich von innerem „Gepäck“ distanzieren (Gepäckübung)

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einer langen Wanderschaft sind und mit viel Gepäck beladen sind. ... Und auf dieser langen Wanderschaft gelangen Sie zu einem Hochplateau, also zu einer Gegend, die flach, aber bereits in der Höhe ist. Und weil Sie jetzt einen Weg vor sich haben, der eben ist, wo Sie nicht mehr ansteigen müssen,



können Sie ein wenig verschlafen. ... Und in der Ferne sehen Sie etwas Helles, wie ein Licht. Sie fühlen sich davon angezogen und gehen dorthin. ... Und Sie gelangen zu einem Platz, der in ein warmes, helles Licht getaucht ist. Dort entdecken Sie vielleicht ein tempelartiges Gebäude, vielleicht Bäume oder eine Grotte, was auch immer Ihnen zusagt. ... Und Sie spüren, dass Sie jetzt verweilen und Ihr Gepäck ablegen möchten. Und Sie legen Ihr Gepäck an den Rand des hellen Platzes. ... Und Sie halten Ausschau nach einer Möglichkeit, sich hinzusetzen, sich auszuruhen. Und Sie finden auch etwas Passendes. Sie lassen dieses helle Licht auf sich wirken und spüren, wie Ihnen ganz warm wird und Sie sich wohlfühlen sich leicht fühlen. ...

Und auf einmal bemerken Sie, dass ein freundliches, helles Wesen auf Sie zukommt, Sie freundlich anlächelt und Ihnen ein Geschenk gibt. ... Und Sie werden beschenkt mit etwas, das Sie für ein Problem, das Sie im Moment haben, brauchen können, was Ihnen Hilfe gibt. ... Vielleicht ist es ein symbolisches Geschenk, das Sie im Moment noch gar nicht verstehen. ... Wenn Sie möchten, bedanken Sie sich. ...

Und so nach und nach beschließen Sie, dass Sie nun wieder zu Ihrem Gepäck gehen möchten, Sie diesen Platz nun verlassen möchten. Sie können jederzeit zu diesem Ort zurückkehren. Gehen Sie dann zu Ihrem Gepäck und überlegen Sie sich, was Sie von Ihrem Gepäck jetzt auf Ihrem weiteren Weg noch mitnehmen möchten, was Sie noch brauchen. Vielleicht gibt es jetzt Dinge, die Sie nicht mehr brauchen. Aber vielleicht möchten Sie auch alles wieder so aufnehmen. ... Und dann setzen Sie mit dem Gepäck, das Sie jetzt noch brauchen, Ihre Wanderung fort. ...

Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Tresorübung

Die Tresorübung ermöglicht es, Gedanken oder Bilder, die sehr belastend sind, zunächst einmal wegzuschließen. Die intrusiven Bilder werden also nicht mit Macht und Gewalt weggeschoben, was ja dazu führen würde, dass sie sich uns wiederum mit Macht und Gewalt aufdrängen, sondern sie werden für eine Zeit aufgehoben.

Entspannungsinduktion: Stellen Sie sich einen Tresor vor, in den Sie alles, was Sie belastet, und womit Sie im Moment nicht fertig werden, hineinlegen können. Sie können sich Bilder, z. B. als Fotografie vorstellen. Wenn Sie immer wieder Sequenzen, wie in einem Film, vor sich ablaufen sehen, können Sie sich vorstellen, dass Sie eine Filmspule haben, die Sie in den Tresor hineinlegen. Manchmal reicht ein Tresor nicht, dann nimmt man eben mehrere. Oder man stellt sich Schließfächer wie in einer Bank oder einem Bahnhof vor. Banken haben z. B. sehr viele Schließfächer. Es ist anzunehmen, dass Sie ausreichen, um das belastende „Material“ dort erst mal zu hinterlegen.

