

Vortrag:

Judith Fischer-Götze
„Der sichere Ort“

zum Fachtag „Netzwerk Kindeswohl“
28.09.2016 Chemnitz



SYSTEMISCHES
INSTITUT
SACHSEN

Vorstellung des traumapädagogischen Ansatzes als eine Unterstützung für traumatisierte Kinder im Alltag

Komplextraumatisierten Kindern und Jugendlichen kann nicht allein durch Psychotherapie geholfen werden.

„Komplextraumatisierte Kinder benötigen ein vernetztes therapeutisches Milieu aus traumapädagogisch geschulten Bezugspersonen und traumaspezifischen psychotherapeutischen Hilfen. Auf Augenhöhe, versteht sich.“ (M.Kühn)

Traumapädagogische Ansätze können in allen Lebensbereichen der Kinder Anwendung finden, Zuhause, in der Jugendhilfeeinrichtung, im Verein und in der Schule.

Traumapädagogische Ansatzpunkte für den Alltag.....

Sicheren Rahmen geben durch:

- Übersichtliche Raumstruktur
- Verlässliche Zeitstruktur
- Verlässliche Bindungen

Traumapädagogik – Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis, HG Bausum/Besser/Kühn/Weiß 3. Auflage Belz Juventa 2013 Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern, Gahleitner u.a. V+R 2014 Zit. Gahleitner

Kinder und Jugendliche können sich dann sicher fühlen, wenn sie nach Martin Baierl (systemische Traumapädagogik)

1. sich an einem äußeren sicheren Ort befinden, an dem keine Gefahren drohen
(Äußerer sicherer Ort)
2. sich bei Menschen befinden, die sie beschützen und alle Gefahren abwehren
(Personaler sicherer Ort)
3. Sicherheit bei sich selbst finden, also auf sich selbst vertrauen und davon ausgehen, alle Herausforderungen und Gefahren sicher meistern zu können
(Das Selbst als sicherer Ort)
4. sich von spirituellen Mächten behütet und geborgen fühlen
(Spiritualität als sicherer Ort)
5. alle äußere Gefahr sowie sie bedrängende innere Bilder ausblenden und sich an einen inneren sicheren Ort begeben können
(innerer sicherer Ort)

→ Diese fünf sicheren Orte gilt es in der Traumapädagogik zu gewähren oder zu erarbeiten.

1. Äußerer Sicherer Ort

Traumatisierte Kinder und Jugendliche erleben die Welt oft als gefährlich.

Der Äußere Sichere Ort ist diesbezüglich ein Gegenmodell

- an dem Sicherheit und Geborgenheit erlebt werden kann,
- an dem keine Gefahren drohen
- und/oder drohende Gefahren abgewehrt werden können

Dies erfordert u.a.

- einen Rahmen, in welchem ihre körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Grundbedürfnisse gut abgedeckt werden
- möglichst vieler Resilienzfaktoren sollten zur Verfügung gestellt werden und Risikofaktoren reduziert
- Menschen, bei denen sie sich wohl, geliebt und geborgen fühlen
- Lebensbedingungen, die Behaglichkeit, Beheimatung und Lebensfreude vermitteln
- Transparenz, Vorhersehbarkeit, Berechenbarkeit und Kontrollierbarkeit nach innen und außen, was unter anderem flexible und stabile Halt gebende Strukturen und Möglichkeiten der Partizipation erfordert
- ein pädagogisches Milieu, das schützend, versorgend, stärkend und fördernd ist, so dass das Vertrauen in die eigene Person sowie die eigenen Fähigkeiten und das Spüren des eigenen Wertes neu erlernt werden kann. Dies beinhaltet auch individuelle Möglichkeiten der Partizipation, also der aktiven Beteiligung.

Wirkliche Sicherheit setzt Sicherheit für alle Beteiligten voraus (Mitarbeiter, Kooperationspartner, Angehörige, Nachbarn, Mitschüler,...)

