

# Helfen durch Verstehen Teil1 Trauma-Sensibilität



Mein Kompass für trauma-sensible Pädagogik für geflüchtete Kindern in  
Kitas, Schulen und Wohnunterkünften ...

von  
Susanne Stein

Eine Ergänzung zu den Trauma-Booklets in vielen Sprachen zum freien Download auf  
[www.susannestein.de](http://www.susannestein.de)

Hamburg, 2023

# Vorbemerkung

- ▶ Seit 2013 habe ich privat und ehrenamtlich geflüchtete Familien begleitet. Dabei bin ich liebevollen Eltern begegnet, die den Traumafolgen ihrer Kinder zum Teil ratlos und unglücklich gegenüberstanden.
- ▶ Für diese Kinder und ihre Eltern habe ich seit 2014 Trauma-Booklets veröffentlicht, die einfach, aber treffend erklären sollen, was traumatische Erlebnisse in den Seelen der Kinder bewirken können und wie wir, alle „Betreuenden“, ihnen helfen können, bevor sie ggf. eine Therapie erreichen.
- ▶ Aus diesem Impuls heraus ist ein größeres Projekt geworden. Die beiden Booklets sind derzeit in 16, bzw. 13 im Internet veröffentlicht und viele tausend Mal gedruckt worden. Die zahlreichen Zugriffe auf die Website geben ein trauriges Zeugnis von einem großen Bedarf ab.
- ▶ Dieses Projekt war nur möglich durch die Hilfe von Therapeutinnen und Therapeuten, Übersetzerinnen und Übersetzern, meinen Internet-Grafikern sowie großen Spenden.
- ▶ Die beiden Papiere zum Thema „Helfen durch Verstehen“ entstammen meinen Seminaren. Sie werden hiermit einer größeren Öffentlichkeit zugänglich gemacht.



2018, Ehrung des Projekts durch den Herrn Bundespräsidenten

# Was bedeutet Trauma?



Ein Trauma ist ein Schreckenserlebnis, das einen Menschen seelisch und körperlich völlig überfordert und nachhaltig verändert zurücklässt. Den Kern des Traumas bilden dramatische Ohnmacht und Angst.

Das bedeutet auch:

Schrecken ist nicht gleich Traumatisierung: Wenn Menschen Schrecken erleben und handlungsfähig bleiben oder schnell wieder werden, sprechen wir von schrecklichen Erlebnissen oder Belastungen, aber nicht von Traumatisierung.

Darum: Nicht alle geflüchteten Kinder sind traumatisiert. Nach Krieg und Flucht ist die Wahrscheinlichkeit aber hoch und sollte immer mitgedacht werden.

# Was passiert bei Traumatisierung im Gehirn?

Die Verhältnisse der drei Gehirnteile (Großhirn, limbisches System, Stammhirn) kommen durcheinander:

Normalerweise denkt die Großhirnrinde und beurteilt die aktuelle Situation. Das limbische System steuert Gefühle bei, das Stammhirn macht schläfrig seine Basisarbeiten wie die Steuerung von Herzschlag und Atmung. Alles ist im grünen Bereich.

In einer gefährlichen Angstsituation übernimmt das Stammhirn das Kommando: Kampf - Flucht - Erstarrung! Was immer es anweist, dient dem Überleben! Danach gibt es das Zepter wieder ab - normalerweise.

Von Traumatisierung spricht man, wenn die Angstsituation so überwältigend furchtbar oder so anhaltend ist, dass das Stammhirn im Alarmzustand bleibt und die beiden anderen Gehirnteile für lange Zeit dominiert - andauernd oder punktuell.

Was immer wir tun, sollte dem Stammhirn zu erlauben, sich zu beruhigen und in einen produktiven, schläfrigen Zustand zurückzukehren.

Diese Beschreibung wurde inspiriert durch Dr. Andreas Krüger, u.a. in ders. Powerbook Erste Hilfe für die Seele, Elbe und Krüger Verlag, 2015, Band 1, Seite 44 ff.

# Traumafolge im Bild: Das Stammhirn/ “Reptiliengehirn“ bleibt im Alarmzustand



Der schlaue Fuchs steht hier für die Großhirnrinde, das Denken. Die Katze symbolisiert das limbische System, das Gefühl. Und das Krokodil repräsentiert das Stammhirn, das die körperlichen Grundfunktionen reguliert und das Überleben schützt.

Diese Darstellung wurde inspiriert durch Dr. Andreas Krüger, u.a. in ders. Powerbook Erste Hilfe für die Seele, Elbe und Krüger Verlag, 2015, Band 1 insbesondere die Seiten 44ff.

5

# Traumafolgen

Die Folge eines Traumas ist die ständige Alarmbereitschaft im Gehirn und damit kann Folgendes verbunden sein:

## **Übererregung**

Das Kind (oder der Erwachsene) ist „übererregt“. Dazu gehören Unruhe, erhöhte Wachsamkeit, Schlafstörungen, wiederholte nervöse Bewegungen.

