

Renate Jegodtka



TRAUMA ALS PROZESSHAFTES GESCHEHEN

Weinheimer Gespräch 2010

*Trauma
und Systemische Praxis*

Syke 20.08.2010

ÜBERSICHT

1. Alles Trauma?
2. Trauma als psychosozialer Prozess
3. Trauma als Eingriff in den Prozess, in dem Gesundheit entsteht
4. Arbeit mit traumatisierten Kindern

Trauma als prozesshaftes Geschehen



1. Alles Trauma?

Drei zentrale Probleme:

- Das Verhältnis von Innen und Außen**
- Der Kontext**
- Die Zeitlichkeit**

1. Alles Trauma?

Wann wird ein Ereignis zum Trauma ?

Traumatische Zange

- no fight: keine Möglichkeit des Kampfes
- no flight: keine Möglichkeit zur Flucht

Folge

- freeze: Einfrieren / Lähmung
- fragment: Zersplitterung der Erfahrung

1. Alles Trauma?

Definition Trauma ICD 10

... eine verzögerte „Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophentypigen Ausmaßes (kurz oder lang anhaltend), die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung auslösen würde.“

1. Alles Trauma?

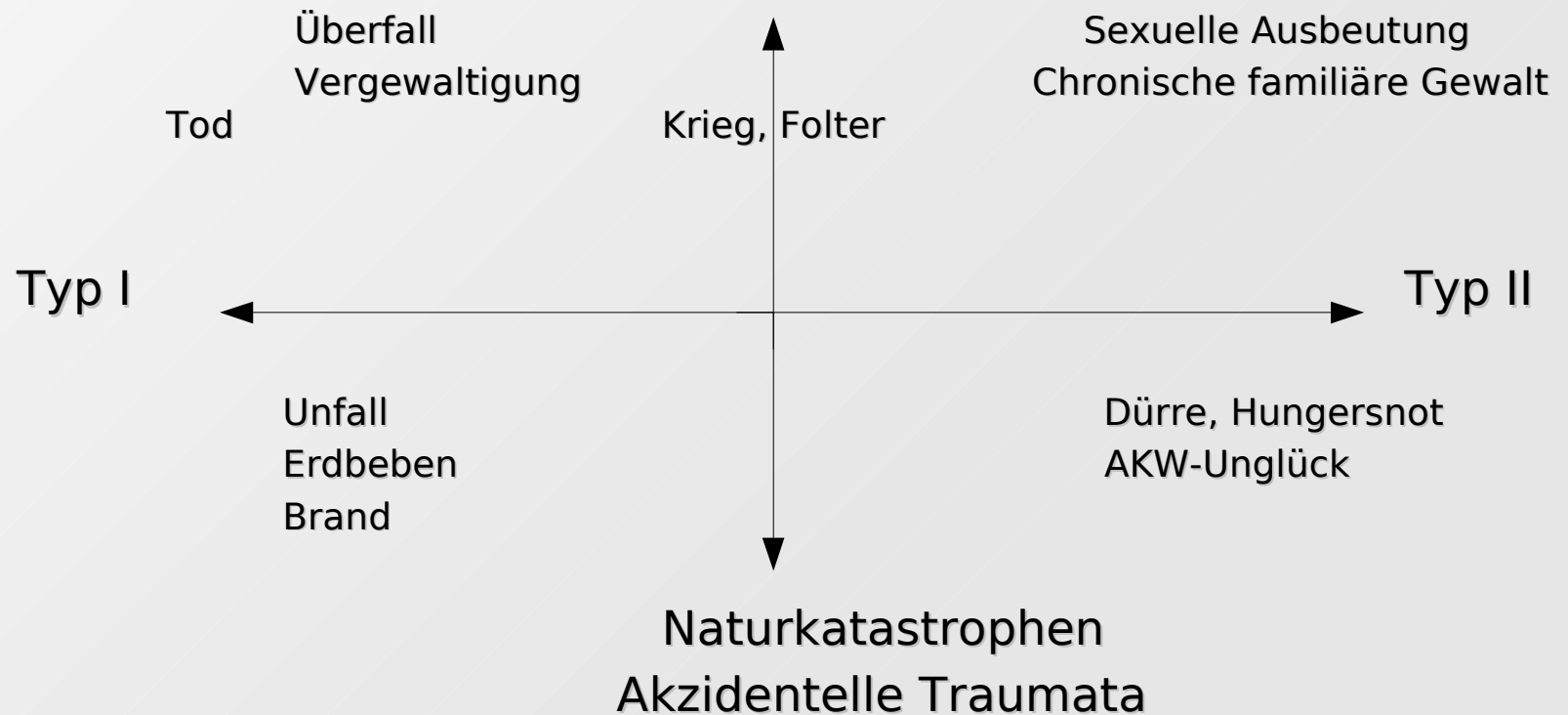
Mögliche Folgen - Posttraumatische Belastungsstörung:

