

„Vom Umgang mit traumatisierten Kindern in Kindertagesstätten“

Workshop im Rahmen des Fachtages

„Traum(a)haftes Arbeiten?!“

am 8.11.2017

Deutscher Kinderschutzbund OV Münster

Berliner Platz 33, 48143 Münster, Tel.: 0251-47180, info@kinderschutzbund-muenster.de



die lobby für kinder

Referentin:

Nicola Dubicanac

dubicanac@kinderschutzbund-muenster.de

Merkmale eines seelischen Traumas:

Zu Beginn zeigen sich Zeichen des seelischen Schocks, wie Panik, Angst, Flucht- oder Kampfverhalten, mitunter auch eine Art Bewusstseins-Einengung (Betäubung). Oft folgt ein Versuch der aktiven Verdrängung des Erlebten.

Gerade in der Anfangszeit ist eine Bearbeitung des Traumas durch Geschichten, Spiele, Fantasien usw. gut möglich.

Später tritt das Kind in eine Phase ein, die wir akute Belastungssituation nennen. Hier kann es zu Verhaltensänderungen wie Angstausschüben, depressiven Verstimmungen, Affektkrämpfen (Schreianfälle), aber auch Aggressionsausbrüchen kommen.

Oft beobachten wir Konzentrationsschwierigkeiten, Ess- und Schlafstörungen, Bettnässen und andere Zustände, die bis zum Verlust der persönlichen Integration (z.B. scheinbarer Hörverlust, Gehunfähigkeit....) reichen können. Wenn ein Trauma eintritt, sind immer zwei Wege der akuten Reaktion möglich. Der schnellere, aber uneffektivere Weg ist „Kampf und Flucht“. Neben Rückzugs- und Depressionsverhalten ist dieser Weg oft mit einer völligen Fehleinschätzung der tatsächlichen Situation verbunden.

Der zweite Weg führt über die Verarbeitung der Geschehnisse in der Großhirnrinde. Dies führt nach und nach zu einer Bewusstmachung und Bewertung der Ereignisse – nur so kann allmählich auch eine Sinnggebung und Neuorientierung stattfinden.

Langwieriger Heilungsprozess

Erfolgt keine Unterstützung, kann ein schweres Trauma zu seelischen Folgeschäden und Persönlichkeitsveränderungen führen. Anzeichen dafür wären z.B. ständig wiederkehrende Erinnerungen an das Trauma, emotionale Stumpfheit, Schlafstörungen, Ängste und Depressionen, sozialer Rückzug, Selbstanklage.

Aber auch bei bester Betreuung und scheinbar positiver Verarbeitung kann es nach ca. sechs Wochen zum plötzlichen Auftreten von Symptomen kommen. Dies ist ein Zeichen, dass der anfängliche Motivationsschub aufgezehrt, der Energievorrat erschöpft ist. Dann braucht das Kind erneut besondere Zuwendung und Unterstützung durch seine Umgebung.

Kinder brauchen Geschichten

Wir wissen, dass beim Lesen oder Betrachten von Bildern intensive Gefühle entstehen können. Diese Emotionen hinterlassen auch deutliche Spuren im Körper. Vor allem die Veränderungen des vegetativen Nervensystems lassen sich relativ leicht über Biofeedback-Geräte messen.

Um Kindern bei der Trauma-Bewältigung zu helfen, ist das Entgegensetzen von „guten Geschichten“ hilfreich. Kinder können sich in Geschichten mit einer Figur identifizieren, die vielleicht ähnliches erlebt wie sie selbst erlebt haben. Es können in der Geschichte andere positive Bewältigungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Diese können die Kinder verinnerlichen und das hilft ihnen beim Verarbeitungsprozess. Das können Sie mit Kinderbüchern oder auch selbst erfundenen Geschichten erreichen – siehe auch „Traumaerzählgeschichten“ (Lovett 2000; Weinberg 2005; Korittko und Pleyer 2010).

Diese Geschichte, die dem Kind erzählt wird, sollte Elemente des Geschehens beinhalten, allerdings sollten auch ein Zugewinn an Kompetenz bei dem Kind sowie ein positives Ende als wichtige Bestandteile in der Geschichte vorkommen. Eine Verfremdung mit einer Tierfigur oder einem anderem Namen macht es für das Kind einfach, sich vom Schrecklichen zu distanzieren und es gleichzeitig zu verarbeiten.

Grundregel: Gefühle respektieren

Der Heilungsprozess beim Kind läuft in mehreren Stufen, die von allen Helfern – Familie, Arzt, Psychotherapeuten, Pädagogen – unterstützt werden können.

Der oberste Grundsatz lautet: Das Kind muss in seinen Gefühlen respektiert werden, ob es nun Ärger, Hilflosigkeit, Leere, Angst oder andere Emotionen zeigt. Man sollte diese Gefühle anerkennen und gelten lassen.

Ein weiteres wichtiges Element ist die Aufarbeitung des Geschehens im Spiel und durch Fantasie, Malen, kreatives Gestalten usw., da ein überwältigendes Ereignis nicht als bloßes Wort oder Symbol im Gehirn gespeichert werden kann. Dadurch entzieht es sich einer normalen psychischen Verarbeitung, bei der Erinnerungen abgerufen und im Tagesbewusstsein neu bewertet werden können.

