

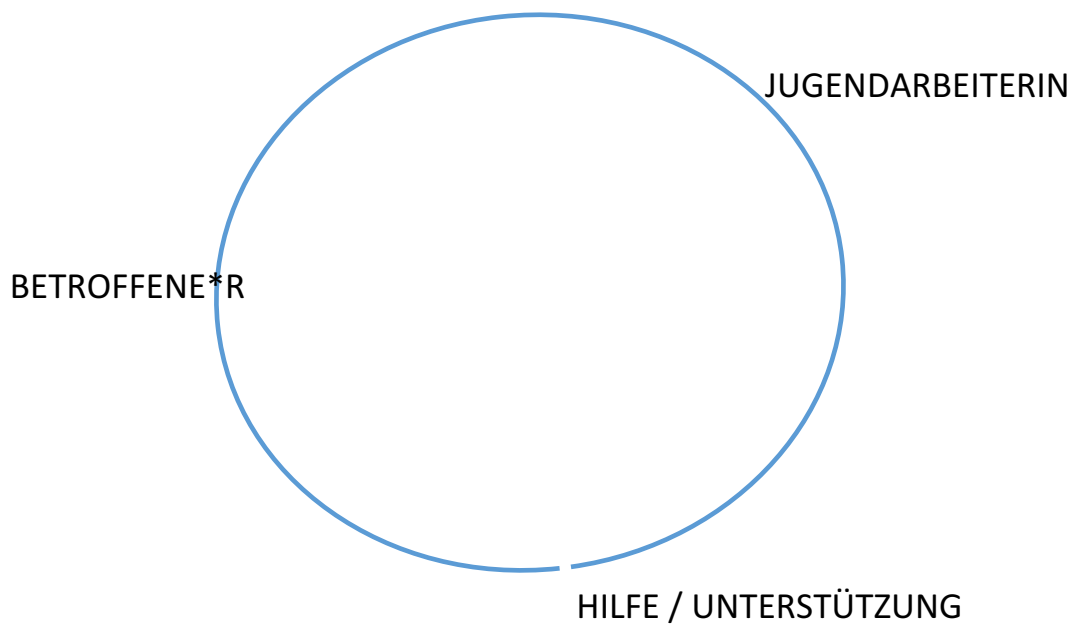
Two wavy, overlapping lines, one in light blue and one in purple, curve across the middle of the page, framing the central text.

TRAUMA &
JUGENDARBEIT

Diese Broschüre ist gedacht als Unterstützung für Jugendarbeiter*innen...

- ✧ beim Erkennen von möglichen Traumafolgen,
- ✧ im Umgang mit den betroffenen Jugendlichen sowie
- ✧ als Fürsorgeleitfaden für die Jugendarbeiter*innen selbst.

Die Broschüre ist eine Mini-Einführung, bitte Weiterlesen bei den Quellen weiter hinten.



WENN ES UM TRAUMATA GEHT,
BRAUCHEN ALLE UNTERSTÜTZUNG BZW. HILFE.

WAS IST EIN TRAUMA ÜBERHAUPT &

WAS HABE ICH ALS JUGENDARBEITER*IN DAMIT ZU TUN?

In der offenen Jugendarbeit arbeiten wir mit denen, die zu uns ins Jugendzentrum oder Jugendtreff kommen, also haben wir auch Kontakt zu Jugendlichen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Viele Menschen haben kleine oder größere traumatische Erlebnisse gehabt, manche sind dadurch nachhaltig belastet.

Diese Belastung nennt sich posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und kann durch gravierend bedrohliche Ereignisse wie Flucht, (sexuellen) Missbrauch, Vernachlässigung, Krieg und Naturkatastrophen verursacht werden. Auch Zeug*innen von Gewalt und Helfende können ein Trauma erfahren, das nennt sich Sekundäre Traumatisierung.

Das bedeutet, wir als Jugendarbeiter*innen brauchen Unterstützung im Umgang mit Traumata ebenso, wie die betroffenen Jugendlichen die Hilfe der professionellen Jugendarbeiter*innen brauchen.

WIE ERKENNE ICH ALSO EIN TRAUMA?

DIE SYMPTOME EINES TRAUMAS KÖNNEN SO VIELSEITIG SEIN, WIE DIE JUGENDLICHEN. DAS MACHT ES NICHT LEICHT EIN TRAUMA ZU ERKENNEN.