- **Unerwünschtes Wiedererleben**
(z.B. Alpträume, Flashbacks)
- **Vermeidungsverhalten**
(z.B. Vermeidung von Erinnerungsauslösern, soziale Isolation)
- **Erhöhte Erregbarkeit**
(z.B. Schlafstörungen, körperliche Unruhe)

1. Alles Trauma?

Klassifikation traumatischer Ereignisse (Landolt 2004)

Zwischenmenschliche Gewalt



2. Trauma als psychosozialer Prozess

- Traumatisierte Kinder und Jugendliche in pädagogischen und therapeutischen Kontexten sind überwiegend von psychosozialen Traumatisierungen betroffen
- Die Diagnose PTSD pathologisiert und wird psychosozialen Traumatisierungen nicht gerecht
- Traumatisierungen in sozialen Bezügen erfordern Konzepte, die den sozialen und gesellschaftlichen Kontext einbeziehen

2. Trauma als psychosozialer Prozess

Konzepte die Trauma im sozialen Kontext und als Prozess verstehen:

- Kumulatives Trauma – M. Khan
- Sequentielle Traumatisierung – H. Keilson
- Sequentielle Traumatisierung – D. Becker

2. Trauma als psychosozialer Prozess

Sequentielle Traumatisierung – Trauma als Prozess

(In Anlehnung an Keilson und Becker)

- **Traumatische Situation:**
Die soziale, historische, gesellschaftliche Situation, in der Traumatisierung stattfindet

- **Trauma:**
Traumatisierung, die in der traumatischen Situation konkret geschieht

- **Trauma-Symptome:**
Je nach individuellem, sozialem und gesellschaftlichem Kontext kann es sein, dass sich Symptome entwickeln

2. Trauma als psychosozialer Prozess

Sequentielle Traumatisierung – Trauma als Prozess

Sequenz 1 – Als alles „noch gut war“ - falls es das je gab

Sequenz 2 – Beginn der Veränderungen (z.B innerfamiliäre Gewalt)

Sequenz 3 – Beginn von Hilfeprozessen

Sequenz 4 - „Chronifizierung“ (z.B. Wechsel von Hilfen)

Sequenz 5 – Übergang (Erwachsen werden)

Sequenz 6 – Das Leben danach

2. Trauma als psychosozialer Prozess

Der traumatische Prozess endet nicht, wenn „die eigentliche Bedrohung nicht mehr existiert. Wichtiger noch, erst in dieser Phase entwickelt sich die langfristige individuelle und soziale Pathologie. Diese Phase ist im psychologischen Sinne die komplexeste.“ (D. Becker, 2006)

3. Trauma als Eingriff in den Prozess, in dem Gesundheit entsteht

1. Die Überzeugung, dass ein Großteil der Erfahrungen und Ereignisse des Lebens verstehbar ist
2. Die Erfahrung, dass das eigene Leben handhabbar und kontrollierbar ist
3. Das Gefühl, dass das eigene Leben bedeutsam ist

Kohärenz-
gefühl
(Antonovsky)

3. Trauma als Eingriff in den Prozess, in dem Gesundheit entsteht

**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**

3. Trauma als Eingriff in den Prozess, in dem Gesundheit entsteht

**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, Achtung, Sinn, Teilhabe an Entscheidungen...)

3. Trauma als Eingriff in den Prozess, in dem Gesundheit entsteht

Traumatische Erfahrungen von Kindern greifen in den Prozess ein, in dem sich das Kohärenzgefühl entwickelt

Verstehbarkeit:

Konsistenz wird unterbrochen, keine innere und äußere Sicherheit

Handhabbarkeit:

