

# Impulsabend Trauma und Familie - oder über das Leben im Sturm



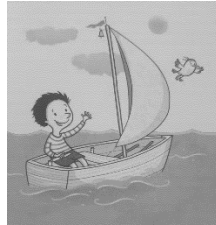
Bereits wenn ein Familienmitglied betroffen ist, kann der Sturm toben!  
Es braucht also einen systemischen Ansatz.

## Gliederung

- Die Familie im Focus
- Sturm - alle in einem Boot
- Sturm - was Trauma bedeutet
- Sturm, der sich nicht mehr legt - wenn Traumafolgen bleiben
- Hafen und Leuchttürme - Verbindung und Orientierung
- Wenn die Leuchttürme nicht stabil sind
- Blick auf Kindeswohl und Sorgfaltspflicht
- Sturmschäden und Seerettung - Einflussfaktoren auf hoher See
- Mögliche Interventionen

## Momentaufnahme

## Die Familie im Fokus



### Das Seefahrerkind - die Kinder der Familie

Alle kleinen Seefahrer werden mit einer Liebe zum Meer geboren. Die Sehnsucht hinauszufahren und zu neuen Ufern aufzubrechen ist ihnen in die Wiege gelegt. In Sicherheit ihrer Leuchttürme erkunden Sie neue Inseln und unbekannte Gewässer und lernen, wie die Welt funktioniert.



### Die Leuchttürme - die Bezugspersonen

Die Eltern sind wie Leuchttürme. Solange für das Seefahrerkind ihr Leuchtturm in Sicht ist, kann das Abenteuer, das Aufwachsen und Großwerden gar nicht groß genug sein. Die Leuchttürme freuen sich die Entwicklung zu beobachten, zu fördern und zu ermutigen. Sie bilden den sicheren Hafen.

## Sturm - alle in einem Boot

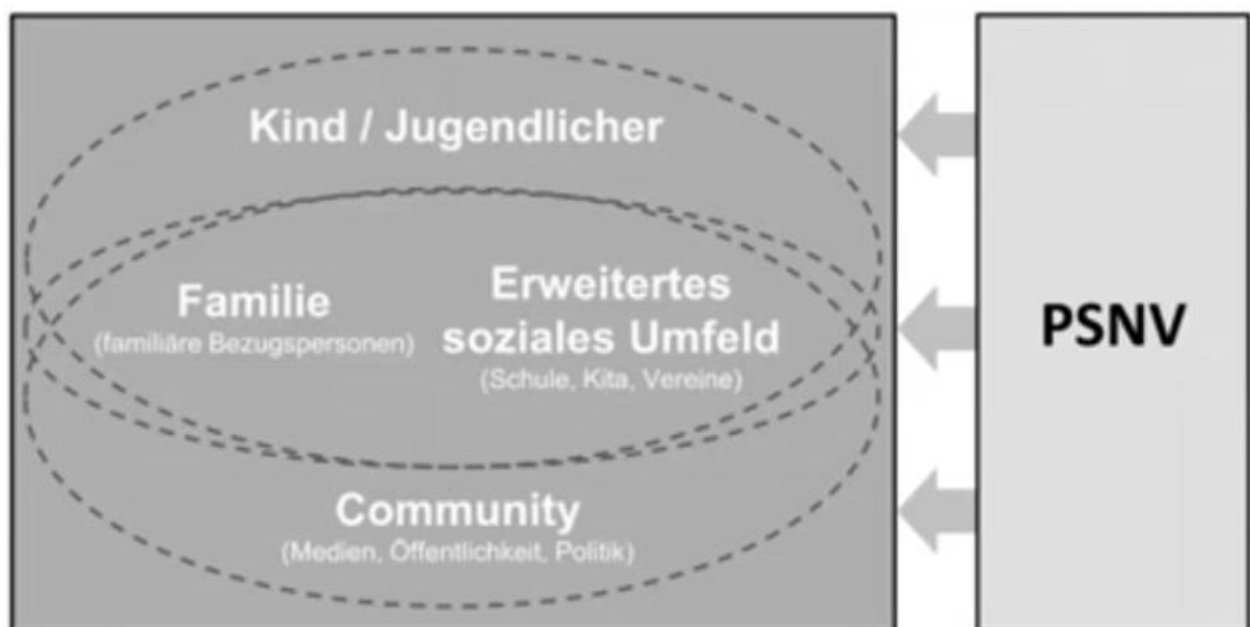
In komplexen Gefahren- und Schadenslagen, von denen Kinder und Jugendliche betroffen sind, gibt es immer auch eine erhebliche Mitbetroffenheit des sozialen Umfeldes, also gesamten der Familie.