EINIGE ANZEICHEN, DIE JUGENDLICHE UNS IN DER ARBEIT ZEIGEN KÖNNTEN, SIND:

- Wiederkehrende Erinnerungen an die traumatische Situation
- Appetitstörungen, Übelkeit
- Vermehrt rebellisches Verhalten
- Schulprobleme
- Verminderte Konzentration, Aufmerksamkeit, Ausdauer
- Verlust von Interessen, Rückzug aus Freund*innenkreis, Einsamkeitsgefühle
- Grübeln, Ängste, Panikattacken, Psychosomatische Beschwerden
- Gefühl keine Zukunft zu haben
- Zuflucht in Beruhigung durch Medikamente, Alkohol, Drogen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Eventuell Sexualisiertes auffälliges Verhalten
- Aggressionen
- ...

(UNHCR Österreich 2016 „Flucht & Trauma im Kontext Schule“)

DIESE SYMPTOME ZEIGEN JUGENDLICHE VEREINZELT AUCH OHNE TRAUMA.

DIE BEOBACHTUNG VON DAUER UND INTENSITÄT KÖNNEN UNS ABER HINWEISE GEBEN.

EINDEUTIG ZEIGEN SICH TRAUMATA DURCH KONKRETE ERZÄHLUNGEN & DISSOZIATION.

DISSOZIATION

Dissoziation ist ein Schutzmechanismus des Gehirns und bedeutet eine Abspaltung von einem Erlebnis aus dem Bewusstsein.

Das Gehirn schaltet in Situationen, die schwer überfordernd sind sozusagen auf Autopilot. Wesentliche Informationen zum Erlebten werden dadurch nicht im Großhirn eingeordnet und sind in der Folge für die Betroffenen nicht mehr zugänglich. Das kann sogar für ganze Lebensphasen gelten.

Einzelne Informationen des traumatischen Ereignisses – ein Geruch, eine Farbe... – können das Vergangene allerdings „triggern“.

TRIGGER (AUSLÖSER)

Ein Trigger kann alles Mögliche sein:

Knallgeräusche, die Kriegserfahrungen reaktivieren, ein Parfum, das dem Geruch von einem Missbraucher ähnelt, Orte etc.

Diese Trigger versetzen wieder zurück in die traumatische Situation, das kostet viel Kraft. Jugendliche wirken vielleicht „ganz weit weg“, sind danach sehr erschöpft, verwirrt.

DIE DREI LEITSYMPTOME BEI TRAUMAFOLGEN SIND ALSO:

- Wiedererleben der Situationen,
- ✋ Vermeidung damit verbundener Personen, Orte... und
- ⚡ Übererregung; eine innere und äußere Anspannung, die nicht abgeführt werden kann.

Es gibt für jedes Verhalten einen guten Grund

Die Jugendlichen sind
Expert*innen für ihr Leben

Hilfreiche Haltungen

Sie haben in ihrem Leben schon viel
überstanden und geleistet

Die Verhaltensweisen sind normale Reaktionen
auf „ver-rückte“ Situationen

WAS KANN ICH TUN?

- ★ Jugendliche stärken.
Ihre Interessen zu fördern und Aktivitäten zu planen, bei denen sie gut sind und Spass haben ist ebenso wichtig wie Gesprächsangebote.
- ★ Diskriminierungen unterbinden
Zeigt Jugendlichen, dass sie willkommen, wertvoll und sicher sind im Jugendzentrum.
- ★ Zuhören und Verbindung von Erzähltem zu Gefühlen anbieten. Nach Gefühlen fragen, eventuell eigene Gefühle dazu anbieten „Das ist ja echt traurig...“
- ★ Verbindung von Emotionen und Körperempfindungen stärken (Buch „Ein Dino zeigt Gefühle“)
- ★ Nachfragen bei Auffälligem Verhalten
z.B. „Mir fällt auf, wenn ich dich an der Schulter berühre, bist du plötzlich ganz weit weg/ ballst du deine Fäuste/ etc.“ Diese Zusammenhänge können den Jugendlichen dabei helfen, ihre eigenen Reaktionen überhaupt erst wahr zu nehmen.
- ★ Auf Triggersuche gehen – mit Jugendlichen reden, woher die Reaktion kommen könnte. Das braucht Vertrauen und Zeit, könnte aber letztlich zu einer gelungenen Einordnung der Reaktionen führen.
- ★ Informationen zu Traumata geben.
Z.B. das Powerbook SPECIAL (Quelle weiter hinten) soll gerade auch Pädagog*innen dabei unterstützen, Trauma in einfachen Worten zu erklären.
- ★ Vernetzung mit sozialpädagogischer Wohngemeinschaft und Anlaufstellen, die Beratung zur spezifischen Lage der Betroffenen anbieten. Eventuell Psychotherapeutische Hilfe suchen und Jugendliche dorthin begleiten.
- ★ Sicherheit geben – alle Schritte, die die Jugendlichen betreffen, auch gemeinsam (möglichst im Vorhinein) absprechen.

