

# Traumatisierte Kinder stärken: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch

Die folgenden Folien werden ausschließlich für den persönlichen Gebrauch im Rahmen von Weiterbildung zur Verfügung gestellt. Die Weiterverbreitung, das Erstellen von Auszügen oder die Nutzung im Rahmen von Fortbildungen bedarf der ausdrücklichen Zustimmung (Lizenzierung) durch den Verfasser. Hierbei ist in jedem Fall auf den Verfasser zu verweisen.

(weitere Hinweise zum Copyright auf der letzten Seite)

Renate Jegodtka



**Traumatisierte Kinder  
stärken:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

***Traumatisierte Kinder stärken:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch***



**Zentrum für Systemische Beratung und Therapie**

**Weiterbildungen:**

- Systemische Traumapädagogik und Traumafachberatung (zertifiziert von der DeGPT und BAG-Traumapädagogik)
- Aufbaukurs Systemische Kinder- und Jugendlichenherapie (SG)

**Beratung und Therapie:**

- Kinder, Jugendliche und ihre Familien
- Arbeit mit traumatisierten Menschen und ihren Angehörigen

**Supervision:**

- Supervision und Fachberatung in „traumadeterminierten Systemen“
- Supervision – Trauma im System – sekundäre Traumatisierung

## ÜBERSICHT

1. Traumatisierte Kinder stärken
2. Was Menschen brauchen, um sich gesund, ganz und richtig zu fühlen
3. Trauma als zentraler Eingriff in die Entwicklung des Kohärenzgefühls
4. Arbeit mit traumatisierten Kinder:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch

**Traumatisierte Kinder stärken:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

## 1. Traumatisierte Kinder stärken



# **Traumatisierte Kinder stärken** **Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**



## **1. Traumatisierte Kinder stärken**

### **Wesentliche Aspekte und Ziele der Arbeit**

- **Ressourcen und Veränderungspotentiale, die durch traumatisierende Erfahrungen gebunden und daher oft nicht aktiv verfügbar sind, wieder fühlbar und nutzbar machen**
- **Als eine kreative Möglichkeit, die Kinder in diesem Sinne zu unterstützen, wird hier die Arbeit mit dem „Ich-bin-wichtig“ Buch vorgestellt**

***Traumatisierte Kinder stärken***  
***Das „Ich-bin-wichtig“ Buch***



## **1. Traumatisierte Kinder stärken**

**Wesentliche Aspekte und Ziele der Arbeit**

**Beispielfoto**

**Traumatisierte Kinder stärken**  
**Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**



## **1. Traumatisierte Kinder stärken**

### **Wesentliche Aspekte und Ziele der Arbeit**

- **Grundlegende Annahme: "Der Mensch ist von seiner Natur, von seiner psychobiologischen Natur her ein Traumaüberwinder" (Petzold)**
- **An diese grundlegende Annahme knüpfen wir an, wenn wir versuchen, in unserer Arbeit traumatisierte Kinder zu stärken**



## ÜBERSICHT

1. Traumatisierte Kinder stärken
2. **Was Menschen brauchen, um sich gesund, ganz und richtig zu fühlen**
3. Trauma als zentraler Eingriff in die Entwicklung des Kohärenzgefühls
4. Arbeit mit traumatisierten Kinder:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch

**Traumatisierte Kinder stärken:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**



## **2. Was Menschen brauchen, um sich gesund, ganz und richtig zu fühlen**

1. Innere und äußere Sicherheit
  2. Das Empfinden, dass das eigene Leben sinnvoll ist
  3. Das Gefühl der Gestaltbarkeit und Kontrolle des Lebens
  4. Das Gefühl, einen Großteil des Lebens verstehen zu können
- Kohärenz-  
gefühl  
(Antonovsky)**

***Traumatisierte Kinder stärken:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch***



## **2. Was Menschen brauchen, um sich gesund, ganz und richtig zu fühlen**

**Ressourcen als Grundlage für  
die Entwicklung eines starken Kohärenzgefühls:**

- **Verfügbarkeit von personalen Ressourcen**
- **Verfügbarkeit von Ressourcen im sozialen Nahraum**
- **Verfügbarkeit von Ressourcen auf gesellschaftlicher Ebene**

**Traumatisierte Kinder stärken:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**



## **2. Was Menschen brauchen, um sich gesund, ganz und richtig zu fühlen**

**Ressourcen als Grundlage für  
die Entwicklung eines starken Kohärenzgefühls:**

**Verstehbarkeit: Konsistenz**

**(Zuwendung, Bindung, Zugehörigkeit, innere und äußere  
Sicherheit...)**

**Handhabbarkeit: Belastungsbalance**

**(Ausgeglichene Balance zwischen Anforderung und  
Unterforderung)**

**Bedeutsamkeit: Partizipation**

**(Akzeptanz durch wichtige Andere, Achtung, Sinn, Teilhabe an  
Entscheidungen...)**

## ÜBERSICHT

1. Traumatisierte Kinder stärken
2. Was Menschen brauchen, um sich gesund, ganz und richtig zu fühlen
3. **Trauma als zentraler Eingriff in die Entwicklung des Kohärenzgefühls**
4. Arbeit mit traumatisierten Kinder:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch

