

Förderung traumatisierter Kinder und Jugendlicher im Schulalltag

EREV – Tagung in Eisenach
November 2007



Macrotraumen - Microtraumen

Unterscheiden:

- Einmalige traumatische Ereignisse
- Kumulierende Ereignisse / belastende Beziehungserfahrungen, die traumatischen Charakter annehmen
z.B. chronische Vernachlässigung,
sexuelle Misshandlung,
Gewalterfahrungen



Psychisches Trauma

- Überflutende Angst (Es-ist-aus-Gefühl)
- Ausgeliefertsein (keine Fluchtmöglichkeit)
- Ohnmacht (keine Angriffsmöglichkeit)

- D.h. die Reaktionen auf Angst
 - Kampf oder Flucht – sind blockiert



Neurobiologische Reaktionen

- Amygdala meldet Alarmzustand
- Hippocampus
geordnetes Denken und Wahrnehmen
wird zunehmend gelähmt bzw.
fragmentiert



„Hirnchemie“ unter Traumastress

- während traumatischer Stresssituation:
- Anstieg der Stresshormone
Adrenalin, Noradrenalin:
notwendige Körperspannung entsteht, um
Kampf oder Flucht zu meistern,
Anstieg des Neurotransmitters Dopamin
für maximale Beweglichkeit u. Wachheit



Anstieg der Stresshormone

- Cortisolausschüttung: Alarmierter Organismus reagiert schließlich mit Erstarrung und Lähmung
- „Zerreißen“ der Wahrnehmung des Traumaerlebens und des Traumakontextes
- Da Kampf und Fluchtreaktion in Traumasituation nicht erfolgen kann, kommt es schließlich zur Ausschüttung körpereigener Opiate