Auch sind die Kinder mitbetroffen, wenn die Eltern traumatisiert sind und passen sich dementsprechend an ihr Umfeld an.

Insbesondere in Familien notfallbetroffener Kinder ergeben sich also hoch komplexe psychosoziale Ereignisfolgen, die nicht selten auch konfliktbeladen sind und für sämtliche Familienmitglieder, wenn auch in jeweils unterschiedlicher Weise, enorm belastend sein können.

Zusätzlich ist auch das soziale Umfeld der Familie zu beachten. Eventuell ist es möglich wertvolle Hilfs- und Unterstützungsressource zu finden.

Deshalb ist es wichtig die Familie als System zu verstehen!



»Kind und Katastrophe (KIKAT) - Psychosoziale Notfallversorgung für Kinder und Jugendliche in komplexen Gefahren- und Schadenslagen« Harald Karutz 2021

## Sturm - was Trauma bedeutet



Traumata sind Lebenserfahrungen, die als völlig überfordernd und bedrohlich erlebt werden, die die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen und somit oft nicht verarbeitet werden können.

Die Notreaktionen Fight, Flight und die Suche nach Bindung schlagen fehl.

Ausgeliefert, hilflos und verloren gerät die Psyche in eine unlösbare Spannung zwischen maximalen Druck und größter Handlungsfähigkeit, die schließlich zum Not-Aus führt.

Das Not-Aus ist immer davon gekennzeichnet, dass keine Handlungsfähigkeit erlebt wird und die Speicherung des Gehirns anders abläuft.

## Der Traumasteckbrief entsteht

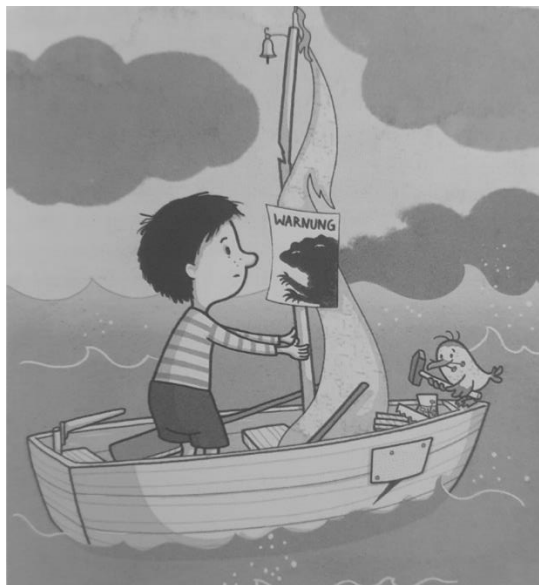
Wenn wir ein Not-Aus erleben, erstarrt unsere Psyche im Moment des Geschehens. Das Gehirn speichert keine normale Erinnerung, zwar werden auch viele einzelne Situationsaspekte gespeichert, aber nicht zu einer zusammenhängenden Geschichte zusammengesetzt - ein Traumasteckbrief entsteht.



Dies hat folgende Folgen:

- Die Psyche hält fortan einen Wahrnehmungsfilter aufrecht - ständige Anspannung, dauerhaftes Erleben von Bedrohung
- Man spürt unter Umständen nicht, dass der Inhalt der Geschichte mit uns zusammenhängt - es fühlt sich unvollständig, unreal, fremd an oder man weiß nicht, dass die Situation vorbei ist und fühlt sich wie damals

## Sturm, der sich nicht mehr legt - wenn Traumafolgen bleiben



**Wir wollen uns nun kurz damit beschäftigen, wie sich Traumafolgen auswirken können.**

Durch die massive Überdosis Stress, der nicht abgebaut werden kann, kann es in den Bereichen von Wiedererleben, Vermeidung, Übererregung und Erschütterung des Selbst- und Weltbilds sichtbar werden bzw. sich auswirken. Das Erleben der Symptome erzeugt wiederum Stress.