## **Vermeidung**

Das Kind (oder der Erwachsene) zeigt „Vermeidungsverhalten“: innerer und äußerer Rückzug, wenig Emotionalität, Vermeidung bestimmter Wege, Orte oder Situationen

## **Plötzliche Erinnerungsschübe**

Das Kind (oder der Erwachsene) erlebt „Flashbacks“: plötzliche, massive Erinnerungen, möglicherweise verbunden mit unkontrollierter Panik und körperlichen Stressreaktionen oder Erstarrung und innerer Abwesenheit.

**Nach Annette Horster-Schepermann**

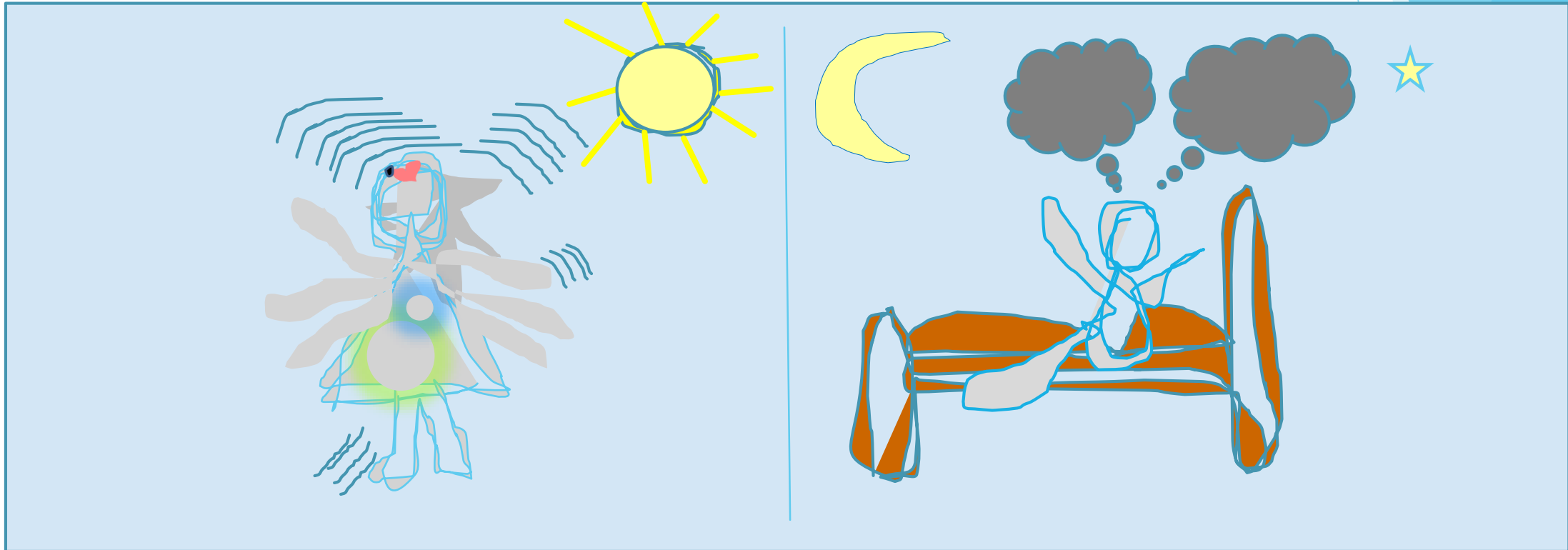
**Einige typische Anzeichen für eine Trauma-Folgeproblematik finden Sie auf den folgenden Seiten.**



# Mögliche Anzeichen für Traumafolgen

## Das Kind ist so unruhig

wenig Konzentration, viel Aufregung, Schlafprobleme, Nägel beißen ...