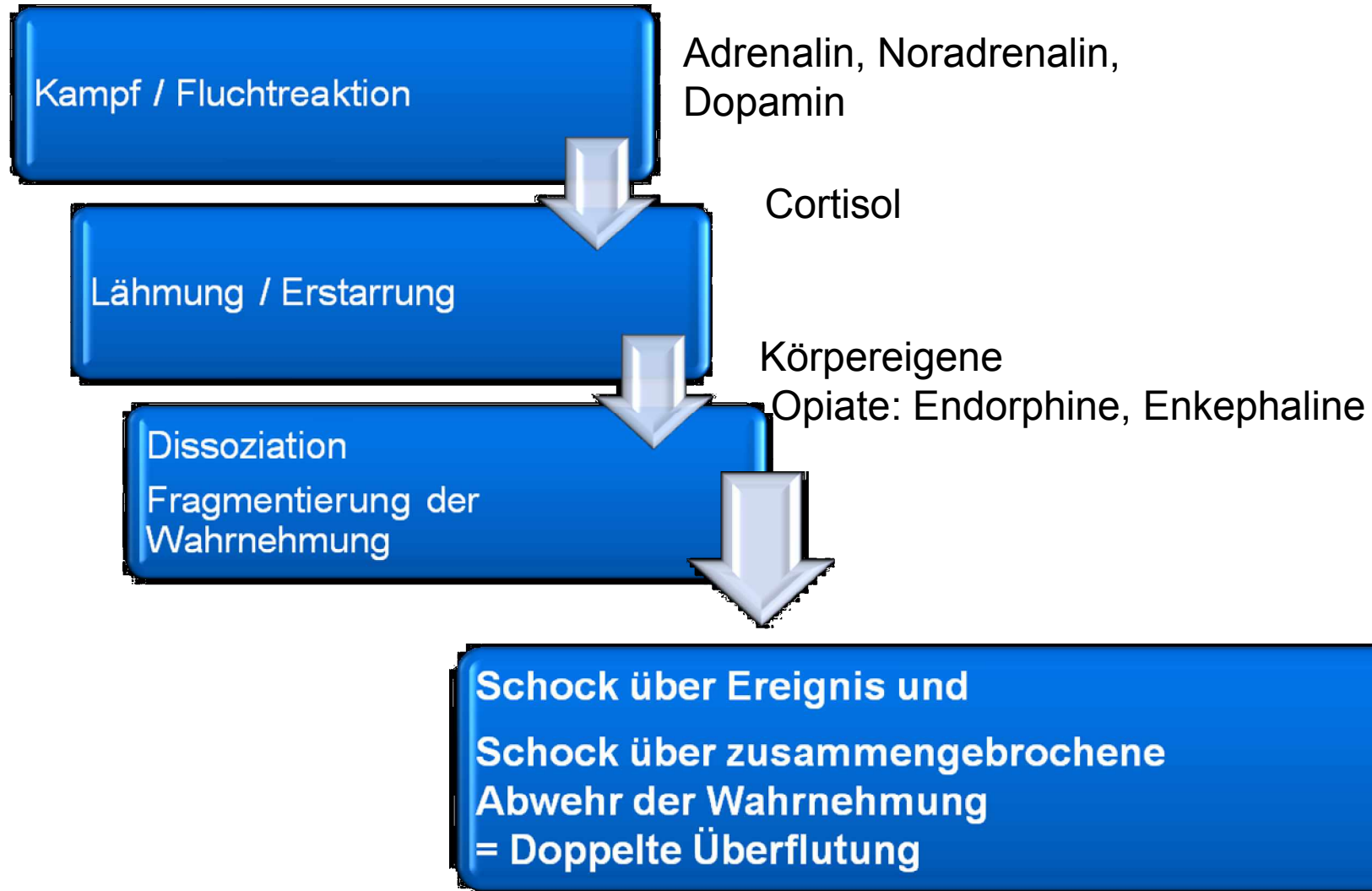
Wirkung körpereigener Opiate

- Endorphine, Enkephaline u.a.:
sie bewirken Wahrnehmungsveränderungen wie
Lähmung u. Betäubung von Angst
und Schmerz,

Dissoziation, Enthobensein, Entfremdungserleben bis
zu erlösender Bewusstlosigkeit

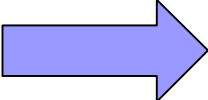

autoprotektiver, sehr sinnvoller natürlicher
Schutzmechanismus, der die Wahrnehmung
des Unerträglichen dämpft.

Traumastress





Traumafolgen

- unterschiedlich, ca. 1/3 der Betroffenen entwickelt Belastungssymptomatik, d.h.:
-  Anpassungsstörungen
-  Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- oft verbunden mit Angststörungen und Depression



Posttraumatische Belastungsstörung

- Motorische Unruhe
- Dissoziationsneigung (neben sich stehen)
- Aggressivität
- Impulsivität
- geringe Konzentration
- Reizüberempfindlichkeit (Trigger)
- Vermeidung
- Schlafstörungen
- Amnesie



Dissoziation

- Protektive Entlastungsreaktion bei Übererregung und Traumastress
- Kontinuum von Tagträumen bis zur Derealisation, Depersonalisation
- Realität wird nur ungenau wahrgenommen
- Neigung zur Dissoziation bei Dauerstress
- Vorschnell wird „worst case“ interpretiert



Trigger

- Triggerreize lösen Wiedererleben aus.
- Flashback-Erleben, als ob Trauma hier und jetzt wieder passiert – nicht „wie damals“
- Im getriggerten Zustand sind Menschen kaum erreichbar und ansprechbar.
Triggerreize werden unbedingt gemieden.