Sowohl der Traumasteckbrief, ständige Angst vor dem Wiedererleben und damit verbundene Übererregung, sowie das Vermeiden kosten den Betroffenen ständig Kraft. So kommt es, dass der Geduldsfaden kürzer, weniger Kraftreserven vorhanden sind und sie ein ungewohnt „dünnes Fell“ haben.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, die eigene Kraft und die Kraft des Kindes im Blick zu halten und sorgfältig zu planen oder mit der Bereitschaft Pläne flexibel

zu verändern und einen realistischen Blick in Bezug auf die eigene Kraft und wofür sie ausreichen muss, zu bewahren.

## Es braucht einen guten Blick auf jedes Kind - entwicklungsspezifische Einschätzung

Was braucht heute vermehrt Kraft - welche Förderebenen sind entstanden und welche Fachkräfte braucht es evtl. zusätzlich?

Wie war mein Kind vorher - wie verhält es sich heute?

Wichtig ist mir an dieser Stelle zu betonen, dass die Kids/Teens nicht mutwillig so handeln, sondern es eine Reaktion ist auf das, was sie erlebt haben (nochmal zur Erinnerung, sie fühlten sich ausgeliefert, hilflos und verloren) und sie Hilfe brauchen.

### Baby und Kleinstkindern

Unruhe, Schreien, lassen sich weniger gut regulieren

dulden weniger, dass sich Bezugspersonen entfernen - Bindungsauffälligkeiten

verändertes Ess-, Trinkverhalten, Fütter- und Gedeihstörung

Affektlabilität; Hyperaktivität; Hypervigilanz oder Apathie

Schwierigkeiten einzuschlafen, zur Ruhe zu kommen

häufiges Erschrecken, erhöhte Schreckhaftigkeit

Angst

Mutismus (psychogenes Schweigen)

Jactationen (akut einsetzende Schleuder- oder Schaukelbewegungen ("Hin- und Herbewegungen") des Körpers oder von Körperteilen)

Regressive Symptome

## Kindergartenkinder

Verstörende Ereignisse finden sich in verschiedenen Ausdrucksformen wieder (Zeichnungen, im Spiel)

Das Spiel weist oftmals unendliche Wiederholungen keine Auflösung der Spannung auf

Gefühlsüberflutungen „Ausraster“, aggressives Verhalten (durch den Traumaalarm oder durch die Daueranspannung ist der Geduldsfaden kürzer)

Verändertes Ess- und Trinkverhalten

Körperliches Unwohlsein und Schmerzen

Sozialer Rückzug, Trennungsangst, verändertes Explorationsverhalten

Rückschritte (Zurückfallen auf frühere Entwicklungsstufen - die kindliche Psyche rettet sich auf eine sicherere Entwicklungsstufe)

Verändertes Schlafverhalten (Alpträume, Aufschrecken, Jammern, Weinen im Schlaf)

Schreckhaftigkeit, erhöhte Wachsamkeit, Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten

Sexualisiertes Verhalten

Abwesendes Verhalten, mangelnde Ansprechbarkeit, mangelnde emotionale Reaktivität

dissoziative Symptome;

Tic's (Tic's sind meist kurze Bewegungen oder Lautäußerungen, die oft in rascher Abfolge und ohne ersichtlichen Bezug zur aktuellen Situation wiederholt werden)

Mutismus (psychogenes Schweigen)

nicht organisch bedingte Enuresis (regelmäßiges Einnässen von Kindern)

nicht organisch bedingte Enkopresis (wiederholte willkürliche oder unwillkürliche Einkoten in Kleidung oder das Absetzen von Kot an dafür im soziokulturellen Milieu der jeweiligen Person nicht vorgesehenen Orten)



**Schulkinder**

Häufiges Erwähnen, Gedanken kreisen immer wieder um dieselben Inhalte

Innere Bilder mit starken Gefühlen (Intrusionen)

Vermeidung von möglichst allen Punkten des Traumasteckbriefs

(Orte, Themen, Fahrzeuge, Menschen, Zufälle...)