Räumliches Setting

- Soll Schutz und Geborgenheit vermitteln
- Intaktheit von Gebäuden, Mobiliar und Material sowie eine gemütliche und gepflegte Raumgestaltung
- Möglichst rasche Reparatur oder Austausch von kaputten Möbeln, beschädigten Fensterscheiben und anderem, das an Gewalt, Verwahrlosung, Zerstörung oder Verfall erinnert
- Außentüren, mit Schließ- und Klingelvorrichtungen, die verhindern, dass unerwünschte Personen eindringen können
- Räumlichkeiten, die durch Größe, Anzahl und Gestaltung sowohl sichere Rückzugsmöglichkeiten, als auch Gemeinschaftserfahrungen im eigenen Zimmer sowie den Gemeinschaftsräumen ermöglichen
- Eigene Zimmer der Kinder oder Jugendlichen, die von innen abgeschlossen (nur Erzieher mit Schlüssel haben dann von Außen Zugang) und als sichere Lebens-Räume erlebt werden können, mit günstigen, leicht zu ersetzenden Türen.
- stabile individualisierbare Grundausstattung (Möbel, Fenster, Türen...) welches Alltags-Nutzungsbedingungen und Kontrollverlusten standhält in Verbindung mit günstigen, leicht und gefahrlos zerstörbaren Accessoires.
- Bewegungsmöglichkeiten im Haus sowie in dessen unmittelbarer Nähe (z.B. Garten)

- Kommunikationsmedien, die so gestaltet sind, dass sie vor unerwünschten Außenkontakten (etwa Anrufe durch ehemalige Täter oder anzügliche Anfragen in Chatrooms) schützen, erwünschte Kontakte ermöglichen, und gewährleisten in An- oder Abwesenheit von Mitarbeitern im Bedarfsfall Hilfe herbeirufen zu können. Diesbezüglich benötigt es auch Regelungen der Zugänglichkeit und Nutzung von Internet, Handys und ähnlichen elektronischen Kommunikationsmedien.
- Sorgfältige Abwägung welche potentiell gefährlichen Gegenstände (Glasflaschen, Küchenmesser, Kakteen...) unter welchen Umständen zugänglich sind oder nicht.

Strukturierter Lebensraum ist notwendig

Lebensraum mit klar definierten Grenzen und Strukturen, die sichere Erlebnisräume öffnen, in denen die Jungen und Mädchen heilsame Erfahrungen mit sich selbst, anderen Menschen und der Welt an sich machen können.

- Feste Strukturen in Abläufen, Regeln und Absprachen bieten Sicherheit durch Vorhersehbarkeit und Berechenbarkeit.
- realistische und gelebte Gesamtkonzeption, und darin eingebettet die Konzeptionen spezifischer Angebote
- Inobhutnahmemöglichkeit innerhalb der Einrichtung erlaubt auch in großen Krisen örtliche und Beziehungskontinuität.
- Regeln und Strukturen, die vor erneuten furchtbaren Erfahrungen schützen.
- Rahmen in dem Mitarbeiter mögliche sowie drohende Gefahren so gut wie möglich vorhersehen, abwenden und/oder unterbrechen können
- Strukturen, welche die gute Aufarbeitung erneuter Grenzverletzungen gewährleisten.
- Schutz vor Kontakten mit traumatisiert habenden oder wahrscheinlich retraumatisierend handelnden Menschen.

Keine ungewollte Kontaktaufnahme.....

- Routinen und Rituale
- Muss-, Soll, Kann-Regeln
- Vorgaben vs. Aushandeln
- Partizipation vs. Überforderung
- Gruppenzusammensetzung?

2. Personaler Sicherer Ort

Traumatisierte erleben sich häufig als ungeliebt und andere Menschen als gefährlich bzw. nicht fähig oder nicht bereit, ihnen zu helfen.

Der Personale Sichere Ort ist eine Person,

- bei der sich ein Junge oder Mädchen sicher und geborgen fühlt,
- auch dann, wenn äußerliche Gefahren drohen
- oder die jungen Menschen sich selbst als gefährlich oder böse erleben.

Der sichernden Person wird zugeschrieben

- dass sie zuverlässig zur Seite steht,
- alle Gefährlichkeiten meistert und
- vor allen Gefahren schützt.

archetypisch: Eltern und Kind

Fragen traumatisierter Kinder an Ihre Betreuer:

- Hast Du mich lieb?
- Bin ich bei Dir sicher?
- Kannst du mich schützen?
- Kann ich mich auf Dich verlassen?
- Kann ich bei Dir bleiben bzw. bleibst Du bei mir?
- Gilt dies alles auch, wenn ich böse, schwierig, komisch... bin?