# Das Kind ist so verschlossen

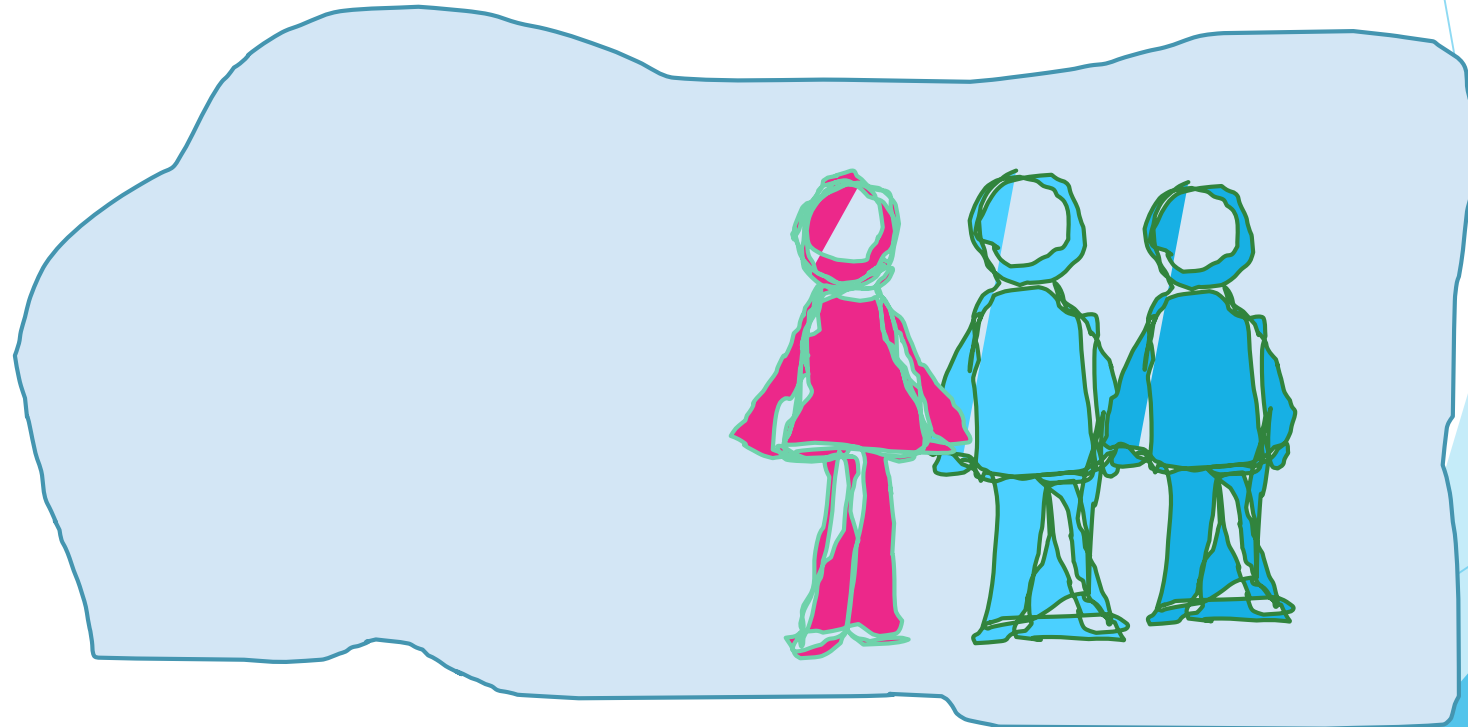
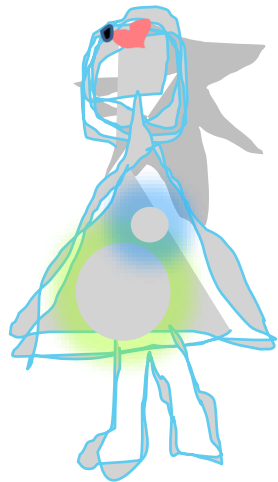
oft traurig, passiv, lustlos