Intrusionen / Flashbacks

- Intrusionen sind innere Bilder der Traumaszene
- sie werden als unkontrollierbar und stark ängstigend erlebt
- Flashbacks : Wiedererleben der Gefühle der Traumaszene
- stark ängstigend, unkontrollierbar und belastend



Vermeidung von Triggern

- Sicherheit gewähren, garantieren
- Handlungsfähigkeit stützen
- Selbstwirksamkeit stützen
- Kontrolle über Zeit und Raum garantieren
- Entscheidungsspielräume herstellen
- Wahlmöglichkeiten herstellen
- Bezugsperson als Modell für Affektregulation und Umgang mit emotionalen Grenzen



Vermeidung von Triggern

- Resonante Beziehungsgestaltung

Bejahende Selbstbeachtung

immer tiefer erlernen!!

Bejahende Selbstbeachtung

während Stressbelastung erlernen!!

Alltagsgestaltung dient diesem Lernprozess.

Alles andere ordnet sich diesem Wert unter!




Übertreibungen

- Reaktionen passen nicht zur aktuellen Situation
- Übertreibungen nach oben und nach unten
- Erleben ist aus aktueller Situation nicht erklärbar
- Weder Lehrer noch Kinder verstehen, warum Verhalten so übertrieben ausfällt



Reaktionen auf Übertreibungen

- Übertreibungen werden oft als Ohnmacht auslösende Grenze erlebt.
- dies frustriert Bezugsperson erheblich
- bringt Pädagogen an Handlungsgrenzen
- machen ärgerlich, wütend und ratlos
- gefährden Motivation



Sicherheit durch Stressreduktion

Ziel:

Zuversicht bei den Kindern wecken, um
letztlich Vertrauen zu schaffen

Dazu brauchen Kinder vor allem:

INNERE UND ÄUSSERE SICHERHEIT

Lehrer sind „Sicherheitsbeauftragte“ ihrer
Schüler



Aufbau des äußeren „Sicheren Ortes“

- Äußerer „sicherer Ort“:

Personelle, räumliche und materielle Ausstattung und Strukturen, die Sicherheit gewährleisten (Knaufe statt Klinken...)

Betrifft die verlässlichen Rahmenbedingungen im professionellen Umgang mit seelisch verletzten Kindern und Jugendlichen



Innerer „sicherer Ort“

Durch Imaginationstechniken individuell hervorgerufenes Bild, Vorstellung, Fantasie

um Gefühl maximaler Sicherheit und Geborgenheit zu verankern -

wenn Person in emotionalen Stresszustand gerät

(ist eine Kompensation / Notlösung)



„Geregelte“ Grenzen

- verbindliche Klassenregeln für Unterricht und Pausen
- Individuelle Sanktionen
- Reflexionsrunden (freitags / täglich)
„Wie war der Tag?“
- Lehrer einig im Regelverständnis



Regeln „von außen nach innen“

- Unreife Schüler : Regeln setzen, begründen und einfordern
- Nach und nach weniger autoritativ lenkend ansprechen
- immer mehr „Aushandeln“ und Kompromisse finden ermöglichen
- Ziel: freiwillige Einsicht und Kooperation



Förderliche Beziehungsgestaltung

- Vertrauen = Überzeugung, dass etwas oder jemand zuverlässig und berechenbar ist
- Behutsamer Aufbau einer vertrauensvollen pädagogischen Beziehung
- Herausfinden der individuellen Schutzmechanismen und Abwehrstrategien