Kinder suchen sich sichere Personale Orte:

- Familie
- Betreuer
- Lehrer / Trainer
- Freunde
- Gangs
- ...

Zum personalen sicheren Ort gehören u.a. auch für die MitarbeiterInnen

- Sich selbst und allen Beteiligten wertschätzend bzw. liebevoll begegnen
- Sich als positive Autorität etablieren
- Hinter jedem Verhalten die positive Absicht sehen
- Die Wirklichkeiten der jungen Menschen als solche anerkennen und sich sicher darin bewegen lernen
- Ressourcen erkennen, nutzen und ausbauen

• Fachlichkeit, u.a.

- o Professionelles Selbstverständnis
- o Traumatologisches Grundwissen
- o Wissen über störungsspezifische Pädagogik
- o Bereitschaft zur Selbstreflexion

- Supervision als unabdingbares Werkzeug
- Selbstfürsorge betreiben
- Lebensfreude vorleben und vermitteln

- **Beziehungsgestaltung sollte so aussehen....**
 - sicher, langfristig, verlässlich, wertschätzend und wohlwollend
 - innere und äußerliche Präsenz der Bezugspersonen
 - Nähe wird angeboten, aber nicht eingefordert
 - Beziehungsangebote sind transparent, unterstützend und wahren die persönlichen Grenzen der Mädchen und Jungen.
 - Beziehungsangebote orientieren sich an Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen und berücksichtigen diejenigen der Mitarbeiter
 - Bewusstsein über die eigene Machtposition und positive Nutzung derselben
 - Nähe und Beziehung geschehen ihrer selbst wegen und begründen keine weitere Ansprüche

- **Sicherer Umgang mit Dynamiken wie ...**
 - o Übertragung und Gegenübertragung
 - o persönliche Verstrickungen
 - o Ambivalenzen der Betreuten
 - o Beziehungsfallen und Manipulationen

- **Keine Duldung von jedweder Gewalt in jeglicher Form**
 - Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, kennen und erkennen die destruktiven und potenziell zu Gewalt führende Möglichkeiten direkter Traumasymptomatiken oder traumkompensatorischer Verhaltensweisen, sind bereit und fähig präventiv sowie deeskalierend und handeln und bei Grenzüberschreitungen sichernd einzugreifen....

- Kuscheltier oder Haustier als personaler sicherer Ort**

3. Das Selbst als Sicherer Ort

Nach einer Traumatisierung erleben sich viele Betroffene als ...

- Opfer: hilflos, ausgeliefert, gefährdet, eingeschränkt
- Gefährlich: Kontrollverluste (Trigger, Dissoziation, Aggressionen, ...)
- Minderwertig bis zur Infragestellung der Existenzberechtigung
- Sie haben das Vertrauen verloren, ausreichend gut für sich sorgen und sich schützen zu können
- Kontrollverluste beängstigen und stellen das Selbst in Frage

Um bei sich selbst sicher zu sein, benötigt das Kind/ der Jugendliche:

- Eigenmacht & Selbstbestimmung
- Herausforderungen eigenständig begegnen zu können
- sich selbst zu schützen bzw. zu wehren zu können
- zu erleben, keine Gefahr für sich oder andere zu sein
- Ich bin wertvoll...

4. Spiritualität als Sicherer Ort

Traumatisierte stellen bisherige spirituelle Mächte häufig in Frage oder erleben diese als machtlos, böse oder gleichgültig.

Spiritualität in Form des Glaubens an

- eine wie auch immer geartete höhere Macht,
- die mir wohlgesonnen ist
- und in mein Leben eingreifen kann,

ist einer der stärksten Resilienzfaktoren überhaupt.

Wer sich von einer solchen Macht geborgen weiß, braucht sich vor nichts zu fürchten.

Bio-Psycho-Soziales Model vs. Bio-Psycho-Sozial-Spirituelles Modell

Spiritualität als sicherer OrtWie kann man sie durchsetzen?