Konzentrationsschwierigkeiten (Hausaufgaben, Schulleistungsstörungen, Sportarten, Kreativität)

Scham und Schuld, evtl. Suizidgedanken

Angst vor Bewertung

Zweifel an sich und der Welt

Verändertes Ess-, Trinkverhalten

Verändertes Schlafverhalten (Alpträume, Aufschrecken, Jammern, Weinen im Schlaf)

Sexualisiertes Verhalten

Abwesendes Verhalten, mangelnde Ansprechbarkeit, mangelnde emotionale Reaktivität

Risiko- bzw. selbstverletzendes Verhalten

Konversionsstörungen

**Jugendliche**

Quälende Fragen, wäre es vermeidbar gewesen, sie stoßen an Erinnerungslücken

Hoher Druck, Anspannung und gleichzeitig tiefe Erschöpfung und Müdigkeit

Vermeidung- Ablenkung mit der eigenen Peergroup, es vermeiden zur Ruhe zu kommen in Beziehung zu gehen, sowie Vermeidung des Traumasteckbriefs

Konzentrationsschwierigkeiten (Hausaufgaben, Schulische Leistungen, Sportarten, Kreativität)

Wechselhaftes Verhalten (bedürftiges Kind, Teenie mit starken Grenzen und Erwachsenen- mit evtl. überverantwortliches Verhalten)

Gefährliches Ess-, Konsum- und Selbstverletzendes Verhalten

Sinnfragen, Scham und Schuld, Angst vor Bewertung, Zweifel an sich und der Welt

Körperliche Belastungszeichen

Kopf, Bauch, Rückenschmerzen

Verändertes Ess-, Trinkverhalten

Verändertes Schlafverhalten (Alpträume, Aufschrecken, Jammern, Weinen im Schlaf)

Kinder sind aufgrund ihrer entwicklungspsychologischen Position in vielfältiger Weise „abhängig“ von ihren Bezugspersonen.

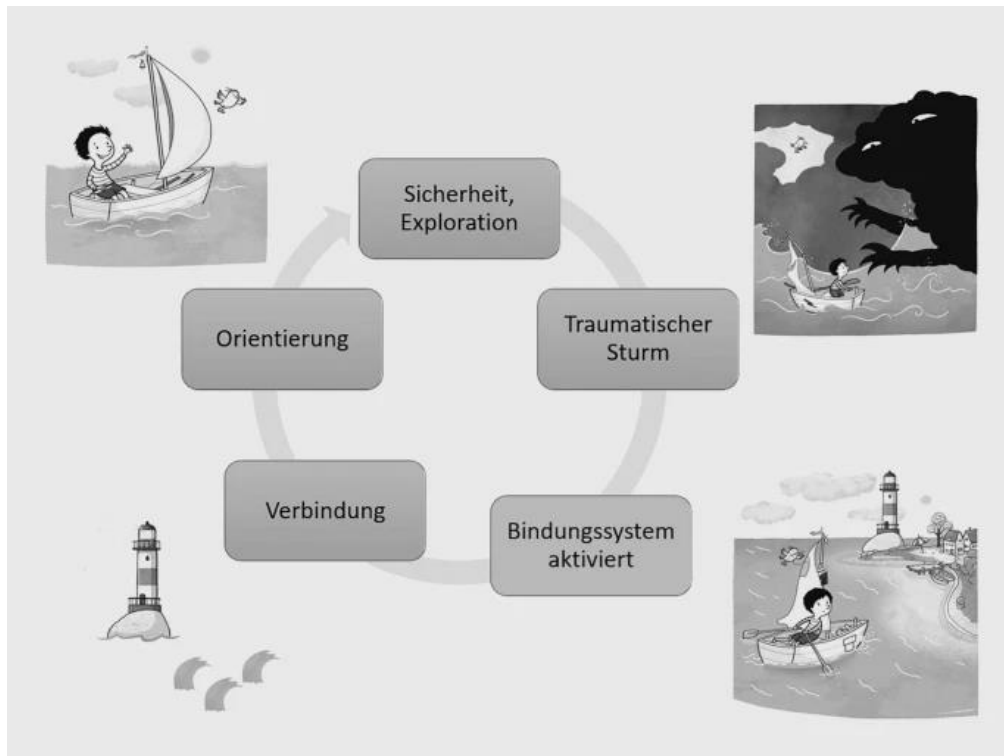
Wer sie sind und - ihr ursprüngliches Selbstempfinden - entdecken Säuglinge in den Augen, im Gesicht, in der Stimme, in der Gestik und durch die Berührungen ihrer Mutter und ihres Vaters. Auch Kleinkinder, Kinder, Schulkinder und Jugendliche brauchen die Unterstützung und Hilfe ihrer Eltern, bzw. betreuenden Bezugspersonen.