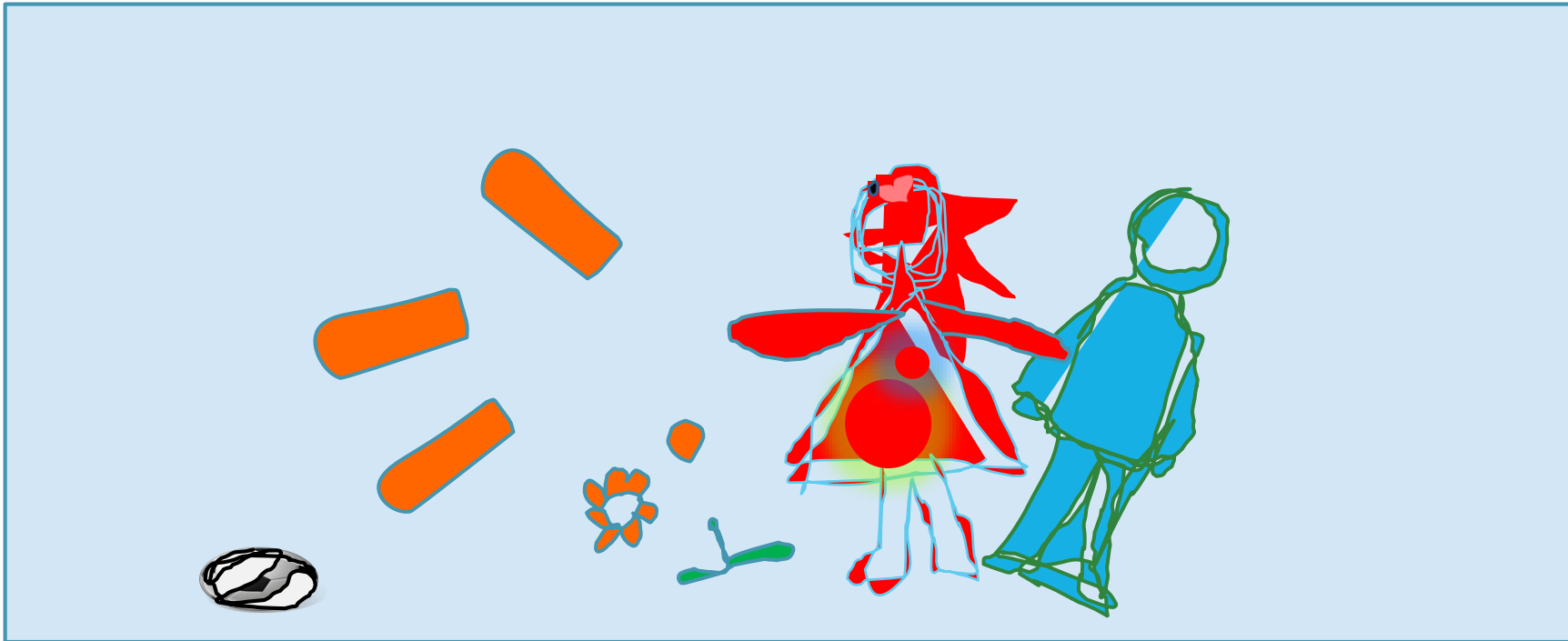
# Das Kind ist so einsam

wenig Freunde, wenig Interessen



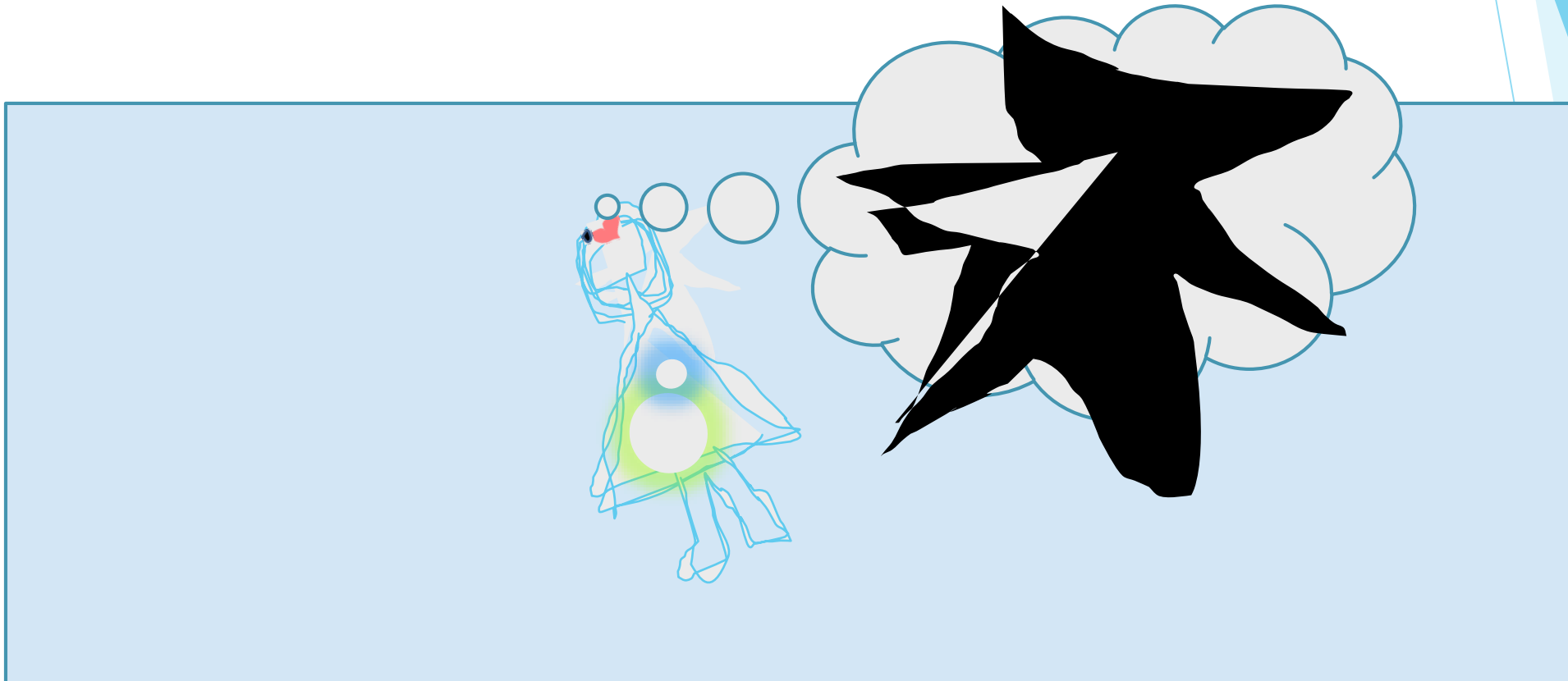
# Das Kind ist manchmal aggressiv

plötzlich schlägt es um sich, macht etwas kaputt



# Das Kind hat plötzlich schlimme Erinnerungen

es schreit, es erstarrt, es weiß vielleicht nicht mehr, wo es ist



# Die Kinder haben andere Probleme:

Schmerzen, Weinen oder ..... oder .....