**Traumatisierte Kinder stärken:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**



### **3. Trauma als zentraler Eingriff in die Entwicklung des Kohärenzgefühls**

**Traumatische Erfahrungen von Kindern greifen zentral in die Entwicklung des Kohärenzgefühls ein:**

**Verstehbarkeit:**

**Konsistenz wird unterbrochen, keine innere und äußere Sicherheit**

**Handhabbarkeit:**

**Keine Belastungsbalance, Traumatisierung überfordert**

**Bedeutsamkeit:**

**Erlebtes hat keinen Sinn, keine Partizipation**

***Traumatisierte Kinder stärken:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch***



### **3. Trauma als zentraler Eingriff in die Entwicklung des Kohärenzgefühls**

**Traumatische Erfahrungen von Kindern greifen zentral in die Entwicklung des Kohärenzgefühls ein:**

**Einmalige traumatische Erfahrungen erschüttern das bereits entwickelte Gefühl von Lebenskohärenz**

**Langanhaltender traumatischer Stress in Familien kann die Entwicklung des Kohärenzgefühls von Kindern und Jugendlichen beeinträchtigen (Entwicklungstraumatisierung)**

**Das Trauma strukturiert Beziehungen und es organisieren sich traumadeterminierte Systeme**

### **3. Trauma als zentraler Eingriff in die Entwicklung des Kohärenzgefühls**

**Mögliche Reaktionen von Kindern auf traumatische Erlebnisse:**

- **Erhöhtes Erregungsniveau: Kinder sind unruhig, zappelig, schreckhaft, auch aggressiv, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafschwierigkeiten ...**
- **Wiederkehrende Erinnerungen: Kinder haben vermehrt Alpträume, sich aufdrängende Erinnerungen, Wiederholen des Traumas im Spiel, beim Malen, ...**
- **Ängste: Anklammern, Angst vor Dunkelheit, fremden Menschen und Situationen, Angst vor Trennung, Angst vor Situationen, die an Trauma erinnern, ...**



### **3. Trauma als zentraler Eingriff in die Entwicklung des Kohärenzgefühls**

**Mögliche Reaktionen von Kindern auf traumatische Erlebnisse:**

- **Regressives Verhalten: Rückzug in „inneres Exil“, Rückfall in frühere Entwicklungsstufen (Einnässen, Sprachentwicklung)**
- **Dissoziation: „Wegträumen“, Ausblenden, selektiv wahrnehmen, veränderte Selbstwahrnehmung, veränderte Körperwahrnehmung ...**
- **Schuldgefühle, Traurigkeit und Rückzug, Isolation, Einsamkeitsgefühl ...**

### **3. Trauma als zentraler Eingriff in die Entwicklung des Kohärenzgefühls**

**Mögliche Reaktionen von Kindern auf traumatische Erlebnisse:**

- **körperliche Beschwerden: Schmerzen, Magenbeschwerden, Darmbeschwerden, Müdigkeit, Essstörungen**
- **Veränderte Einstellung zum Leben: Verlust des Vertrauens gegenüber Menschen, Zukunft, ...**
- **Verändertes Sozialverhalten: Rückzug, aggressiv oder ängstlich gegenüber anderen Menschen, ..**

## ÜBERSICHT

1. Traumatisierte Kinder stärken
2. Was Menschen brauchen, um sich gesund, ganz und richtig zu fühlen
3. Trauma als zentraler Eingriff in die Entwicklung des Kohärenzgefühls
4. **Arbeit mit traumatisierten Kinder:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Was ist das „Ich-bin-wichtig“ Buch?**

- Dokumentation der Arbeit, die den Kindern gehört
- „Anker“ für die Kinder
- Eine Möglichkeit, das Erleben der Kinder in den Mittelpunkt zu stellen

***Traumatisierte Kinder stärken  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch***



## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Hintergrund des „Ich-bin-wichtig“ Buches**

- **Entwickelt in der Praxis**
- **Anregungen: „Biographiearbeit mit dem Lebensbuch“**
- **Anregungen: Portfolioarbeit – Kindergarten und Schule**

**Traumatisierte Kinder stärken  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

**4. Arbeit mit traumatisierten Kinder:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

**Wesentliche Elemente der Arbeit**

- Ressourcenorientierung
- Aufgreifen der Fähigkeit zur  
Imagination
- Entwicklung hoffnungsvoller  
neue Bilder
- Erzählen guter Geschichten
- Beziehung



**Traumatisierte Kinder stärken**  
**Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**



## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Wesentliche Aspekte und Ziele**