WAS KANN ICH LEISTEN?

UM HELFEN ZU KÖNNEN BRAUCHE ICH SELBST RESSOURCEN.

Welche Habe Ich Zur Zeit?

- Zeit im Betrieb für Beobachtungen und Gespräche
- Zeit für Vorbereitungen zum Thema Trauma
- Zeit für Reflexion...

in der Teamsitzung?

In der Supervision?

WERTSCHÄTZUNG FÜR TRAUMAARBEIT...

- Von Kolleg*innen
- Von der Teamleitung
- Im Verein

WOHER KÖNNTE ICH UNTERSTÜTZUNG BEKOMMEN?

- Von der Leitung/ Pädagogischen Leitung
- Von Teamkolleg*innen
- Von Arbeitskreisen/ Vernetzungstreffen
- Von



- KEINE?** → Jedenfalls Unterstützung für mich selbst holen & Jugendlichen externe Hilfe Vermitteln.

WENN ES MIR ZU VIEL WIRD...

Wenn wir merken, dass uns die Arbeit mit Traumabetroffenen auch einmal zu viel wird, ist es wichtig, dieses Gefühl ernst zu nehmen. Es kann schwer sein, Gefühle der Ohnmacht aus zu halten, die wir von einem Gegenüber spüren und vielleicht sogar selbst übernehmen. Wir können uns sozusagen an einem Trauma „anstecken“ und Gefühle übernehmen, die eigentlich nicht unsere wären.

DARUM IST ES WICHTIG SICH UNTERSTÜTZUNG ZU SUCHEN UND ERSTMAL
1 SCHRITT ZURÜCK ZU GEHEN

Helfen kann ich Anderen nur, wenn ich Klarheit über meine Situation habe. Dafür ist Reflexion ein wichtiges Werkzeug; im Gespräch mit Kolleg*innen kann ich meine Wahrnehmung noch einmal prüfen und mit anderen Einschätzungen *füttern*. Nicht-alleine-bleiben mit belastenden Fragen ist ein wesentliches Werkzeug zur Prävention.

Könnte es auch sein, dass ein eigenes Trauma in mir reaktiviert wurde?

→ Professionelle Unterstützung außerhalb der Arbeit suchen!

SELBSTFÜRSORGE IN DER ARBEIT

- ✓ Reflexion der Situation mit dem Team
- ✓ Die/den Trauma-Betroffene*n auf mehrere Teammitglieder „aufteilen“. Damit wird die Schwere des Traumas geteilt und es gibt mehrere Ansprechpersonen für den/die Jugendliche*n.
- ✓ Gespräche mit Betroffenen limitieren, damit es nicht zu einer Erschöpfung der Jugendarbeiter*innen kommt. Z.B. je Dienst 15-20 Minuten Gesprächszeit vereinbaren und auf den nächsten Betrieb verweisen. Das gibt Klarheit und eine Perspektive.
- ✓ Trauma ANsprechen, aber nicht BESprechen. Es soll kein Tabu sein, aber auch nicht in alle Details gegangen werden. Eine permanente Reproduktion des Traumas ist sehr anstrengend für alle Beteiligten und tut niemandem gut.
- ✓ Keine Geheimnisse.
Klarheit über die Absprachen innerhalb des Teams schaffen! Alle tragen die wesentlichen Informationen mit, aber nicht nach außen – nur, wenn mit den Betroffenen vereinbart.
- ✓ Gemeinsame Haltung im Team entwickeln
- ✓ Bei starker Betroffenheit → Supervision!
- ✓ Eventuell Expert*in ins Team einladen
- ✓ Den Betreuungskreis erweitern. Externe Unterstützung für Betroffene suchen, damit mehrere mittragen. Andere Einrichtungen haben unterschiedliche Expertisen und Ressourcen.
- ✓ Auch Teams können erschöpft sein: Es ist auch eine Möglichkeit, die/den Betroffene*n weiter zu vermitteln und die intensive Betreuung damit zu diesem Zeitpunkt abzugeben.

SELBSTFÜRSORGE PRIVAT

HABE ICH IN DER LETZTEN WOCHE...

- Genug geschlafen?
- Regelmäßig in Ruhe gegessen?
- Kontakt zu Freund*innen gehabt?
- Etwas nur für mich gemacht?
- Zeit in der Natur/ an der frischen Luft verbracht?
- Kraft tanken können?
- Sport oder Bewegung gemacht?
- Zeit für meine Interessen gehabt?
- Mich verwöhnt? (Körperpflege, Baden, Massage, sich etwas gönnen...)
- Nein zu etwas gesagt?
- Gut auf meine Energie geachtet?
-

Einen ausführlicheren Fragebogen zur Selbstfürsorge findest du in der UNHCR-Broschüre „Flucht und Trauma im Kontext Schule“ auf den Seiten 76-80.