Ohne solche Bearbeitung bleibt das Trauma jedoch als nicht verbalisiertes Bild oder Gefühl auf einer sensorischen Ebene bestehen – mit dem Risiko, dass sich Folgeschäden entwickeln können.

Atmen macht stark

Die Atmung ist eine der wenigen Organfunktionen, die bei jedem Menschen sowohl völlig autonom geregelt als auch durch das Bewusstsein beeinflussbar sind.

Mit einer einfachen Übung kann ein Kind lernen, seinen Körper in einer Art „Selbsthypnose“ mental zu beeinflussen, um eine rasche körperliche und seelische Heilung oder Entlastung herbeizuführen.

Zum Bsp. ein erfundenes „Quatschwort“ in drei Silben Atmen, oder Atmen und Hüpfen.

Weiteres Bsp. als kleine Geschichte:

Mach die Augen zu. Atme ganz langsam ein und aus, ein und aus. Such dir eine wunderschöne Farbe aus. Eine gesunde Farbe, die dir hilft und die dir gut tut. Die Luft, die du einatmest, hat diese Farbe. Du atmest ein, und die heilende Luft fließt durch deinen ganzen Körper. Du kannst sie auch an eine bestimmte Stelle schicken, wenn du das möchtest. Sind irgendwo in deinem Körper Angst und Schrecken versteckt? Sie haben ihre eigenen Farben. Dadurch ver-raten sie sich. Aber wenn du ausatmest, fliegen sie fort, weit fort. Du atmest gute heilende Luft ein und schickst alles Schlechte fort. Atme ganz tief und langsam ein und aus. Jeder Atemzug macht dich stärker und kräftiger.

Der heilende Einfluss solcher Übungen ist meist rasch und deutlich spürbar. Die Vorstellung, mit jedem Atemzug kräftiger zu werden, hat eine Wirkung, der sich Kinder nicht entziehen können und wollen.

Weitere Beispiele gibt es in dem Buch „Achtsamkeitsübungen für Kinder“.

Ich-Stärke fördern

Den eigenen Körper spüren, die Ich-Stärke fördern. Kinder mögen Tiere. Die Identifikation mit einem Tier – Spatz, Rabe, Maus... – ist eine gute Möglichkeit, Bewegung und Empfindung zu verknüpfen.

Beispiel: Ein Spatz liegt in seinem Nest und schläft. Er erwacht. Als erstes spreizt er die Federn, öffnet den Schnabel, trillert und steht auf. Er blickt nach oben, nach unten und dreht sich rundherum, bis er seine ganze Welt überblickt hat. Jetzt bereitet er seine Flügel aus und fliegt los.

Mutbild

Ein Blatt Papier in der Mitte falten. Auf der einen Hälfte eine bedrückende Situation darstellen (ich bin traurig, krank...), auf der anderen Hälfte die Lösung zeichnen, die fröhlich macht, Mut gibt.

Einander helfen

Wer Hilfe braucht, setzt sich auf einen dafür bestimmten Stuhl und schildert seine Situation: „Ich habe Angst, wenn ein Gewitter aufzieht.“ Die anderen Kinder überlegen, was helfen könnte, und machen Vorschläge.

Ich bin ich

Körperumriss 1:1 auf ein Papier übertragen, sich so zeichnen, wie man sein möchte, wie man ist, was man gut kann etc.

Das sind ein paar kleine Anregungen und es gibt natürlich viele mehr. Viel Erfolg beim Ausprobieren 😊.

Literaturhinweise

Bücher für pädagogische Fachkräfte

Weiß, Wilma / Kessler, Tanja / Gahleitner, Silke B. (2016): „Handbuch Traumapädagogik“
1. Auflage, Verlag Beltz

Korittko, Alexander (2016): „Posttraumatische Belastungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen“ 1. Auflage, Carl-Auer Verlag

Gebrande, Julia (2014): „Kinder mit sexualisierter Gewalterfahrung unterstützen. Bedarfsanalyse von pädagogischen Fachkräften in Kindertageseinrichtungen“, 1. Auflage, Budrich UniPress, Opladen, Berlin & Toronto

Geisler, Ursula / Muttenhammer, Jutta (2016): „Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie“ 1. Auflage, Junfermann Verlag

Haupt-Scherer, Sabine (2015): „Traumakompetenz für die Kinder und Jugendarbeit.“ Amt für Jugendarbeit der Evangelischen Kirche von Westfalen / Broschüre

Lackner, R. (2004): „Wie Pippa wieder lachen lernte, Fachliche Hilfe für traumatisierte Kinder“, Springer-Verlag/Wien

Bücher für pädagogische Fachkräfte und Kinder

Hüther, Gerald / Michels, Inge: „Gehirnforschung für Kinder. Felix und Feline entdecken das Gehirn“, Kösel Verlag

Weninger, Brigitte / Ginsbach, Julia (2001): „Lauf, kleiner Spatz“, Verlag pro Juventute

Helme, Heine (1997): „Der Boxer und die Prinzessin“, Verlag Middelhaue

Moost, Nele / Kunstreich, Pieter (2010): „Wenn die Ziege schwimmen lernt“, Verlag Beltz & Gelberg