Beziehungsgestaltung im Gespräch

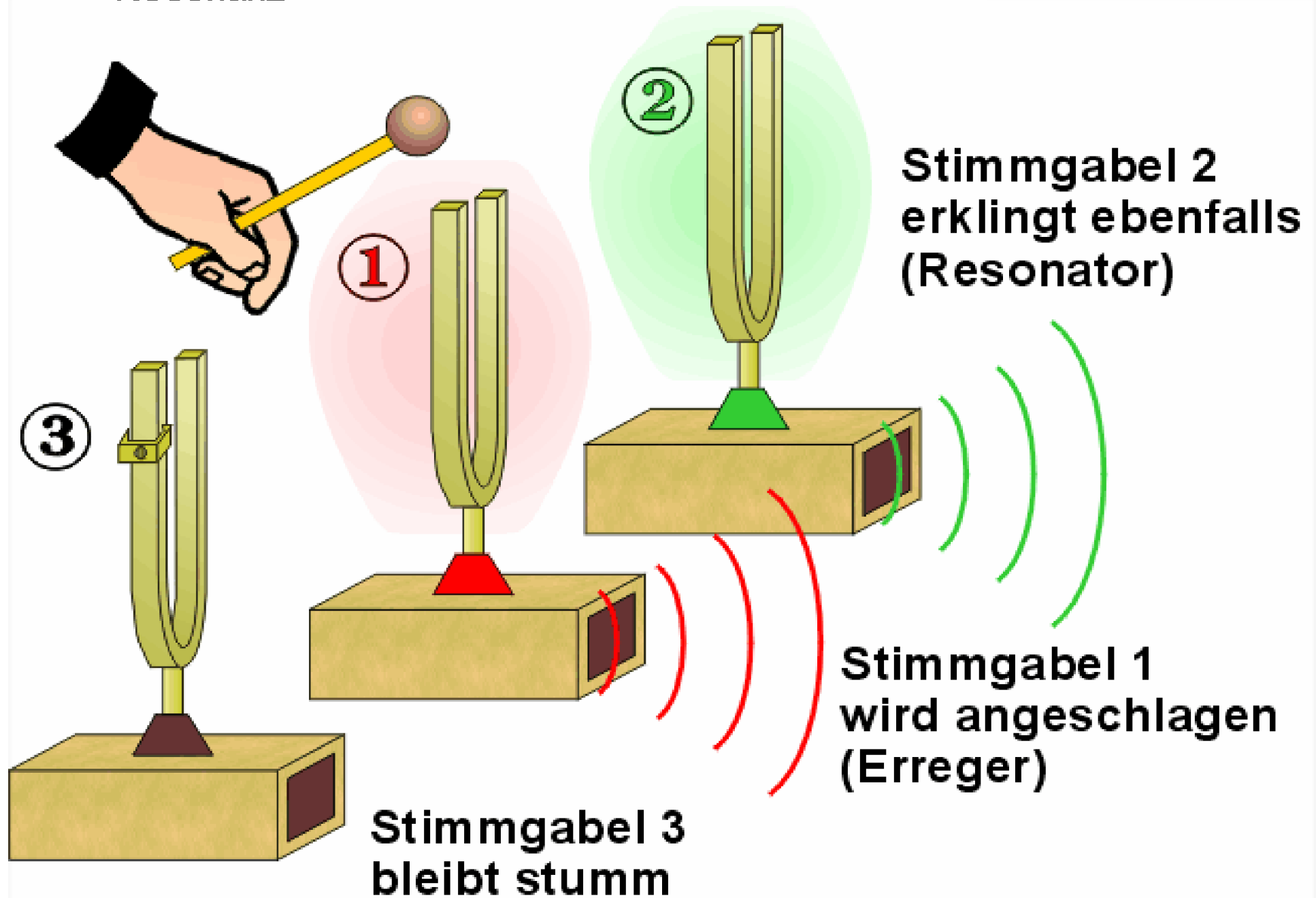
- Aktives Zuhören, Ich-Botschaften, gewaltfrei kommunizieren
- Körpersprache wahrnehmen und beachten
- Individualdistanz beachten (im Konflikt)
- Mit Fragen sparsam umgehen
- Feedback ermöglichen
- Nonverbale Kommunikation beachten
- Metakommunikation



Emotionale Resonanz

- Sprechen Lehrer / Erzieher und Schüler eine „Sprache“?
- Gelingt emotionale Resonanz?
- Was ist resonanter Kontakt?
- Unterscheiden von Spiegeln und Resonanz

