

Umgang mit Traumata und belastenden Lebenssituationen

Wirkungsmöglichkeiten und Grenzen der Kita

Was bedeutet Trauma?

„Eine überwältigende, lebensbedrohliche, furchtbare und ängstigende Erfahrung, die außerhalb des „normalen“ menschlichen Erfahrungsbereichs liegt.“

(<https://www.refugee-trauma.help/ueber-trauma/>)

Verbunden mit Gefühlen und Gedanken von:

- Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Kontrollverlust
- enorme seelische und körperliche Schmerzen
- verletzt und zukünftig verletzbar
- beschädigt und wertlos
- Welt feindlich, unverständlich und unkontrollierbar

Gegebenenfalls mit der Folge:

Erschütterung des Selbst- und Weltbilds → kann eigenes Handeln dramatisch verändern

Nicht alle traumatischen Erfahrungen führen dazu, dass längerfristig psychische Auffälligkeiten auftreten!

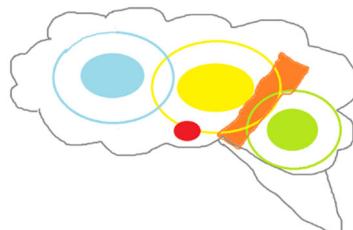
Faktoren die das Verarbeiten und die Integration ins Selbstbild von Erlebnissen beeinflussen:

- Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Kontrollverlust
- Trauma-Arten
- Lebensalter
- Schutz- und Risikofaktoren

Welche Symptome können traumatisierte Kinder/Erwachsene unter anderem zeigen:

- Vermeidung von „Triggern“
- Flashbacks, Nachspielen der Erlebnisse, Malen der Erlebnisse
- Erhöhte Erregung, z.B. Schlafstörungen, Reizbarkeit, Schreckreaktionen
- Aggression
- Ängstlichkeit, Rückzug, Passivität
- Körperliche Beschwerden ohne organischen Befund

Was passiert bei traumatischen Erlebnissen im Gehirn?



- grün = Tierische Gehirn → organisiert grundsätzliche, lebenserhaltende Funktionen
- gelb = limbische System → Sitz der Emotionen und Gefahrenwahrnehmung
- rot = Amygdala → „Rauchmelder“ hier werden Situationen als Gefahr eingeschätzt
- orange = Hippocampus → Sitz des expliziten Gedächtnisses (wo und wann etwas war)
- blau = Präfrontaler Kortex → „Denker“ planen, vorausdenken, reflektieren, Entscheidungen treffen, Ich-Erleben

- Tierisches Gehirn wird geweckt und übernimmt die „Herrschaft“ (mögliche Reaktionen sind Flucht oder Angriff)
- Die Verbindung zum Hippocampus wird unterbrochen
- Die Verbindung zum präfrontalen Kortex wird unterbrochen (eingeschränktes Denken)
- Dissoziation → wenn Angriff und/oder Flucht nicht möglich, wird Außenwahrnehmung abgeschaltet (Trance)
- „Fight-Flight-Freeze“ (Kampf oder Flucht)

Verständnis für die Folgen von Trauma



→ der Fuß des Eisbergs ist wichtig, um die Spitze (die Folgen des Traumas) zu verstehen

1. Verformung des Bewertungssystems:

- Alle Menschen haben ein Bewertungssystem.
- Unser Bewertungssystem ist der Rahmen auf den wir uns beziehen, der uns anleitet, der uns beim Interpretieren und Verstehen der Welt unterstützt.
- Bewertungssysteme werden in der Kindheit entwickelt und werden im Laufe des Lebens immer wieder ergänzt → durch persönliche Erfahrungen.
- Unser Bewertungssystem hilft uns dabei, Ereignisse zu interpretieren, v.a. wenn diese nicht eindeutig oder unsicher sind.
- Vorannahmen des Bewertungssystems, die auf Gefahr aufgebaut wurden, wirken besonders stark bzw. halten besonders lange.
- Vorannahmen von Kindern die ein Trauma erlebt haben: z.B. „Ich bin nicht sicher“, „Menschen wollen mich verletzen“, „Ich bin nicht gut genug“.
- Traumatisierte Kinder erkennen „Ärger“ früher und erleben im Laufe des Tages verschiedene „Trigger“ → gesamte Welt erscheint als gefährlich.

2. Unverständliches Verhalten:

Hinter jedem menschlichen Verhalten verbirgt sich ein Sinn und Zweck.

Bei Kindern, die ein Trauma erlebt haben, ist dies häufig:

- Sicherheit suchen/Gefahr abwenden

- Gefahrenantwort:

Dabei braucht die Gefahrenantwort keine tatsächliche physische Gefahr. Allein die Annahme einer Gefahr reicht aus, um entsprechend zu reagieren.