# Mein Kompass für Trauma- Sensibilität



## Zunächst einmal: Was bedeutet Trauma-Sensibilität?

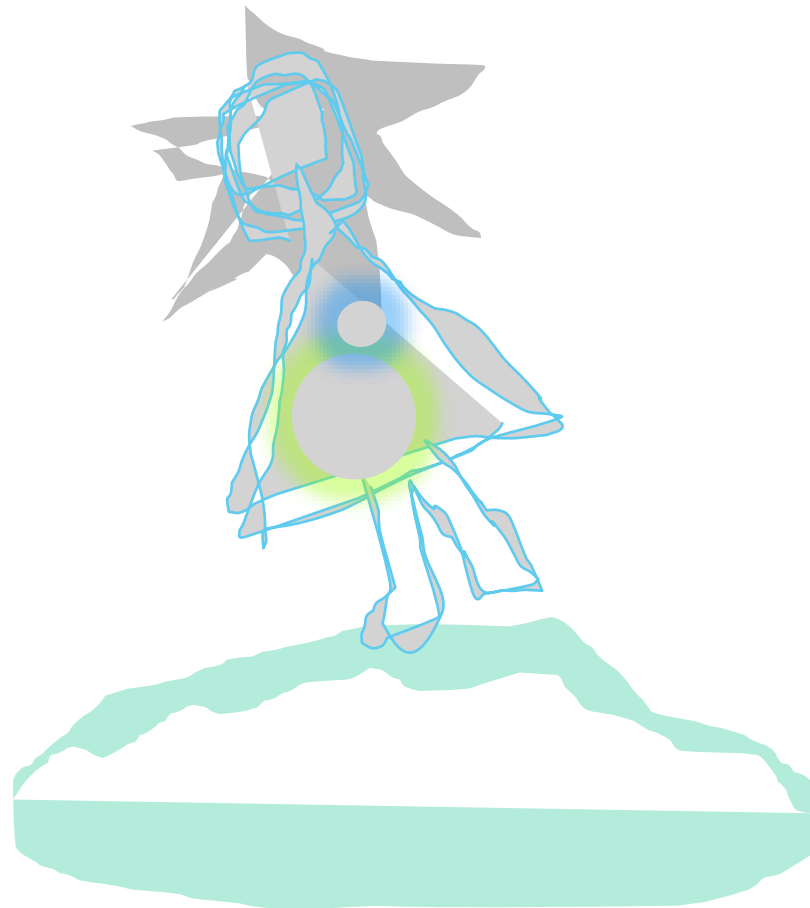
- ▶ Wir, die Betreuenden, sind bereit, uns Menschen mit schlimmen Erfahrungen zuzuwenden.
- ▶ Wir gehen davon aus, dass nach Krieg und Flucht eine Traumatisierung vorliegen kann, die das Erleben und das Verhalten der Menschen beeinflusst.
- ▶ Wir bearbeiten das Trauma/die Wunde nicht, eher stärken wir den Schutzraum, den der Mensch darum aufbaut.
- ▶ Wir fragen nicht nach Details, wir hören zu, wir fragen evt. „nach vorne“, nach gelungenen Rettungen, Auswegen, Zukunftswünschen ... .
- ▶ Wir wissen, dass wir den Menschen im Alltag und bei der Heilung helfen können.
- ▶ Wir nutzen unsere Möglichkeiten intuitiv und systematisch z.B. mit dem Kompass für trauma-sensible Pädagogik.
- ▶ Gegebenenfalls beraten wir Kinder und Eltern in Einzelgesprächen und nutzen dafür die Trauma-Booklets (s. [www.susannestein.de](http://www.susannestein.de))
- ▶ Da unsere Hilfestellungen manchmal nicht ausreichen, vernetzen wir uns mit Trauma-Beratungsstellen und kennen Therapiemöglichkeiten.
- ▶ Da die soziale Stabilisierung der Familien am Anfang oft das dringendste Bedürfnis darstellt, klären wir, wieweit diese gegeben ist und verweisen ggf. weiter.