KLEINE METHODEN-SCHATZKISTE

FÜR MICH SELBST & AUCH ALS ANGEBOT FÜR DIE JUGENDLICHEN

VISUALISIEREN

Wenn wir schwere Geschichten zu hören bekommen, können wir gedanklich eine Kiste vor uns aufstellen, in die alles fließt, was uns erzählt wird. Wir hören natürlich weiter zu, die ganze Schwere der Situation darf aber in die Kiste wandern und hat dort ihren eigenen Platz. Von dort kann sie bei Bedarf herausgeholt werden, nach der Arbeit kann die Kiste mit einem Deckel verschlossen werden und bleibt in der Arbeit.

In Stress-Situationen können wir einen imaginären Schutzanzug anlegen, der uns stärkt. Wähle etwas, das sich gut anfühlt, das kann ein Superheld*innen-Umhang sein, ein Tauchanzug, Arbeitshandschuhe, Schweißbrille...)

MANTRA

Ein Mantra ist ein kurzer Satz, der oft wiederholt wird. Das Mantra muss zur Situation passen und wirkt beruhigend. In eskalierenden Situationen mit Jugendlichen kann das ein wiederholtes „Bleib ruhig, komm runter, bleib ruhig, komm runter...“ sein. Für mich selbst kann es ein „Ich bin okay, Ich bin ein*e gute Jugendarbeiter*in...“ sein. Dadurch kann Selbstwirksamkeit erlebt werden und der Auto-Pilot im Kopf darf wieder abschalten.

KÖRPER

Körperlich Position zu wechseln kann helfen negative Gefühle loszuwerden. Für ein „sich aufrichten“ oder bewusstes Durchatmen brauchen wir nur uns selbst und ein paar Sekunden Zeit. Kleine Übungen dazu gibt's in „Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch“.

SCHATZKISTE

Eine Schatzkiste anlegen mit Dingen, die mir gut tun oder in Form einer Liste festhalten, was mir in Ausnahmesituationen hilft. Das können Orte sein, an denen ich mich sicher fühle, Essen, das mir schmeckt, persönliche Erinnerungsstücke, Tätigkeiten, die mir Spaß machen etc. In Stresssituationen können wir oft auf diese Ressourcen nicht zurückgreifen, sie fallen uns einfach nicht ein. Da hilft eine Liste oder Kiste, wo wir nachschauen können.



WEITERLESEN...

METHODEN und SELBSTHILFE:

Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen.

Andreas Krüger 2011

Powerbook SPECIAL. Hilfe für die Seele. Band 2. Mehr Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen

Andreas Krüger 2015

Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern.

Claudia Croos-Müller 2011

Nur Mut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.

Croos-Müller 2012 (da gibt's eine ganze Reihe von Croos-Müller)

Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für PädagogInnen.

UNHCR ÖSTERREICH 2016

UND EIN BISSCHEN THEORIE:

Selbstbemächtigung. Ein Kernstück der Traumapädagogik.

Wilma Weiß 2009 (Text auf Selbstlaut.org)

Was hilft? Pädagogische Möglichkeiten zur Korrektur traumatischer Erfahrungen nutzen.

Wilma Weiß 2005 (Text auf Traumapaedagogik.de)

Partizipation ist heilsam!

Martin Kühn 2006 (Text auf Traumapaedagogik.de)

Dir werde ich helfen: Konkrete Techniken und Methoden der Traumapädagogik.

Martin Baierl 2014 (Text auf Pedocs.de)

WWW.


Traumapaedagogik.de

Traumatherapie.org

Pedocs.de

Selbstlaut.org

Der Verein Selbstlaut hat eine eigene Bibliothek zum Ausborgen von Literatur zum Thema Trauma(pädagogik) und vielen anderen Themen rund um Prävention sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen.

 Darüber hinaus hat Selbstlaut eine feine Sammlung an Kinder- und Jugendbüchern zum Thema Sexualität/Identität/Prävention in vielen Sprachen.

Diese kleine Broschüre ist im Rahmen des Lehrgangs „Weiterbildung zur Fachkraft für Prävention und Intervention bei sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen“ entstanden.

Der Verein Selbstlaut gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen ist bei Fragen rund um Präventionsarbeit, (sexualisierte) Gewalt und daraus resultierende Traumata auch eine wertvolle Ressource!

Danke auch an Deni und Lyn.

© Weinschenk 2017

Anregungen gern an: teresa_weinschenk@gmx.at

