

# Brennpunkt: Traumafolgenprävention

Tagung der ARGE Suchtvorbeugung – Brixen/Neustift, 17.-19.10.22

## Handout Workshop Gewaltprävention

Maria Reiterer, Lukas Schwienbacher, Forum Prävention - Bozen

### Hintergrund

Die Forschungsergebnisse aus den Bereichen der Neurobiologie, Neuro- und Entwicklungspsychologie und der Bindungs- und Traumaforschung aus den letzten 20 Jahren haben eine Fülle von neuen Befunden und einen Perspektivenwechsel für viele Bereiche der wissenschaftlichen Landschaft mit sich gebracht. In der Literatur liegen dementsprechend Nachweise über die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen vor, speziell für kindliche (Hochstress-)Erfahrungen.

Je früher die traumatisierende Erfahrung stattfindet, umso prägender und zugleich schwerer zuordenbar sind die Folgen. Deshalb liegt unser <sup>1</sup> Fokus speziell auf frühem Bindungstrauma. Durch dessen Berücksichtigung und durch korrigierende Erfahrungen können Retraumatisierungen vermieden oder zumindest gemildert werden.

Das Pilotprojekt TrauMaTRIX ist ein Praxisprojekt, das langfristigen Folgen lebensgeschichtlich früher Belastungen und erlittener Traumatisierungen vorbeugt, um Spätfolgen zu reduzieren bzw. zu verhindern. Multiplikator:innen werden sensibilisiert, fortgebildet, mit Arbeitsunterlagen unterstützt und in der praktischen Projektumsetzung begleitet.

Die Präventionsfachstellen und die Frühe Hilfen-Organisationen bieten mit ihrem Arbeitsauftrag, der entsprechenden Grundhaltung und ihrem professionellen Angebot ideale Voraussetzungen dafür, TraumaFolgenPrävention niederschwellig zu etablieren.

(Inhalte: Website Unum, <https://unum.institute/traumatrix/>)

### Traumawissen

#### Was ist ein Trauma?

Belastende Erfahrungen können sich in äußerst unterschiedlicher Weise manifestieren. Vom Autounfall bis zur andauernden sexuellen Ausbeutung, von einer belastenden Festnahme während einer Demonstration bis hin zu mehrjähriger Haft und Folter werden sehr ungleiche Erfahrungen als Traumata bezeichnet.

Der Begriff „Trauma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Verletzung“ oder „Wunde“ und bezieht sich ursprünglich auf den Körper. Der Begriff wurde anschließend auch in der Psychologie übernommen und beschreibt damit ein sogenanntes Psychotrauma, also eine „Verletzung der Seele“. Zu einem Psychotrauma kann es kommen, wenn eine bedeutende Diskrepanz zwischen einer bedrohlichen Situation und den individuellen Bewältigungsstrategien besteht. Es kommt zu einem subjektiven Erleben von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Kontrollverlust. Traumatische Erfahrungen bestehen aus sensomotorischen, emotionalen und verhaltensseitigen Anteilen.

*„Je früher im Leben eines Menschen diese Erfahrungen gemacht werden, etwa schon im Säuglings- oder Kleinkindalter, umso stressvoller sind sie und umso gravierender sind auch die neurobiologischen Veränderungen im Gehirn.“ (Brisch 2018)*

---

<sup>1</sup> TrauMaTRIX

## Was ist der Unterschied zwischen Stress und traumatischem Stress?

Bei starken Stressreaktionen kann der Mensch unglaublich schnell zwischen Denken und Fühlen, bzw. Wahrnehmen und Handeln hin und her schalten, mit Angriff oder Flucht (Fight or Flight) reagieren und die Abstimmungsprozesse im Gehirn verlaufen optimal. (Bei einer Traumatisierung ist das nicht mehr möglich, da dieses Hin- und Her- Schalten blockiert ist (Freeze). Eine Traumaerfahrung zu machen bedeutet immer, dass im Moment eines Hochstressereignisses keine Bewältigungsmöglichkeiten wahrgenommen werden können und ein Ereignis den Betroffenen quasi überrollt und Hilflosigkeit und Ohnmacht auslöst. Wahrnehmung, gezieltes planvolles Verstehen und Verhalten funktionieren bei traumatischen Erfahrungen nicht oder begrenzt. (Koll-Krüsmann 2016)

## Traumafolgen

*„Traumafolgen sind normale Reaktionen normaler Menschen auf unnormale Ereignisse!“*

Unter Traumafolgestörungen versteht man alle psychischen und körperlichen Störungen, die in Folge einer Traumatisierung durch die Schwere des Ereignisses selbst, in Abhängigkeit von Alter und Entwicklungsstand und durch eine Überforderung der persönlichen und sozialen Ressourcen auftreten können.