# Der Kompass für Trauma-Sensibilität im pädagogischen Alltag

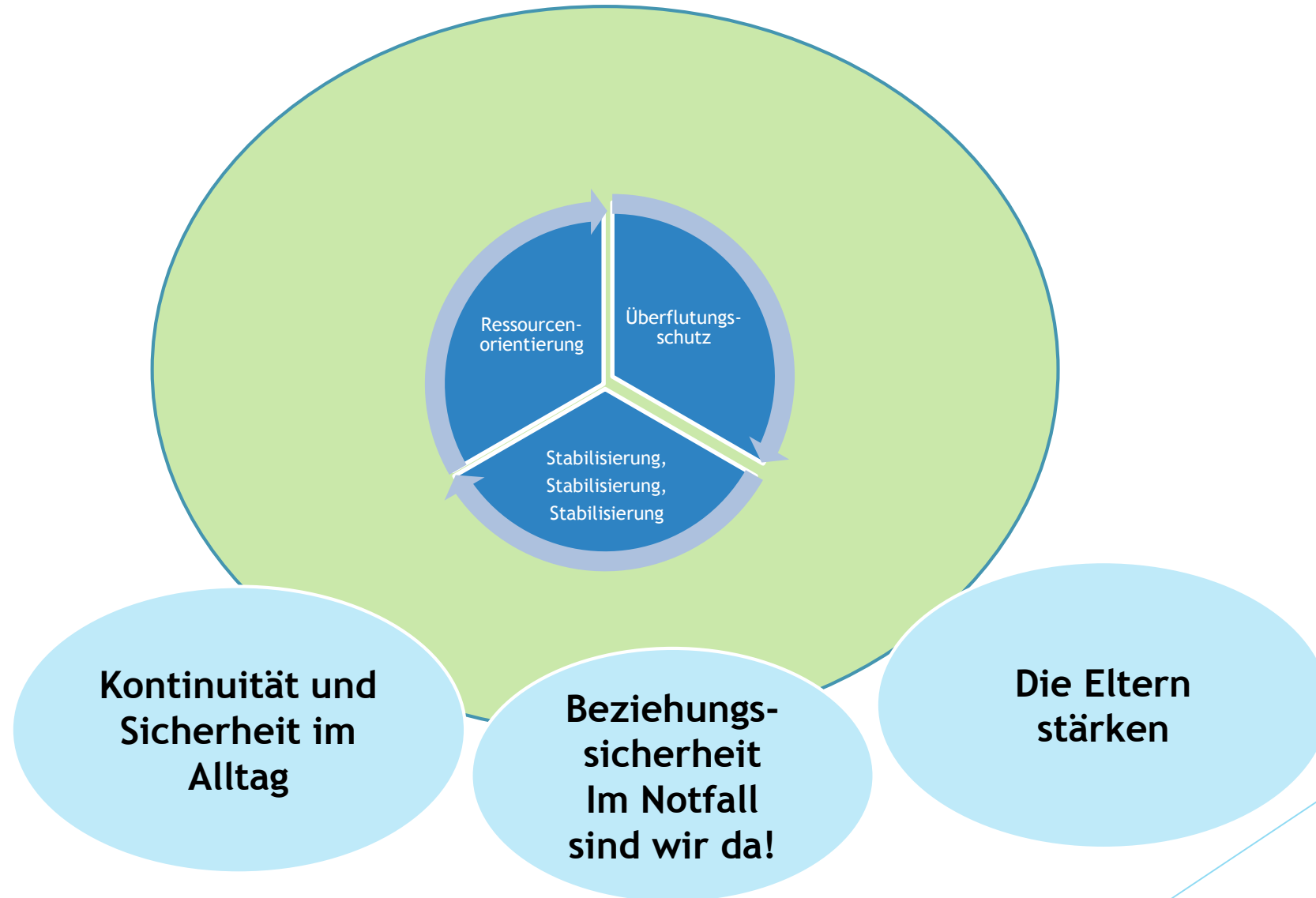


# Warum Stabilisierung?

Traumatische Erlebnisse ziehen den Boden unter den Füßen weg. Das Weltbild wankt. Das Elternbild wankt. Das Selbstbild wankt. Das bleibt lange so.