Traumatisierte Kinder erleben sehr viele Gefahrenhinweise, deshalb erfolgen Gefahrenantworten viel häufiger. Darüber hinaus haben traumatisierte Kinder eine unendliche Anzahl an Stressoren, im Vergleich dazu nur wenige Möglichkeiten zu antworten: FLIGHT-FIGHT-FREEZE (Flucht-Kampf-Trance)

- Bedürfnisse befriedigen:

Traumatisierte Kinder können emotional sehr fordernde Verhaltensweisen zeigen, z.B. negative Aufmerksamkeit, körperliche Zuwendung, Horten/Stehlen von Essen, um gewisse Bedürfnisse zu befriedigen.

3. Unangemessene Bewältigungsstrategien

Viel Energie wurde für das Überleben verwendet, diese Energie fehlt für Entwicklung.

Deshalb kann es zu Beeinträchtigungen in den folgenden Bereichen kommen:

- Regulationsfähigkeit und emotionale Entwicklung (z.B. rascher Zustandswechsel)
- Ich-/Selbsterwicklung (z.B. negatives Selbstkonzept, reduzierter Sinn für eigene Kompetenzen)
- soziale Entwicklung (z.B. Probleme Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten, Schwierigkeiten soziale Hinweise zu interpretieren, Mangel an Vertrauen in andere)
- kognitive Entwicklung (z.B. Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme, Gedächtnisprobleme, können schwer warten)

Ein Blick durch die „Traumabrille“ auf die Spitze des Eisberges (die Folgen)

- Das schwierige bzw. herausfordernde Verhalten des Kindes ist im Moment oder war in der Vergangenheit funktional.
- Das gezeigte Verhalten ist als Anpassungsbemühung zu verstehen.
- Verständnis und Wertschätzung der Anpassungsbemühungen sind Voraussetzung um gemeinsame Lösungsstrategien zu entwickeln.

Umgang mit Trauma

Was können Sie für die Kinder tun?

"Sie geben den Kindern alleine durch das,
was sie jeden Tag tun, ganz viel..."

(Stefan Schröder, Trauma-Pädagoge vom Institut für Traumapädagogik Berlin)

Sicherheit und Geborgenheit:

- Erleben realer äußerer Sicherheit
- Gelassenheit und Sicherheit ausstrahlen
- Verlässliche Strukturen im Alltag
- Kind sein dürfen (Freundschaften, Spielen, Spaß und Freude)
- Einschätzbarkeit und Kontrollierbarkeit (Tagesablauf, Rituale, Zuverlässigkeit)
- Kontinuität der Bezugspersonen
- Vermittlung von Geborgenheit durch Gestaltung der Räume

Atmosphäre des Willkommenseins:

- Wertschätzung im Sinne eines Gefühls des Angenommenseins
- Offenheit und Unterstützung, im Sinne von zuhören und Anteilnehmen □ nicht aktiv nachfragen!
- Ressourcen und Fähigkeiten des Kindes in den Blick nehmen

Handlungsfähigkeit ermöglichen:

- Pädagogischen Alltag so gestalten, dass die Kinder die Anforderungen auch erfüllen können
- Erfahrungen der Selbstwirksamkeit ermöglichen
- Partizipation

Selbstwahrnehmung unterstützen:

- z.B. Angebote der körperlichen Wahrnehmung (z.B. psychomotorische Angebote, Naturerlebnisse, Bewegung)
- z.B. Musik, Kreativität zulassen

Bewusster Umgang mit bindungsrelevanten Situationen:

- Bewusste Gestaltung der Eingewöhnung und Übergänge
- Sichere Bindung an Bezugserzieher*in

Traumapädagogische Grundsätze

„Alles, was ein Mensch zeigt, macht Sinn in seiner Geschichte.“

„Es ist gut so, wie du bist.“

„Ich traue dir was zu und überfordere dich nicht.“

„Jeder hat jederzeit ein Recht auf Klarheit.“

„Viel Freude trägt viel Belastung.“

(Christiane Hofbauer: Kinder mit Fluchterfahrung in der Kita,
Leitfaden für die pädagogische Praxis, 2016, Verlag Herder)

Was können Sie für die Familien belasteter oder traumatisierter Kinder tun?

Beziehung und Vertrauen aufbauen: gemeinsam Möglichkeiten erschließen wie die Eltern ihrem Kind eine sichere Basis sein können

- Bewusstsein dafür, dass es den Eltern in ihrer aktuellen Lebenslage nicht möglich ist, ihren Kindern die notwendige Sicherheit und Stabilität zu geben
- Wertschätzung und Anerkennung bisheriger Leistungen und aktueller Lebensumstände
- im Kontakt zu Eltern sein, regelmäßige Gespräche über Beobachtungen und Anamneseprozess in der Kita
- Austausch über mögliche Erklärungsansätze für bestimmte Verhaltensweisen (Austausch über Fluchtgeschichte, mögliche dramatische Ereignisse und ggf. Trigger)
- Sprachlosigkeit der Eltern in Bezug auf Erlebnisse annehmen
- ggf. Information der Eltern über Traumata → neues Verständnis für sich und ihre Kinder

Beratung über und Vermittlung an Trauma-Therapeuten oder zu psychologisch besetzten Beratungsstellen:

- Eltern Gefühl und Verständnis für extreme seelische Situation der Kinder geben (Sensibilisierung)
- Verhaltensweisen, die auf ein Trauma hindeuten können, unter Einbeziehung von Spezialisten richtig einschätzen und ggf. Therapie anstoßen
- Übersicht über psychologisch besetzte Beratungsstellen (Erziehungsberatung) und Trauma-Pädagogen im Umfeld der Kita
- regelmäßiger Austausch mit Eltern und Therapeuten über Therapieverlauf (Schweigepflichtentbindung)
- Kooperation mit weiteren professionellen Beratungsangeboten, z.B. Familienberatung, Schuldnerberatung, Suchtberatung, Frühförderung

Was können Sie innerhalb des Teams tun?