Resonanz





Emotionale Unterstützung für Pädagogen

- Sekundärer traumatischer Stress kann entstehen, wenn wir uns emphatisch über lange Zeiträume mit traumatisierten Kindern befassen
- Stressbelastung, die durch das Wissen über ein traumatisches Ereignis ausgelöst wird, das einer anderen Person widerfährt oder widerfahren ist



Sicherer Rahmen für Mitarbeiter

- Sicherer äußerer Rahmen wichtig für Kolleginnen und Kollegen
- Unterricht in Doppelbesetzung
- Unterricht im kleinen Team mit mehreren kleinen Lerngruppen
- „Lernfamilie“ – Lehrkräfte und Betreuer in mehreren Lerngruppen eines Lernbereichs
- Da Belastungsgrenzen unterschiedlich, können sich Team gegenseitig unterstützen und emotionale Überforderung vermeiden



Sicherer äußerer Rahmen

- Klare Schnittstellen Schule – Jugendhilfe
- Klare Kooperationswege
- Klare Kommunikationswege
- Fachlicher Austausch, Fallbesprechungen, verbindliche Regelgespräche
- zeitnahe Rückmeldungen an Wohngruppen über Schulvormittage



Regeln „von außen nach innen“

- Unreife Schüler : Regeln setzen, begründen und einfordern
- Nach und nach weniger autoritativ lenkend ansprechen
- immer mehr „Aushandeln“ und Kompromisse finden ermöglichen
- Ziel: freiwillige Einsicht und Kooperation



An eigene Grenzen kommen

- Erleben eigener Grenzen durch:
 - Erfahrung des Scheiterns
 - Verlust der Steuerung
 - Kontaktverlust zum Schüler
 - Keine Situationskontrolle
 - Destruktives Schülerverhalten
-
- Gefahr: Burnout-Syndrom



Umgang mit Scheitern

- Fehlschläge und Misserfolge als Teil der Arbeit ansehen
- Misserfolge sind nicht mit allgemeiner Unfähigkeit gleichzusetzen
- Eingeständnis eines Irrtums oder Fehlers muss möglich sein
- Realistischen Blick für eigene Leistungsfähigkeit entwickeln
- Selbstwertgefühl stabilisieren lernen



Gefühlslandschaften skizzieren

- Skizzieren von Gefühlslandschaften, wenn man sich durch innere Turbulenzen hilflos, ohnmächtig und gelähmt fühlt.
- Beugt unkontrollierbarer Stressreaktion vor
- Grund: da man Gefühlen eine Gestalt gibt, erlebt man sich als aktiv und tatkräftig
- Das Zeichnen bewahrt uns davor, zu schnell und unreflektiert eine schwierige Situation zum Eskalieren zu bringen



Verwicklungspunkte / Kollusionen

- Ständig wiederholte Inszenierungen von Schülern bringen Lehrkraft an immer gleiche Grenze.
- Gefühl der Erfolglosigkeit des eigenen Tuns stellt sich bei Lehrkraft ein
- Ausgeliefertsein
- Ohnmacht
- Angst – als Lehrer „unmöglich“ gemacht zu werden : Team kann hier helfen!



Erweiterung der eigenen Handlungsfähigkeit

Methodenauswahl (vgl. K. Gebauer):

- Pädagogisches Tagebuch im Unterricht führen
- Hilfreichen Namen für Kind erfinden
- Rollenspiel
- Zeichnerische Darstellung
- Skizzieren von Zusammenhängen
- Inneres Bild finden (von sich selbst)
- An eigenen Gefühlen arbeiten
- Beziehungen zu den Schülern klären



Kommunikation im Lehrerzimmer

- Meist: „ Ja, aber ich habe auch.....
- Ratsuchender fühlt sich von Kollegen nicht ernst genommen.

- Problem: Lehrer finden keinen Kollegen, der ihnen wirklich zuhört, sich einfühlt und gemeinsam nach Lösungen sucht.