Durch gut eingestimmte Eltern erlebt das Kind Sicherheit, Selbstwirksamkeit, Verbindung, Beruhigung, Zuversicht, Perspektive und Hoffnung.

Es braucht aber auch einen guten Blick auf die Bezugspersonen



Das Segel eingerissen, die Planken beschädigt - so treibt das Boot auf dem Meer.  
 Als das Seefahrerkind den Blick hebt und den Leuchtturm sieht, spürt es Hoffnung, spürt es den Hafen in seinem Herzen. Die Hoffnung lässt es zu den Rudern greifen - das Licht weist ihm den Weg.



**Was sind konkrete Anzeichen, dass man professionelle Hilfe bzw. es zusätzliche Fachkräfte braucht:**

**Bleibende Einschränkungen in wichtigen Lebensbereichen** (z.B. Schule, Sozialverhalten, Körperliche Symptomatik, bei Verdacht auf PTBS, Angsterkrankung, Depression, Anpassungsstörung)

**Eigene Grenzen, Überforderung** (Einschätzung in Bezug auf die Verarbeitung, Symptome, das Erleben von Hilflosigkeit im Kontakt mit dem Kind, selbst starke Belastung, Überforderung)

Es geht um **existentielle Themen**, wie z.B.: Gewalt, Tod, Suizid, selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen, auffälliges Konsumverhalten - Suchtentwicklung (Parameter hierzu: Diese Themen lösen starkes Schutzbedürfnis in Bezug auf das Kind aus, Vermeidungsverhalten - diese Themen am liebsten ausklammern zu wollen)

## Wenn die Leuchttürme nicht stabil sind

Über die direkte Bedrohung hinaus ist es für Kinder sehr schwierig, in der direkten Nähe von traumatisierten Erwachsenen aufzuwachsen. Deren Traumasymptome schränken diese oft massiv in ihren Erziehungs- und Bindungsfähigkeiten ein und wirken sich also indirekt schädigend auf das Kind und seine Entwicklung aus:

- Mangelnde Bindungssicherheit
- Mangelnde Affektregulation
- Mangelnde Kommunikationsfähigkeiten in der Familie
- Mangelnde Sicherheit in Alltag und Versorgung
- Mangelnde Alltagsfähigkeiten und mangelnde Bildungsmöglichkeiten

Die Kinder von traumatisierten Erwachsenen sind also immer mit den Defiziten ihrer Eltern konfrontiert. Inwieweit die Traumatisierung der Eltern und deren Auswirkungen jedoch eine Kindeswohlgefährdung darstellt oder nicht, muss im Einzelfall sorgfältig abgewogen werden. Wir können folgende Bedürfnissebenen der Kinder als Grundlage zur Einschätzung nutzen:

- Das Bedürfnis nach beständigen, liebevollen Beziehungen
- Das Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit, Sicherheit und Regulation
- Das Bedürfnis nach individuellen und entwicklungsgerechten Erfahrungen
- Das Bedürfnis nach Grenzen und Strukturen
- Das Bedürfnis nach stabilen, unterstützenden Gemeinschaften und kultureller Kontinuität
- Das Bedürfnis nach einer sicheren Zukunft

Kurze weiterführende Information: NARM beruht auf der Grundannahme, dass die unzureichende Befriedigung biologischer Grundbedürfnisse die Selbstregulierung, die Identität und die Beziehungsfähigkeit deutlich beeinträchtigt. In dem Ausmaß, in dem unsere biologischen Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden, entwickeln wir auf Dysregulation beruhende Überlebensstrategien. Wir entfremden uns dabei von unserem Körper, verlieren die Verbindung zu unseren Emotionen und entwickeln in der Folge Identitätsverzerrungen und Beziehungsstörungen.