# Was heißt Stabilisierung in Kita, Schule, ... ? Was können wir tun?



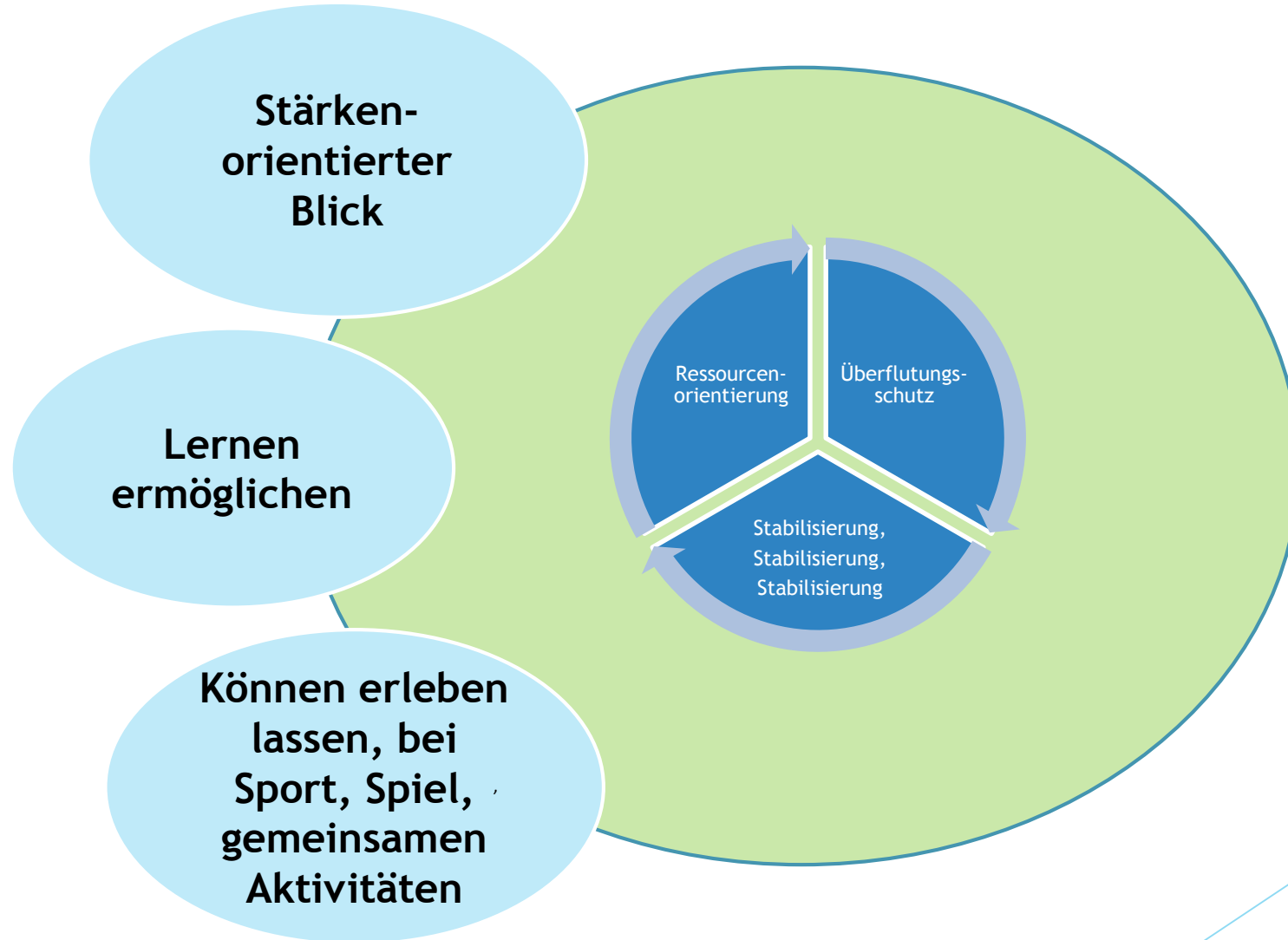


# Warum Ressourcenorientierung?

Traumatische Erlebnisse bestehen im Kern aus Angst und Ohnmachtsgefühlen.  
Gegen Angst und Ohnmacht hilft die Erfahrung der eigenen Stärken.