Kollegengespräche

- Um bei Problemen wirklich weiterzukommen:
Übereinkunft über Rollenverteilung erzielen
- Zeitweiliges asymmetrisches Verhältnis zum Gesprächspartner einnehmen und akzeptieren
- Zuhörer muss sich abgrenzen können

- Gespräch verabreden, nicht spontan im Lehrerzimmer „drauflosreden“
- Nicht im „Lehrer- Wir“ verschmelzen



Professionelle Kollegengespräche

- Zuhören, ohne zu bewerten und zu steuern, so kommt es beim Sprechen zu größerer Selbstöffnung
- Emotionale Intelligenz:
Ernstnehmen, Einfühlung, Achtung, Warmherzigkeit, nicht-bewertendes Zuhören
- Klärende Wirkung im Gespräch spürbar



Mögliche Hinweise auf Sekundärtraumatisierung

- Emotionale Hinweise: Wut, Ärger, Zorn, Traurigkeit, Ängstlichkeit, Bedrückung
- Körperliche Hinweise: Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Energielosigkeit, Verdauungsprobleme
- Persönliche Hinweise: Selbstisolation, Zynismus, Reizbarkeit, Vermeidungshaltung



Gefährdungsfragebogen

- „Gelebtes Wissen“ zum Thema Trauma schützt vor sekundärer Traumatisierung
- Sensibel machen für eigene Befindlichkeit im professionellen Feld, z.B. durch Einsatz des Gefährdungsfragebogens (vgl.Perry)
- Unterstützung zur Entspannung und Psychohygiene als aktive Selbstfürsorge (stützende soziale Beziehungen, Sport, Hobby u.a.)



Institutionelle Strukturen

- Kollegiale Beratung bzw. Intervention
- Externe Supervision
- Fachliteratur zum Thema Trauma
- Standards für Handlungsabläufe, die entsprechende Handlungssicherheit bieten

- Planungssicherheit in Bezug auf Fort- und Weiterbildungen





Konzeptvorstellung: Umsetzung im Schulalltag

- „Lernfamilie“ , Wir-Gefühl
- Festes Team aus Lehrern und Betreuern
- „Eigener“, traumapädagogisch gestalteter Unterrichtstrakt
- 4 Kleinklassenräume, Küche und Nebenräume
- angegliederter kleiner Schulhofbereich



Gestaffelte Lernniveaugruppen

- Überschaubare Schülerzahl (ca. 20)
- Ca. 13 – 17- jährige Schülerinnen und Schüler (meist §35a SGB VIII)
- Unterricht auch an 4 Nachmittagen möglich
- 4 gestaffelte Lernniveaugruppen
- 3 Stammlerngruppen
- Stufen- und jahrgangsübergreifende Lerngruppen, gleitende Übergänge



Unterrichtsgestaltung

- Unterricht in „gleitender“ Doppelbesetzung
- Je nach Lernmotivation unterschiedliche Unterrichtsdauer – individuelle Passung, Vom Nachmittagsunterricht allmählich vermehrt in den Vormittagsunterricht, Lernzielgleicher Unterricht, starke Binnendifferenzierung



Erweiterte Unterrichtsangebote

- Integrierte erlebnispädagogische Angebote
- Reiten / Voltigieren
- Werken / Kochen
- Musik / Schlagzeug



Pausengestaltung

- 2 große Pausen + Individuelle Pausenregelungen
- Offene Klassenräume für Reden und Spielen
- Schüler und Lehrer verbringen Pausen gemeinsam
- Gemeinsame „Küchengespräche“
- Gemeinsame Pausenaufsichten, um dicht am Geschehen zu sein
- Anstrengend – aber zahlt sich aus!
- unstrukturierte Situationen überfordern leicht



Gesprächsangebote

- Tägliche Nutzung des Gesprächstherapieaumes
- Konfliktbearbeitungen, Selbstreflexionen
- Pädagogische Unterstützung in unterschiedlichsten Hinsichten
- Erfahren von Selbstwirksamkeit, Selbstkontrolle
- Erlernen immer tieferer bejahender Selbstachtung (Seilkreise)