Keine Belastungsbalance, Traumatisierung überfordert

Bedeutsamkeit:

Erlebtes hat keinen Sinn, keine Partizipation

4. Arbeit mit Traumatisierten Kindern

Wesentliche Aspekte und Ziele der Arbeit mit traumatisierten Kindern:

- **Unterstützung darin, den Faden der Entwicklung des Kohärenzgefühls wieder aufzunehmen**
- **Berücksichtigung kontextueller Aspekte**
- **Sensibilisierung für den Prozess sequentieller Traumatisierung**

4. Arbeit mit Traumatisierten Kindern

Unterstützung darin, den Faden der Entwicklung des Kohärenzgefühls wieder aufzunehmen:

Verstehbarkeit - Konsistenz

Beständigkeit eines gewaltfreien Lebensraumes

Kontinuierliche Beziehungsangebote

Verlässliche Strukturen, vorhersehbare Handlungsabläufe, Rituale

Psychoedukation und Enttabuisierung von Gewalterfahrungen

Biografiearbeit

4. Arbeit mit Traumatisierten Kindern

Unterstützung darin, den Faden der Entwicklung des Kohärenzgefühls wieder aufzunehmen:

Handhabbarkeit - Belastungsbalance

Anforderungen entsprechen dem Entwicklungsstand – weder Überforderung noch Unterforderung

Einbeziehen bei der Ressourcensuche

Stabilisierung und Selbstwirksamkeit

Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstberuhigung

4. Arbeit mit Traumatisierten Kindern

Unterstützung darin, den Faden der Entwicklung des Kohärenzgefühls wieder aufzunehmen:

Bedeutsamkeit - Partizipation

Teilhabe an Entscheidungen, die für die Kinder bedeutsam und handhabbar sind

Anerkennung, Selbstachtung und Achtung anderer

Teilhabe an sozialen Prozessen, Freundschaften

Übernahme altersentsprechender Verantwortung

4. Arbeit mit Traumatisierten Kindern

Kontextuelle Aspekte – Perspektive der Kinder

Anerkennung und Entprivatisierung des Leids

Kontextualisierung der Erfahrungen

Respekt vor der Lebensgeschichte

Einbeziehen der Familie und /oder anderer wichtiger Personen

Entlastung der Kinder von parentalen Aufgaben

4. Arbeit mit traumatisierten Kindern

Kontextuelle Aspekte – Perspektive der Angehörigen

Stärkung parentaler Kompetenz

Kooperation: Angehörige – verschiedene Berufsgruppen

**Berücksichtigung von Traumafolgen im familiären System
(co-traumatische Prozesse, transgenerationale Weitergabe von
Traumatisierungen)**

Kontext schaffen, der Veränderung anregt

Eindeutige Haltung in Bezug auf Ablehnung von Gewalt

4. Arbeit mit traumatisierten Kindern

Kontextuelle Aspekte – Perspektive der Professionellen

Sensibilisierung für traumatische Prozesse

Einbeziehen des sozialen Kontextes

Eindeutige Haltung

Auseinandersetzung mit Traumatheorien und Methoden der Traumaarbeit

Kooperation: Beratung - Therapie - soziale Einrichtungen - Familie

Selbstfürsorge

4. Arbeit mit traumatisierten Kindern

Kontextuelle Aspekte – Gesellschaftliche Perspektive

Öffentlichkeitsarbeit

Auseinandersetzung mit der sozialpolitischen Dimension und dem Weiterwirken psychosozialer Traumatisierungen

Einbeziehen gesellschaftlicher Ressourcen (z. B. Bezahlung von Therapien und anderen Unterstützungen)

4. Arbeit mit traumatisierten Kindern

Sensibilisierung für den Prozess sequentieller Traumatisierung:

Berücksichtigung der Zeitlichkeit psychosozialer Traumatisierungen

„Alles hat seine Zeit“ - Nicht alles geht zu jeder Zeit

Sequentielle Übergänge sind Krisenzeiten – sie erfordern besondere Ressourcen

Trauma als prozesshaftes Geschehen



Danke für Ihr Interesse !

Renate Jegodtka

Web: systemische-traumapaedagogik.de
Email: info@systemische-traumapaedagogik.de