Wenn Leuchttürme nicht sicher sind, dann passt sich das Kind an die Möglichkeiten und mangelnden Begebenheiten an. Es geht für das betroffene Kind immer um die Erhaltung der Bindungsbeziehung!

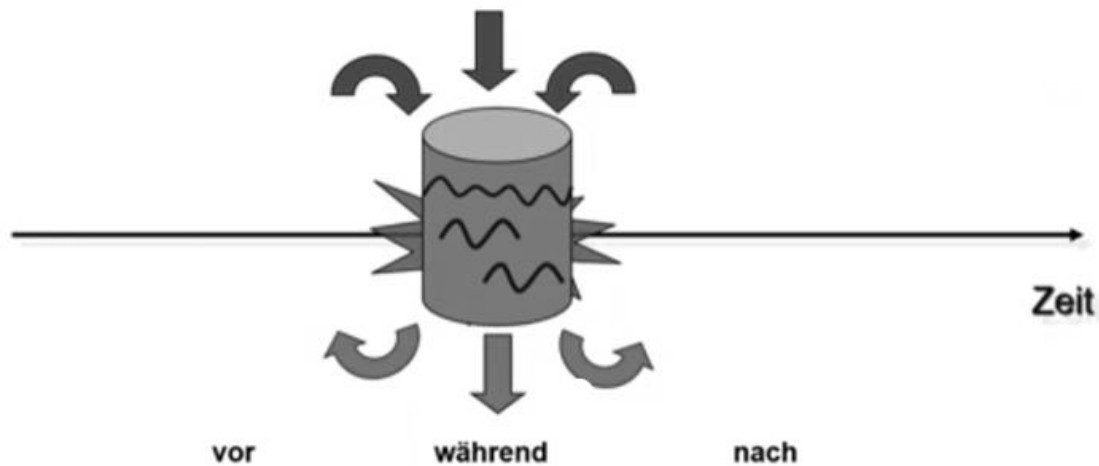
**Deshalb ist es wichtig, dass Fachkräfte, Seelsorger, Berater, die mit der/den Bezugsperson(en)/der Familie/den Kindern arbeiten, die Kinder und deren Bedürfnissebenen mit im Blick haben.**

## Blick auf Kindeswohlgefährdung und die Umsetzung der Sorgfaltspflicht

Besonders im Paragraphen 8a (SGBVIII) werden dabei die Mitarbeiter der Jugendhilfe, also sowohl in den Einrichtungen der öffentlichen Kinder- und Jugendhilfe (z.B. Kita, Schule etc.), als auch im Jugendamt, dazu aufgefordert, den Schutz der Kinder zu gewährleisten und entsprechende Schritte zu unternehmen, wenn das durch die Regelförderung nicht mehr möglich ist.

In Zusammenhang mit ihrer Sorgfaltspflicht braucht es also die Bereitschaft nachzufragen, zu dokumentieren und weitere Fachpersonen zur Einschätzung miteinzubeziehen bzw. die Dokumentation vorzulegen (z.B. einer Insofernerfahrenen Fachkraft).

## Weitere Einflussfaktoren auf hoher See



(KinderKrisenIntervention AETAS Kinderstiftung, Tita Kern, Simon Finkeldei)

Traumaverarbeitung ist ein dynamischer Prozess mit zahlreichen Einflussfaktoren (prä-, peri-, posttraumatisch) über die Zeit hinweg.

## Kurze Zusammenfassung

- Es braucht einen **geschulten Blick auf die Kinder (Diagnostik, Entwicklung, Förderebenen)** und die Bereitschaft Fachleute miteinander zu verbinden, sowie Fürsprecher zu sein bzw. zu werden
- Es braucht also **Netzwerke und Hilfen**, sodass die Bezugspersonen gestärkt werden oder gar erst gefunden werden
- Es braucht einen **guten Rahmen**, sodass gute Begegnungen (gute Bindungserfahrungen) überhaupt erst wieder möglich werden und sichere (sicherere) Begegnungsräume entstehen.