Es ist grundsätzlich wichtig zu wissen, dass eine potenziell traumatisierende Erfahrung sich nicht chronifizieren muss. Je rascher Betroffene Psychoedukation und weitere Unterstützung erhalten und auf persönliche Ressourcen zurückgreifen können, desto günstiger ist die Prognose.

Traumafolgen können sein (Auswahl): Flash-Backs, Alpträume, Vermeidungsverhalten, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, emotionaler oder sozialer Rückzug, Konzentrationsschwierigkeiten, ein gestörtes Selbst- oder Weltbild, Körperbildstörungen, Dissoziation (Abschalten), Reizbarkeit, Aggression, Gewalttätigkeit, ...

## Traumasensibles Arbeiten in der Gewaltprävention

Das traumasensible Arbeiten in der Gewaltprävention ist wichtig, um traumasensible **Handlungsstrategien** zu entwickeln, **Re-Inszenierung** und **traumatische Übertragung** zu erkennen, **Grenzverletzungen** und Re-Traumatisierung einzuschränken, um **Ohnmacht, Hilflosigkeit** und **Allmacht** entgegenzuwirken, durch traumasensibles Verstehen vor **Erschöpfung** der Fachpersonen zu sensibilisieren und um **Sekundärtraumatisierung** bei den Fachpersonen vorzubeugen.

*„Ich glaube, dass der Kern jeder Traumatisierung in extremer Einsamkeit besteht. Im äußersten Verlassen sein. Damit ist sie häufig, bei Gewalttraumata immer, auch eine Traumatisierung der Beziehungen und der Beziehungsfähigkeit. Liebevolle Beziehung werden unerlässlich sein, um überhaupt von einem Trauma genesen zu können.“ (Huber, 2003)*

## Traumasensible Haltung

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in der Gewaltprävention, aber nicht nur, ist es wichtig, diese mit ihrer individuellen Lebensgeschichte zu achten und unabhängig von spezifischen Verhaltensweisen auf Augenhöhe zu begegnen. Folgende grundlegenden Herangehens- und Betrachtungsweisen unterstützen eine entwicklungsförderliche Haltung und gelten als Standard der Traumapädagogik (vgl. Fachverband Traumapädagogik 2011) und sind gleichzeitig Grundlage und Haltung der traumasensiblen Gewaltprävention.

1. Annahme des guten Grundes oder „*Alles, was ein Mensch zeigt, macht in seiner Geschichte Sinn!*“
2. Wertschätzung oder „*Es ist gut, so wie du bist*“
3. Partizipation oder „*Ich traue dir was zu und überfordere dich nicht*“
4. Transparenz oder „*Jeder hat ein Recht auf Klarheit*“
5. Spaß und Freude oder „*Viel Freude trägt viel Belastung*“

## Ansatzpunkte für traumasensible Gewaltprävention



## Traumasensible Fachkräfte...

...sind bereit, respektvolle Beziehungen anzubieten, diese zu halten und transparent damit umzugehen

...stellen Fachwissen zur Verfügung und helfen durch Psychoedukation

...unterstützen Betroffene dabei, in einem lebensbejahenden, sicheren, **wertschätzenden** Umfeld zu autonomen, selbstbestimmen, teilhabenden Menschen heranzuwachsen

...nehmen eine **ressourcenorientierte Haltung** ein – der Fokus wird auf die Stärken der betroffenen Person gerichtet und es werden Unterstützungsmöglichkeiten angeboten

...aktivieren das soziale Netzwerke der Betroffenen, um Beziehungen aufrecht zu erhalten, zu stärken und Spaltung(en) zu unterbrechen

...kennen den Effekt von **Information, Transparenz und Kontrolle**, um dem traumatisierenden Umfeld entgegenzuwirken

## Literaturhinweise

Huber, Michaela (2003). Trauma und Folgen. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung: Paderborn.

Koll-Krüsmann, Marion (2016): Trauma-Awareness und Psychoedukation. Eigenverlag: Bonn.

Brisch, K. H. (2018). Trauma ist nicht gleich Trauma. In K.H. Brisch: Bindungstraumatisierungen. Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden (S. 12 – 22). Klett-Cotta: Stuttgart.

Fachverband Traumapädagogik e.V. (Hrsg.) (2011): Standards für traumapädagogische Konzepte in der stationären Kinder- und Jugendhilfe. Ein Positionspapier des Fachverbandes Traumapädagogik e.V. Eigenverlag: Halle