Wissen über mögliche Unterstützungsmöglichkeiten einholen:

Nicht alle Krisen können ohne therapeutische Hilfe gelöst werden.

Wo gibt es im Umfeld der Kita Trauma-Therapeuten bzw. psychologisch besetzte Beratungsstellen?

Tipp: Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer: Zusammenschluss von ca. 30 Institutionen, die Therapien für Flüchtlinge anbieten.

Bayern:

- Exilio Lindau - Hilfe für Flüchtlinge und Folteropfer e.V.
- REFUGIO München - Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer e.V.
- PSZ Nürnberg - Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge

Zusammenfassung der Wirkungsmöglichkeiten der Kita

- ...für belastete bzw. traumatisierte Kinder?
 - Sicherheit und Geborgenheit schenken
 - Individuelle Begleitung zurück in eine normale und geschützte Kindheit
- ...für die Familien belasteter bzw. traumatisierter Kinder?
 - Beziehung und Vertrauen aufbauen: gemeinsam Möglichkeiten erschließen wie die Eltern ihrem Kind eine sichere Basis sein können
 - Beratung über und Vermittlung an Trauma-Therapeuten oder zu psychologisch besetzten Beratungsstellen
- ...innerhalb des Teams?
 - Einstellung auf Traumatisierungen
 - Entwicklung von Handlungsschritten und Notfallplänen

Grenzen der Kita

PädagogInnen sind keine Experten für Trauma!

- Keine Diagnose und Therapie
- Therapeutische Ansätze sind ausgeschlossen

Drei Grundlegende Verhaltenstipps für pädagogische Fachkräfte

- Zeigen Sie dem Kind, dass sein Verhalten/seine Reaktion ganz normal ist (traumatisierende Situation war verrückt, nicht das Kind)
- Annahme des guten Grundes, für das Verhalten des Kindes
- Sorgen Sie gut für sich selbst

Weiterführendes Material und Hilfestellungen für die Praxis

Empfehlung: Kurzfilme zu folgenden Fragestellungen mit Stefan Schröder

- Trauma erkennen
- Trauma-Pädagogik
- Umgang mit Trauma
- Fehler
- zwei Fallbespiele

<https://integration.haus-der-kleinen-forscher.de/themen/trauma/experten-chat-mit-stefan-schroeder>

Flüchtlingskinder - Telefonsprechstunde für Pädagogische Fachkräfte im Umgang mit Flüchtlingskindern und deren Familien

Mittwochs 14 bis 17 Uhr

<https://www.nifbe.de/180-nifbe/regionalnetzwerke/suedost/836-fluechtlingskinder-suedost>

Interview Filme mit konkreten Handlungshilfen und Tipps für den Kita-Alltag mit traumatisierten oder belasteten Kindern

<https://integration.haus-der-kleinen-forscher.de/themen/trauma>

Bilderbuch: "Das Kind und die Befreiung vom Schatten der großen, großen Angst."

<https://wamiki.de/ein-bilderbuch-gegen-traumata/>

Kinderbuch: "Wie Pippa wieder lachen lernte."

<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-7091-0639-6>

Film: "Flucht und Trauma"

<https://www.youtube.com/watch?v=70CzU8zqA98&list=UUhzU2jE-vOBDkS9pSAi6WYg&index=6>

Buchquellen:

- AWO Landesverband Brandenburg e.V.: Ankommen in Kindertagesstätten, 1.Auflage, 2017, Carl Link
- Christiane Hofbauer: Kinder mit Fluchterfahrung in der Kita, Leitfaden für die pädagogische Praxis, 2016, Verlag Herder
- Volker Abdel Fattah: KiTa aktuell, Flüchtlingskinder in der Kita- Die häufigsten Fragen aus dem Kita-Alltag, 1. Auflage, 2017, Carl Link

Onlinequellen:

- <http://www.vfuks.de/traumata-was-kita-fachkraefte-wissen-sollten/>
- <http://www.vfuks.de/wp-content/uploads/%E2%80%9EWas-brauchen-Kinder-die-traumatische-Erlebnisse-hatten%E2%80%9C.pdf>
- <https://www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=535:hilfe-fuer-traumatisierte-fluechtlingskinder-in-der-kita&catid=293>
- <https://www.refugee-trauma.help/ueber-trauma/>
- <https://integration.haus-der-kleinen-forscher.de/themen/trauma/interview-wie-kann-ich-einem-traumatisierten-kind-helfen/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=etx06Rd3OqU>