Haben wir einen Blick auf das gesamte Familiensystem, gewonnen so können wir herausfinden wo der Unterstützungsbedarf (die Not, die Hilflosigkeit) am größten ist. Dann ist es wichtig:

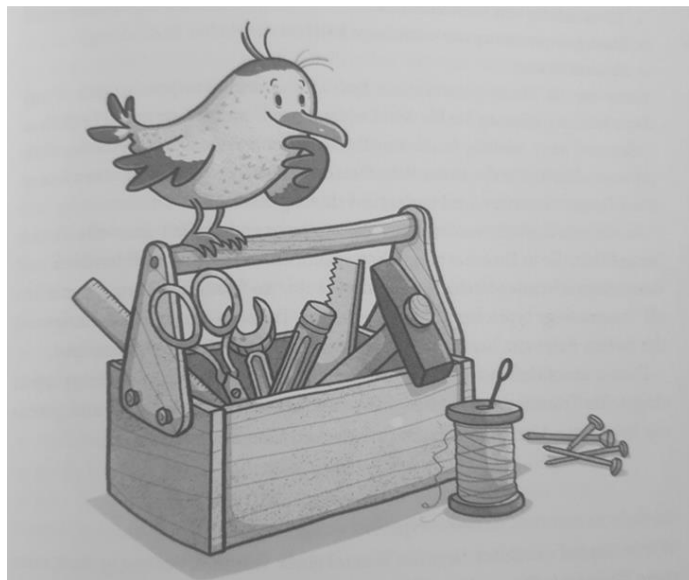
- **Systeme stabilisieren (zusätzliche Hilfe z.B. durch Fachkräfte)**

Rollen, Regeln, Routinen, praktische und lebensnahe Hilfe, sodass ein guter und sicherer Rahmen entsteht

- **Systeme sensibilisieren (erkennen und handeln lernen)**

Bezugspersonenteaching, Psychoedukation, Regulationsmöglichkeiten aufzeigen, Distanzierungstechniken einüben, Ressourcen bergen

Was braucht es in deinem Bild, um wieder stabil oder stabilisierend wirken zu können?



Sturmschäden und Seerettung -  
Mögliche Interventionen

## 2 Ruder - für einen gesunden Rhythmus



1. Entlastung, Routine  
(Alltag, Normalität, Ablenkung, Ressourcen leben, Kraft tanken)
2. Sich dem Thema stellen/auseinandersetzen  
(Fragen beantworten und stellen dürfen, kindgerechte Worte finden, Unterstützer suchen)

## Inselerfahrungen

Insbesondere bei Kindern die unsichere Bindung zuhause erleben, besteht der wichtigste Schutzfaktor darin „schützende Inselerfahrungen“ machen zu können. Denn vor allem früh in problematische Verhältnisse eingebundene Kinder sind existenziell auf Beziehungsressourcen angewiesen, die sie als positive Gegenhorizonte bzw. als stabile psychosoziale Geborgenheit verbürgen.

Es braucht also möglichst viele Alternativerfahrungen, Räume, in denen sie verstanden werden und konstruktive Veränderungsmöglichkeiten erfahren können.

Für Therapie, Beratung, Seelsorge und Begleitung aber auch kirchliche Gruppen wird deutlich wie kostbar diese Zeiten sind und oftmals neue gute Insel-/ Beziehungserfahrungen gemacht werden, wodurch Veränderungspotential entsteht.



## Landkarte zu sicheren Inseln/Orten entwickeln

Meine Landkarte: „Sichere Orte“	„Ich fühl mich ein bisschen sicher.“	„Ich fühl mich ziemlich sicher.“	„Ich fühl mich total sicher.“
In welchen Beziehungen fühlst du dich sicher?			
An welchen Orten fühlst du dich sicher?			
Wann fühlst du dich sicher? (Tageszeit, besondere <u>Tage</u> ....)			
Bei welcher Tätigkeit fühlst Du Dich sicher?			
Wo helfen Dir Grenzen oder Abstand, um Dich sicher zu fühlen?			