Manchmal gelingt es nicht sofort und natürlich auch nicht dauerhaft, die Dinge in den Tresor zu packen. Dann muss man die Übung wiederholen. Zunächst kann es eine große Entlastung sein, wenn man das Belastende für eine Weile weggeschlossen hat. Deshalb lohnt es sich, diese Übung häufiger auszuprobieren. Die Möglichkeit, uns für einige Zeit von den Intrusionen zu befreien, gibt uns auch das Gefühl, dass wir etwas dagegen tun können. Das gibt uns Kontrolle zurück.



Bildschirmübung

Die Bildschirmübung ist eine gute Möglichkeit, mit überwältigenden Gefühlen umzugehen. Wenden Sie diese Übung an, wenn Sie gelernt haben, sich zu entspannen, und wenn Sie sich seelisch stabiler fühlen.

Setzen Sie sich für diese Übung entspannt hin und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich jetzt vor Ihrem geistigen Auge den Bildschirm eines Fernsehgerätes vor. Stellen Sie sich weiterhin vor, dass Sie die Fernbedienung für das Gerät in der Hand haben. Mit dieser Fernbedienung können Sie das Gerät unter anderem ein- und ausschalten. Schalten Sie den Fernseher nun ein. Der Bildschirm ist zunächst leer. Das Gerät ist jedoch mit einem Videorecorder verbunden, auf dem eine noch unbespielte Kassette mitläuft. Was auf dem Bildschirm erscheint, wird automatisch aufgenommen.

Denken Sie nun bitte an das belastende Erlebnis zurück. Gehen Sie bitte nicht zu *tief* in die Gefühle hinein, falls diese hochkommen sollten, wenn Sie an das Ereignis denken. Versuchen Sie zunächst, die Gefühle aus der Distanz heraus zu beobachten.

Betrachten Sie Ihre Gefühle, beobachten Sie sie genau. Überlegen Sie sich, welche Form die Gefühle hätten, wenn sie eine hätten. Und welche Farben hätten sie? Verlagern Sie die jeweiligen Bilder der Gefühle auf den Bildschirm und betrachten Sie sie dort eine Weile.

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf den Rand des Bildes. Schauen Sie nicht mehr auf das Bild, sondern nur noch auf den Rand. Nach einiger Zeit werden Sie bemerken, wie das Bild vom Rand her schrumpft und immer kleiner wird, bis es nur noch ein ganz kleines Bildchen in der Mitte ist.

Drücken Sie jetzt energisch auf die Abschalttaste Ihrer Fernbedienung. Das kleine Bildchen verschwindet nun ganz. Es ist aber auf der Videokassette aufgezeichnet worden. Nehmen Sie die Kassette vor Ihrem geistigen Auge aus dem Videorecorder heraus und verschließen Sie sie in einem Tresor. Heben Sie den Schlüssel sorgfältig auf.

Kommen Sie zum Beenden der Übung mit aller Aufmerksamkeit in den Raum oder an den Ort zurück, in dem Sie sich befinden und nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen, hören, spüren und riechen.

Regler-Übung

Eine Alternative zur Bildschirmübung zum Umgang mit überwältigenden Gefühlen ist, die Gefühle herunter zu regeln.

Stellen Sie sich einen Regler vor, wie z. B. Heizungen ihn haben. Schätzen Sie ein, bei welcher Einstellung sich Ihr Gefühl gerade befindet, und dann versuchen Sie, die Intensität etwas herunterzuregulieren. Stellen Sie sich bildhaft vor, wie Sie den Regler betätigen und bewegen Sie ihn langsam nach links. Spüren Sie, wie die Intensität der Gefühle nachlässt.



Wenn Sie bestimmte Gefühle, die Sie gern empfinden würden, gar nicht oder zu wenig spüren können, gehen Sie umgekehrt vor. Regeln Sie den Knopf etwas hoch, indem Sie ihn nach rechts drehen und spüren Sie, was passiert.

Gefühlen eine Gestalt geben

Eine weitere Möglichkeit zum Umgang mit intrusiven Gefühlen ist, diesen eine bestimmte Gestalt zu geben.