- Jungen und Mädchen, welche ein entsprechendes Weltbild mitbringen oder suchen, darin unterstützen
- Erfahrungen reflektieren
- Ausübung spiritueller Praktiken im Alltag zu ermöglichen
- Kontakt mit Menschen und Gruppierungen ähnlicher Ausrichtung fördern
- Teilnahme an Treffen oder Glaubensfeiern entsprechender Gemeinschaften zu ermöglichen
- Orientierung an Spiritualität des jungen Menschen, nicht der Mitarbeiter
- Spiritualität, die auf Druck oder Angst wurzelt (wie z.B. das Konzept von überwiegend strafenden Mächten, die befriedigt werden müssen) ist dagegen klarer Risikofaktor:
 - o Hinterfragen und/oder Auflösen
 - o Idealerweise in Zusammenarbeit mit Menschen, die vom Kind oder Jugendlichen anerkannte spirituelle Autoritäten sind

5. Innerer Sicherer Ort

**Viele Traumatisierte erleben Flashbacks und Intrusionen.
Dabei gibt es äußere und innere Auslöser....**

Ein Sicherer Innerer Ort ist einer....

- Der meiner Kontrolle unterliegt
- Jederzeit zugänglich ist
- Innere und äußere Reize ausblendet

In der Regel:

- Entspannungseinleitung
- Inneren Ort erschaffen
- Zugang mehrfach einüben und festigen

Kontrolle über Dissoziation

- Beginn
- Inhalte
- Beendigung

Objektive Sicherheit vs. gefühlte Sicherheit

Idealerweise wird vor Aufnahme und im Verlauf immer wieder mit den Mädchen und Jungen besprochen, was diese benötigen, um sich wirklich sicher fühlen zu können.

Welche sicheren Orte kennst du aus der Vergangenheit?

- Was macht einen Ort / eine Person zu einem sicheren Ort?
- Wann hatte ich (als Kind- Jugendlicher und Erwachsener) Angst und was hätte ich gebraucht, um mich sicher zu fühlen?
- Was haben die Jungen und Mädchen erlebt? Was kann vor diesem Hintergrund ängstigen bzw. Sicherheit geben?
- Wie kann ich die Mädchen und Jungen darin unterstützen, auf mir verständliche Art darzustellen, was sie ängstigt bzw. ihnen Sicherheit gibt?
- Wie kann ich diese Erkenntnisse in meinem Arbeitsumfeld umsetzen?

Was braucht es also insgesamt als zentrale Elemente für die "Pädagogik des Sicheren Ortes"?

1) Etablierung objektiver und gefühlter Sicherheit

- 5 Sichere Orte

2) Akzeptanz der Notwendigkeit zur eigenen Veränderung der MitarbeiterInnen

- Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Supervision & Co

3) Beziehung aufbauen und Beziehungsfähigkeit stärken

- Personaler sicherer Ort
- Förderung von Freundschaften
- Bindungstheoretisch fundiertes Vorgehen

4) gemeinsames Verstehen entwickeln

- Interesse am Kind/Jugendlichen
- Diagnostik des Erlebten
- Psychoedukation des Kindes/ Jugendlichen und anderer Helfer

5) Stabilisierung und Rückkehr der Eigenmacht

a) Körperliche Stabilisation

- Schlafverhalten
- Essverhalten
- Gesundheitsfürsorge
- Entspannung

b) Stabilisierung von Kontrolle und Gefühlen

- Gefühle wahrnehmen, erkennen, benennen, zulassen und aushalten
- Raum zu Ausleben aller (!) Gefühle
- Selbstwirksamkeitserleben ...Ich kann...
- Lebensfreude
- Selbstwerterleben...Ich bin...

c) Förderung eigenmächtigen Verhaltens

- Trigger finden, vermeiden und entladen
- Prävention von Kontrollverlusten
- Auffangen von Kontrollverlusten
- Notfallkoffer und Schatzkisten
- Selbstwirksamkeitserleben
- Selbstkontrolle und Selbststeuerung
- soziale Kompetenz insbesondere Problemlösekompetenzen beginnend aufbauen
- Möglichkeiten, sich schützen und wehren zu können
- Möglichkeiten, um Hilfe zu bitten

6) Entwicklung neuer Wahrnehmungs- und Denkmuster inklusive eines neuen Selbst- und Weltbildes