Sozialkompetenz- und Konflikttraining

- Tägliche Erziehungs- und Beziehungsarbeit im Unterricht und in den Pausen
- Klärungen und Erwerb von Konfliktlösungsstrategien im Einzelgespräch, in der Kleingruppe, mit den Kontrahenten



Schlüsselkompetenzen

- Erwerb von Schlüsselkompetenzen des Sozialverhaltens durch Rollenspiele in der geschützten Atmosphäre des Gesprächsraumes.

Empathieentwicklung, Perspektivwechsel, durch Gespräche in Kleinstgruppe



Überwinden von Lernblockaden

- Überwinden von Versagensängsten und Lernblockaden durch psychologische Interventionen,
- längerer Prozess der Förderung von Selbststeuerung und Selbstregulation durch immer tiefer erlernte bejahende Selbstachtung



Psychotherapeutisches Angebot

- nach besonderer Absprache gem. Hilfeplan
- in Ausnahmefällen möglich



Fachkompetentes Team

- Präsenz von fünf Erwachsenen, zu denen Vertrauensverhältnis besteht, schafft Gefühl von Sicherheit für Schüler und Lehrkräfte
- Bei Mobbing, Gewalt, Ausrasten bleiben Lehrkräfte handlungsfähig.
- Sekundärtraumatisierungen durch Ohnmachtserleben, Ausgeliefertsein und Angst werden vermieden.



Lehrer- und Betreuerprofil

- Erfahrung, emotionale Stabilität und Stresstoleranz
- emphatisch, wertschätzend, authentisch, humorvoll

- Balance zwischen Nähe und professioneller Distanz
- Therapeutische Zusatzausbildungen

- Behutsames fachspezifisches Einarbeiten neuer Kolleginnen und Kollegen
- Gefährdung: stellvertretender Traumatisierung durch andauernde Konfrontation mit Grenzsituationen



Reibungsverluste vermeiden

- Unterschiedliche Talente der Lehrkräfte berücksichtigen und nutzen
- (Team) Störungen haben Vorrang
- Definierte Kompetenzen der Abteilungsleitung
- Geregelteres Aufnahmeverfahren / Überleitungen



Umgang mit emotionalen Grenzen

- Unsere Schüler konfrontieren uns mit unseren eigenen Grenzen.
- Individuelle Selbstentwicklung durch Intervention und Beratung etc.
- Lehrkraft des Teams unterstützt „gleitend“, wenn Kollege/Kollegin an Grenze kommt.
- Sicherung der Schule als sicheren Ort für alle Beteiligten. Eskalation wird vermieden.



Umgang mit belastenden Grenzsituationen

- Bejahende Selbstbeachtung entgegensetzen
- Distanz schaffen durch Beachtung, wie man gerade selbst auf sich verzichtet
- Wahl treffen, ob man dafür die Verantwortung übernehmen möchte
- Entscheidung, die eigenen Kompetenzen wieder zu beachten
- Aus der so gewonnenen inneren Ruhe selbstidentisch handeln
- Eigene Handlungsfähigkeit beachten und genießen



Auseinandersetzung mit eigenen Verstrickungen

- Aggressionen der Kinder können Aggressionen bei Lehrern und Betreuern auslösen
- Auseinandersetzung mit eigenen aggressiven Impulsen ist wichtig, um Handlungsfähigkeit zu erhalten und die subjektiv erlebte Belastung zu senken.
- Konflikthafte Verstrickung, Identifizierungen kann alte Zuschreibungen festigen (Schuldgefühle, Entwertung, Angst, Scham)
- Eigene emotionale Betroffenheit bearbeiten

Bauplanmodell der Dissoziation

Der Grund für den dissoziativen Zusammenbruch ist
die Abwehr des eigenen Abwehrversagens