Versuche Sie einmal, einem Gefühl eine Gestalt zu geben. Zum Beispiel dem Gefühl der Traurigkeit. Wie würde das Gefühl aussehen, wenn es eine Gestalt hätte? Welche Gestalt hat Angst oder Fröhlichkeit oder Liebe? Stellen Sie sich die entsprechenden Gestalten vor – lassen Sie sie lebendig werden. Der Vorteil daran, Gefühlen eine Gestalt zu geben, liegt darin, dass wir uns dann automatisch ein Stück weit von Ihnen distanzieren können.

Sie können sich nun ein Haus vorstellen, in dem jedes der Zimmer der Wohnort eines Gefühls ist. Wenn die verschiedenen Gefühle eine Gestalt bekommen haben, so kann man die Gefühle in ihr Zimmer verweisen. Dann beherrschen nicht mehr Ihre Gefühle Sie, sondern Sie beherrschen Ihre Gefühle.

Notfallkoffer packen

Es wäre möglich, dass es Momente gibt, in denen es Ihnen so schlecht geht, dass Sie akut Hilfe brauchen. Vielleicht ist es dann nicht mehr ausreichend, einen strukturierten Tagesablauf zu haben. Notärzte und Rettungsdienstler haben immer einen Notfallkoffer mit Utensilien dabei, um in der akuten Situation helfen zu können. Es ist gut, wenn auch Sie über einen solchen Notfallkoffer mit symbolischen Gegenständen verfügen, die Ihnen in der konkreten Situation, in der Sie schnell Hilfe benötigen, helfen können.

Fertigen Sie wiederum eine Liste an. Auf dieser Liste sollte alles verzeichnet sein, was Ihnen je geholfen hat, wenn es Ihnen schlecht ging, bzw. alles, was Ihnen gut tut. Das kann der Duft eines Parfums, Fotos, eine Duftkerze, aber auch ein Kuscheltier sein. Ordnen Sie die Liste dann so, dass die Dinge, die besonders hilfreich sind, an den oberen Positionen stehen. Bitte schreiben Sie aber nur konstruktive Dinge auf. Selbstverletzung z. B. ist zwar für einige Menschen vermeintlich hilfreich, aber nicht konstruktiv.

Eine solche Liste könnte wie folgt aussehen:

- Bilder von vergangenen Urlauben oder von lieben Menschen ansehen,
- Eine Duftlampe mit dem Lieblingsduft entzünden,
- Die Lieblingsmusik hören,
- Einen Spaziergang in schöner Umgebung machen,
- Sich bewegen (Sport treiben, Gymnastik machen, Tanzen etc.),
- Imaginationsübungen machen (siehe vorher),
- Entspannungsübungen machen (Autogenes Training / Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)
- Ein beruhigendes Bad mit ätherischen Ölen nehmen,
- Eine Freundin/einen Freund anrufen,
- Das Lieblingsgedicht lesen etc.



Am hilfreichsten ist es, wenn Sie sich nicht nur eine Liste der Dinge machen, die in Notsituationen für Sie hilfreich sein können. Packen Sie die Dinge tatsächlich ein in einen Koffer. Legen Sie z. B. das Buch mit dem Lieblingsgedicht, den Lieblingsduft oder die Lieblings - CD in diesen Koffer, der jederzeit an einem gut zu erreichenden Ort bereitsteht. Es ist gut, wenn alles bereit steht, wenn es uns gerade nicht gut geht. Wir haben häufig verlernt, uns selbst Gutes zu tun und in der Situation selbst ist der Blick für das, was uns gut tun könnte, häufig verstellt.