- Ressourcenorientierung
- Positive Absicht
- Selbstwerterleben
- Fokussierung auf "normale" und gesunde Anteile
- Würdigung der Leistungen der jungen Menschen
- Transparenz
- Partizipation
- und eventuell Biografiearbeit

7) Integration traumatischer Erfahrungen

- Realisierung – es ist mir passiert
- Rekonstruktion – Erarbeiten einer kohärenten Geschichte
- Ermächtigung – Erleben von Handlungskompetenz
- Bewältigung – Gewinnen einer Überlebensperspektive: Es ist vorbei und es kann wieder gut werden

8) Spiritualität

- Orientierung an der Spiritualität der Kinder / Jugendlichen
- Positive Spiritualität fördern (wohlwollende Macht, die in mein Leben eingreifen kann)
- Negative hinterfragen (alle anderen Konzepte spiritueller Mächte)
- Rituale

9) Lebensfreude

- Spiel, Spaß, Spannung
- Verrücktes
- Vorleben, Räume schaffen, ermuntern
- ...

Mitarbeiter*innenschutz

Die „Pädagogik des Sicheren Ortes“ muss auch Sicherheit für die PädagogInnen bieten. Es wurde zulange unterschätzt, wie sich die Belange der täglichen Arbeit auf die MitarbeiterInnen auswirken.

„Sekundärer traumatischer Stress ist ein Risiko, das wir eingehen, wenn wir uns empathisch mit traumatisierten Kindern befassen...“ „Erst seit neustem haben Forscher und Praktiker erkannt, dass Personen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten oder ihnen helfen, indirekt oder sekundär in der Gefahr sind, dieselben Symptome zu entwickeln wie Personen, die direkt von einem Trauma betroffen sind.“ (Dr. Bruce Perry)

Es ist für MitarbeiterInnen ungewohnt, diese Perspektive einzunehmen, denn es ist auch in helfenden und pädagogischen Berufen nicht üblich, offen die eigene Überlastung oder Überforderung zu kommunizieren.

Es kann davon ausgegangen werden, dass in der Vergangenheit die Symptome einer sekundären PTBS häufig mit den Symptomen des Burn-Outs verwechselt wurden, da sich beide Phänomene auf der Erscheinungsebene sehr ähnlich sind.

Einrichtungsintern ist ein „Kulturwandel“ notwendig: Die einzelne Pädagogin muss sich selbst in einem „Sicheren Raum“ fühlen, um der Gefährdung durch eine übermäßig belastende Arbeitssituation erfolgreich entgegenzutreten.

Zunächst ist dies ein Schritt der Selbsterkenntnis: Woran kann ich selbst überhaupt erkennen, dass ich einer außergewöhnlichen Belastungssituation ausgesetzt bin?

Emotionale Hinweise - Ärger, Wut, Zorn - Traurigkeit - anhaltende Bekümmerng- Ängstlichkeit und Bedrückung

Körperliche Hinweise - Kopfschmerzen - Magenschmerzen - Energielosigkeit – Verdauungsprobleme

Persönliche Hinweise - Selbstisolation- Zynismus - Stimmungsschwankungen - Reizbarkeit gegenüber Kollegen/ Familie

Hinweise am Arbeitsplatz - Vermeidung bestimmter Klienten - verpasste Termine - Unpünktlichkeit - fehlende Motivation

Psychohygiene ist dabei als aktive Selbstfürsorge zu verstehen und darf nicht mit Abwehr- und/ oder Vermeidungsstrategien verwechselt werden.

Institutionelle Strukturen sind wichtig, denn nur gelebtes Wissen zum Thema „Trauma und seine Folgen“ kann vor sekundärer Traumatisierung schützen:

- Wie sehen vorhandene Austauschstrukturen aus? Sind sie regelmäßig? Strukturiert?
- Sind die Mitarbeiter vertraut mit der kollegialen Beratung? Supervision!
- Gibt es Standards für Handlungsabläufe, die entsprechende Sicherheit bieten?
- Wie sieht es mit Fort- und Weiterbildungen aus?
- Welche Vernetzungsmöglichkeiten unter den Mitarbeitern gibt es?
- Wie können Aufgaben anders verteilt werden?

Eigene, private Ressourcen zur Entspannung und zum Abschalten nutzen!