#### **Stärkung des Kohärenzgefühls: Verstehbarkeit**

- altersangepasste Psychoedukation: Trauma und Traumafolgen
- Lebenskohärenz: „das bin ich“ (Stationen des bisherigen Lebens)
- Zugehörigkeit: „Menschen die mir wichtig sind“
- Erfahrung eines exklusiven Beziehungsangebotes

## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Wesentliche Aspekte und Ziele**

#### **Stärkung des Kohärenzgefühls: Handhabbarkeit**

- Ressourcenorientierung
- Nutzen der Fähigkeit zu Imagination: Erhöhung der Handhabbarkeit durch Entwicklung heilsamer Bilder
- Unterstützung der Selbstregulation, z.B. durch Einbeziehen bei der Suche nach Triggern
- Selbstwirksamkeitserwartungen stärken



**Traumatisierte Kinder stärken  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**



## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Wesentliche Aspekte und Ziele**

#### **Stärkung des Kohärenzgefühls: Bedeutsamkeit**

- Auseinandersetzung mit Überzeugungen (z.B. „Ich bin wichtig“)
- Teilhabe (Partizipation)
- Empowermentprozesse anregen und begleiten

## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Wesentliche Aspekte der Praxis - Gestaltung**

- Möglichkeiten der Gestaltung sind „unbegrenzt“
- Material: Ordner, Fotoalbum
- Dokumentation durch Fotos, Gemaltes, Geschriebenes...
- Es kann auch eine „Ich-bin-wichtig“ Schachtel sein
- ...oder eine gestaltete CD, ein Ordner im Computer

## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Wesentliche Aspekte der Praxis - Methodisches**

- Es wird direkt in das Buch geschrieben, gemalt, geklebt...
- Wichtiger als ein „schönes“ Produkt ist der Prozess
- Kreative Arbeit z.B. mit Symbolen, mit Ton, im Sand wird fotografiert und später ins Buch geklebt
- Dokumente können gesammelt, fotografiert, eingeklebt werden.

## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Wesentliche Aspekte der Praxis – Voraussetzungen beim Kind**

- Phase der Vertrauensbildung muss vorausgegangen sein
- Kind braucht Sicherheit, dass BegleiterIn an seiner Seite steht
- Kind sollte Spaß an solch einer Arbeit haben
- Nicht in akuter Krisensituation

## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Wesentliche Aspekte der Praxis – Voraussetzungen bei der/dem begleitenden Erwachsenen**

- Phase der Vertrauensbildung und joining muss vorausgegangen sein
- Eindeutige Stellungnahme: Traumatisierung als solche benennen und als Unrecht deutlich machen
- Bereitschaft sich über einen längeren Zeitraum auf das Kind einzulassen

***Traumatisierte Kinder stärken  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch***



## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Wesentliche Aspekte der Praxis – Voraussetzungen bei der/dem begleitenden Erwachsenen**

- **Absprache im Team wer mit dem Kind arbeitet**
- **Zuverlässigkeit, Vertraulichkeit, Ehrlichkeit und Empathie**
- **Respektvolle Haltung gegenüber den Eltern**

## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

### **Wesentliche Aspekte der Praxis – Beispiele für Themen**

- Manchmal gibt es Konflikte, dann ...
- Was hilft jetzt bereits, gut damit umzugehen, was soll noch dazu kommen
- Manchmal gerate ich in eine schwierige Verfassung, das ... kann ich dann tun (Notfallkoffer)
- Das ist mir ganz wichtig

***Traumatisierte Kinder stärken  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch***



## **4. Arbeit mit traumatisierten Kinder: Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

**Ein paar Beispiele**

**Beispielbücher**



***Traumatisierte Kinder stärken  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch***



**4. Arbeit mit traumatisierten Kinder:  
Das „Ich-bin-wichtig“ Buch**

**Vorschlag für den Einstieg**

- Austausch über den Titel des Buches „Ich bin wichtig“: woran merke ich das...
- Rund um meinen Namen
- Menschen die mir wichtig sind

**Danke für Ihr/Euer Interesse !**

Renate Jegodtka

Web: [systemische-traumapaedagogik.de](http://systemische-traumapaedagogik.de)  
Email: [info@systemische-traumapaedagogik.de](mailto:info@systemische-traumapaedagogik.de)

## **Traumatisierte Kinder in ihren Familien**



Diese Folien werden im Rahmen von Weiterbildung zum persönlichen Gebrauch zur Verfügung gestellt. Diese Folien sind lizenziert unter einem Creative Commons-Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Germany Lizenzvertrag. Informationen hierzu unter folgendem link.

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>



This Werk bzw. Inhalt is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Germany License.

Renate Jegodtka

Web: [systemische-traumapaedagogik.de](http://systemische-traumapaedagogik.de)  
Email: [info@systemische-traumapaedagogik.de](mailto:info@systemische-traumapaedagogik.de)