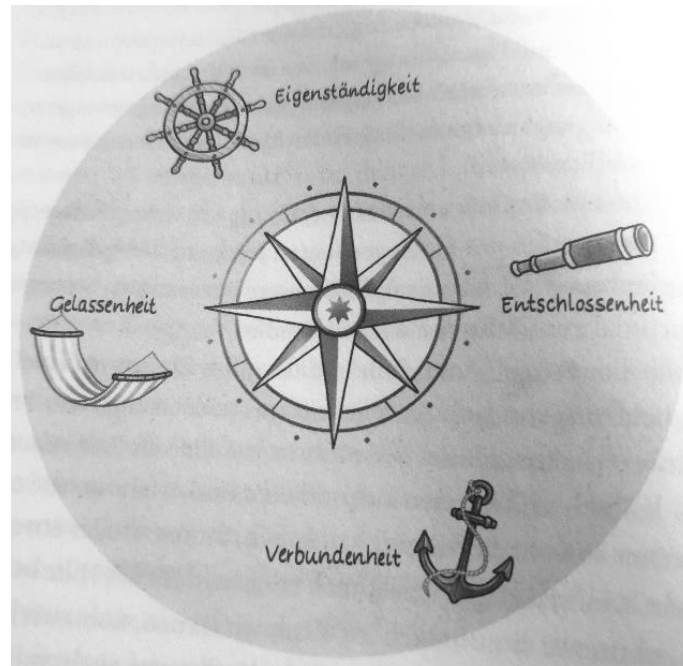
(Landkarte sichere Orte aus Emotional Logic, Ignis Akademie, Konzept von Dr. Trevor Griffiths)

## Die berühmten kindgerechten Worte

Es braucht:

- Information (die Fragen, die immer wieder kommen, stellen zu dürfen) - diese dienen der Psychohygiene, Mentalisierung und bieten eine Möglichkeit zur Psychoedukation und unterstützt außerdem die Verbalisationsbemühungen des Kindes, Unfassbares in Worte zu kleiden.
- Eine ehrliche, empathische, neugierige Haltung und offene Kommunikation (gefordert ist offenes ehrliches Eingehen und Umgehen des Erwachsenen mit der kindlichen Überforderungssituation)
- Das Besprechen von Alltagsveränderungen (verlässliche und vorhersagbare Routinen, Tagesabläufe festlegen, da sie gute Rahmenbedingungen schaffen und so das Sicherheitsgefühl erhöhen)
- Die Kinder am Geschehen teilhaben lassen, auch eigene Gefühle vor Kindern zeigen, Kinder an den Reaktionen und Bewältigungsformen teilhaben lassen

## Der innere Kompass



## Selbstfürsorge nicht vergessen



## Lasst uns zu Leuchttürmen werden



## Quellenangaben

<https://docplayer.org/210888076-Kind-und-katastrophe-kikat.html>

Handbuch Häusliche Gewalt (Das Grundlagenwerk für Aufklärung, Intervention, Beratung und Therapie) 1. Nachdruck, 2022, 480 Seiten, gebunden

Leuchtturm Sein, Tita Kern (Autor), Sabine Büchner (Illustrator), Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen, Kösel-Verlag; 3. Edition (25. November 2019), 192 Seiten, gebunden

**Link zu Bundesgesundheitsblatt: Notfallversorgung von Kindern und Jugendlichen:**

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=bundes+gesundheitsblatt+psychosoziale+notfallversorgung+von+kindern+und+jugendlichen>

**Link zu Sichere Kinder in Seelsorge und Beratung (Ignis Akademie):**

<https://www.ignis.de/aus-und-weiterbildungen/eltern-kinder-und-jugendliche/>

**Link zu Infoblättern der AETAS Kinderstiftung:**

<https://www.aetas-kinderstiftung.de/unser-angebot/beratungen/corona-informationsangebot/infoblaetter/>

**Link zu National Child Traumatic Stress Network, „Nach der Krise“**

<https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/after-a-crisis-helping-young-children-heal-ge.pdf>