# Was heißt Ressourcenorientierung in Kita, Schule, ... ? Was können wir tun?

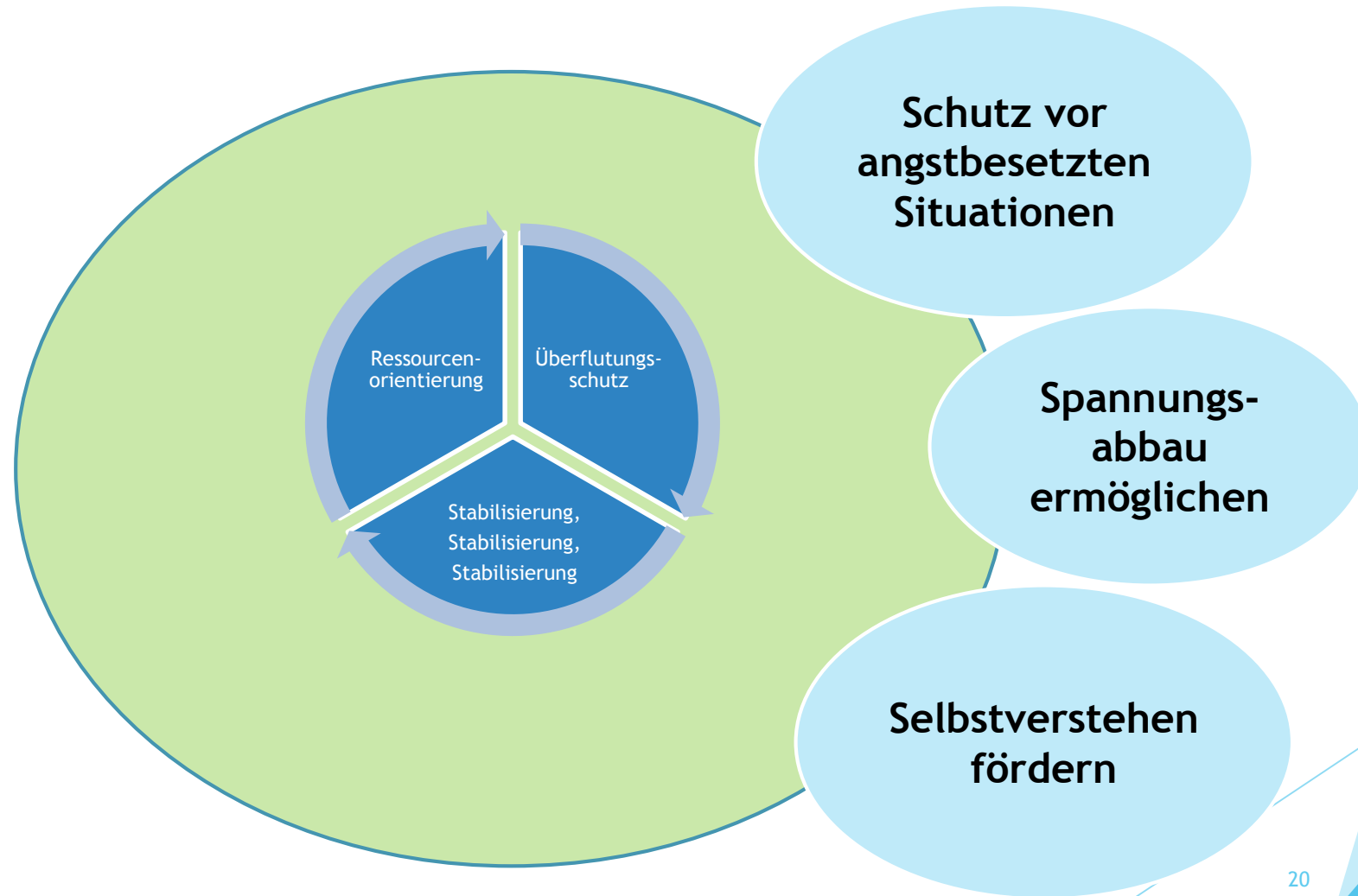


# Warum Überflutungsschutz?

Ein traumatisiertes Kind ist aus guten Grund überängstlich. Es will sich schützen. Jede neue Angst verstärkt die alte Angst oder aktiviert u.U. die Erinnerung an die traumatische Situation.



# Was heißt Überflutungsschutz in Kita, Schule, ... ? Was können wir tun?



# Die Elemente des Kompass' im Überblick



Also immer:  
Das „Krokodil“  
beruhigen,  
„Fuchs und  
Katze“  
stärken

# Schlussbemerkung mit einigen Aussagen von Annette Horster-Schepermann

- ▶ Schon Ihr Interesse am Schicksal der geflohenen Familien und die professionelle Befassung damit sind hilfreich.
- ▶ Wird das Klima in Einrichtungen wie Kitas, Schulen, Wohnunterkünften ... für geflüchtete Familien positiv gestaltet, ist das eine wesentliche, wirksame Hilfe, die den Selbstheilungsmöglichkeiten eine Chance gibt.
- ▶ Wohnunterkünfte, Krippen, Kitas und Schulen sind als „sichere Orte“ von höchster Bedeutung für die Heilung und Integration.
- ▶ Psychoedukation, die Selbstverstehen fördert und sehr entlastend wirken kann, ist in vielen Einrichtungen möglich, z.B. mit den Trauma- Booklets.
- ▶ Trauma-Therapie gehört in die Hände ausgebildeter Kinder-Trauma-Therapeuten/innen. Die Vernetzung mit ihnen ist daher sehr wichtig.

# Die beiden Trauma-Booklets als Beratungstools

s.a. Helfen durch Verstehen, Teil 2 im Internet

- ▶ Das Trauma-Bilderbuch für Kinder und ihre Eltern in 16 Sprachen



- ▶ Der Trauma-Bilderbogen für Eltern in 13 Sprachen



Jederzeit kostenlos auf [www.susannestein.de](http://www.susannestein.de)

# Danksagungen und Informationen

Mein herzlicher Dank für fachliche Hinweise, die ich für diese Präsentation verarbeiten durfte, geht an:

- ▶ Annette Horster-Schepermann, Dipl.Psychologin und Kinder-Traumatherapeutin, Analytische Kunsttherapeutin
- ▶ Dr. med. Sabine Sobirey, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (TP), spezielle Psychotraumatherapie, EMDR

Auch von Dr. Andreas Krüger, Kinder- und Jugendlichenpsychiater und -psychotherapeut, Gründer von Ankerland e.V., Hamburg, habe ich viel gelernt.

Sehr gern können Sie mir Ihren Erfahrungsbericht oder eigene Vorschläge für den Kompass für trauma-sensibles Arbeiten zusenden.

**Alle Bilderbücher zum Download und weitere Informationen auf  
[www.susannestein.de](http://www.susannestein.de)**

**[Susanne.stein@hamburg.de](mailto:Susanne.stein@hamburg.de)**