Freudebiografie erstellen

Versuchen Sie auch, eine *Freudebiografie*, wie Verena Kast dies in Ihrem Buch *Freude, Inspiration und Hoffnung* vorschlägt, zu erstellen. Denken Sie an die schönen Momente in Ihrem Leben und schreiben Sie sie auf. Erinnern Sie sich z. B., wenn Sie dies können, wie Sie sich als Kind gefreut haben, wenn Sie auf einer Schaukel saßen oder mit Anderen Ball gespielt haben. Erinnern Sie sich, was Ihnen als Teenager Freude gemacht hat und was Sie als junger Erwachsener beglückte. Verfahren Sie mit Ihrem ganzen Leben so. Schreiben Sie alles auf, was Sie jemals glücklich gemacht hat und worüber Sie sich gefreut haben. Das Schreiben einer Freudebiografie kann zu Beginn schwierig erscheinen. Manchmal fällt einem in der gegenwärtigen, überschatteten Situation erst einmal gar nichts ein, was schön und freudvoll war. Lassen Sie sich Zeit. Es gibt kaum Menschen, denen nicht schon glückliche und freudige Momente beschieden waren. Bei dem einen sind es vielleicht mehr und bei dem andere weniger, aber es kommt kaum vor, dass jemand keine glücklichen Momente im Leben hatte.

Wenn Sie den ersten glücklichen Moment in Ihrer Biografie gefunden haben, gehen Sie die Situation im Geiste noch mal durch und versuchen Sie, die Freude nochmals zu erleben. Lassen Sie die positiven Gefühle sich in Ihrem Körper ausbreiten, sodass es ist, als wären alle Zellen Ihres Körpers mit diesen glücklichen Gefühlen erfüllt. Wenn man erst einmal mit einem positiven Gefühl n Verbindung gekommen ist, fällt es leichter, weitere Glücksmomente zu finden. Wenn Sie Ihre Freudebiografie geschrieben haben, lasen Sie sie immer wieder auf Ihre Seele und Ihren Körper wirken.

Heilung geschieht nicht durch die ausschließliche Konzentration auf den Schmerz und die Versorgung der Wunden, sondern am besten durch positive Gefühle.

Fähigkeitenliste

Es ist jetzt auch wichtig, sich darüber klar zu werden, was an so genannten *Ressourcen* zur Verfügung steht, um das Trauma bewältigen zu können. *Ressourcen* können z. B. Menschen sein, die Ihnen helfen können, Ihren Alltag zu bewältigen, aber auch alle Ihre Fähigkeiten, die Sie selbst besitzen.

Schreiben Sie sich in einer Liste bitte zunächst alles auf, was Sie selbst können. Erinnern Sie sich auch der Dinge, die häufig für normal gehalten werden, wie z. B. Lesen oder Schreiben, denn es ist nicht selbstverständlich, das zu können.

Überprüfen Sie die Ressourcen-Liste dann im Hinblick darauf, ob Ihnen bestimmte Fähigkeiten oder Fertigkeiten bei der Lösung Ihres Problems behilflich sein können. Oftmals finden sich hier Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sehr hilfreich sein können.

Schreiben zu können kann z. B. hilfreich dabei sein, sich das Erlebte zunächst „von der Seele“ zu schreiben, um es dann zunächst – in Form des beschriebenen Papiers – wegzuschließen.



Beratungsstelle Hobbit
Jenny Verwolt

Überlegen Sie dann, welche Menschen Sie kennen, die Ihnen helfen könnten, und welche Fähigkeiten und Fertigkeiten sie haben. Vielleicht kennen Sie jemanden, der gut organisieren kann und sich zunächst darum kümmern könnte, dass Ihr Haushalt, Ihr Garten und Ihre Kinder versorgt sind. Vielleicht erinnern Sie sich auch an jemanden, dem ähnliches widerfahren ist wie Ihnen, und der jetzt als Gesprächspartner hilfreich sein könnte. Legen Sie eine weitere Liste an und schreiben Sie auf, wer Ihnen möglicherweise in Ihrer Situation helfen könnte. Greifen Sie auf Ihre Liste zurück, wenn Sie in Ihrer jetzigen Situation vor einem Problem stehen, von dem Sie glauben, es selbst nicht bewältigen zu können. Es ist gut, wenn beide Listen sofort greifbar für Sie sind.