



**UNUM** institute

Ganzheitliches Trauma-  
und Schmerz-Kompetenzzentrum

# ARGE-Tagung 2022

## Brennpunkt: Traumafolgenprävention

### Workshop Gewaltprävention

Maria Reiterer  
Lukas Schwienbacher

**FORUM** PRÄVENTION

TrauMaTRIX  
ARGE Traumafolgenprävention

# Formen von Gewalt

## Instrumentelle Gewalt

- Totschlag und Mord
- Waffengewalt
- Schlägereien
- sexualisierte Gewalt
- Vandalismus
- Selbstverletzungen
- Suizid

## Emotionale Gewalt

- Ausgrenzung
- Abwertung
- Demütigung
- Gewaltandrohung
- Zwang
- Liebesentzug
- Vernachlässigung

**Leid, Verletzung, Schmerz,  
Ohnmacht, Angst, Hilflosigkeit sind die Folge**



## Strukturelle Gewalt

- Gewalt in/durch staatliche und gesellschaftliche Strukturen
- vermeidbare Beeinträchtigung grundlegender menschlicher Bedürfnisse
- Einschränkung von Freiheitsrechten
- Zugang zu materiellen Ressourcen
- alle Formen von Diskriminierungen

# Handlungsfelder ...

Gewalt in der  
Erziehung

Gewalt im familiären  
und nahen Umfeld

Sexualisierte Gewalt

Gewalt in  
Onlineinteraktionen

Gewalt in Schulen,  
Jugendeinrichtungen,  
Vereinen etc.

Politisch motivierte  
Gewalt

Gewalt gegen  
spezifische Gruppen  
(*verschiedene Formen  
der Diskriminierung*)

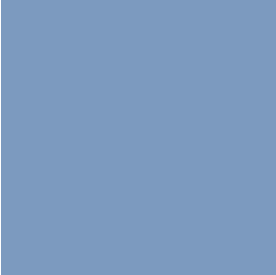
Gewalt in  
Ausgehvierteln und  
bei Veranstaltungen

Gewalt am  
Arbeitsplatz

Zivilcourage



Zeichnung: R. Alf , aus Bohus / Wolf



## Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Traumaerfahrungen ...

haben Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation

haben Blockaden aufgebaut, die sie vor emotionaler Überforderung/Stress schützen

werden von Scham- und Schuldgefühlen begleitet

sie agieren mit Aggression oder übermäßiger Fürsorge

haben Schwierigkeiten Nähe und Distanz zu regulieren

können Konflikte selten konstruktiv lösen

werden von Gefühlen der Angst, Wut und Verzweiflung überwältigt

überspielen Ungewissheit mit Unruhe, Aktionismus oder Destruktivität

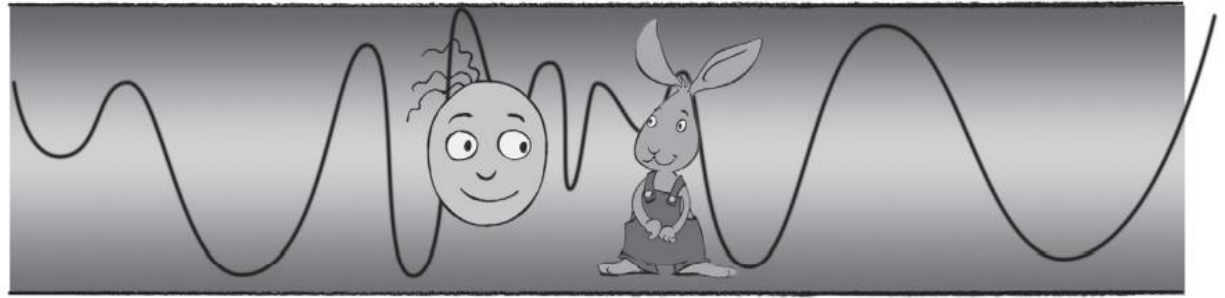
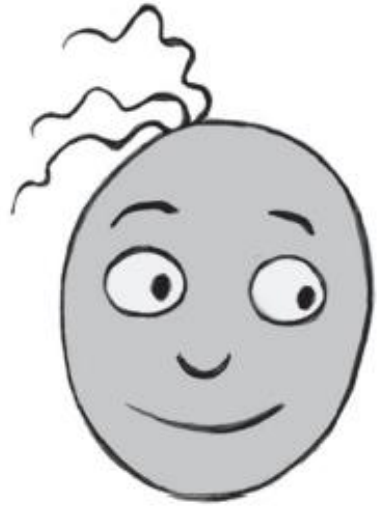
stellen bekannte Szenen wieder her, inszenieren diese

haben nur wenig Energie für kognitive Lernprozesse

leiden an Konzentrationsschwäche und Wahrnehmungsverschiebungen

leiden unter Schlafstörungen

weisen eine erhöhte Selbstverletzungs- und Suizidgefahr auf



Denker\*in und Häschen –  
Zusammenarbeit der Hirnteile (Hantke & Görge, 2012)

**Rationales Gehirn**  
**Großhirn**  
**Professor\*innengehirn**

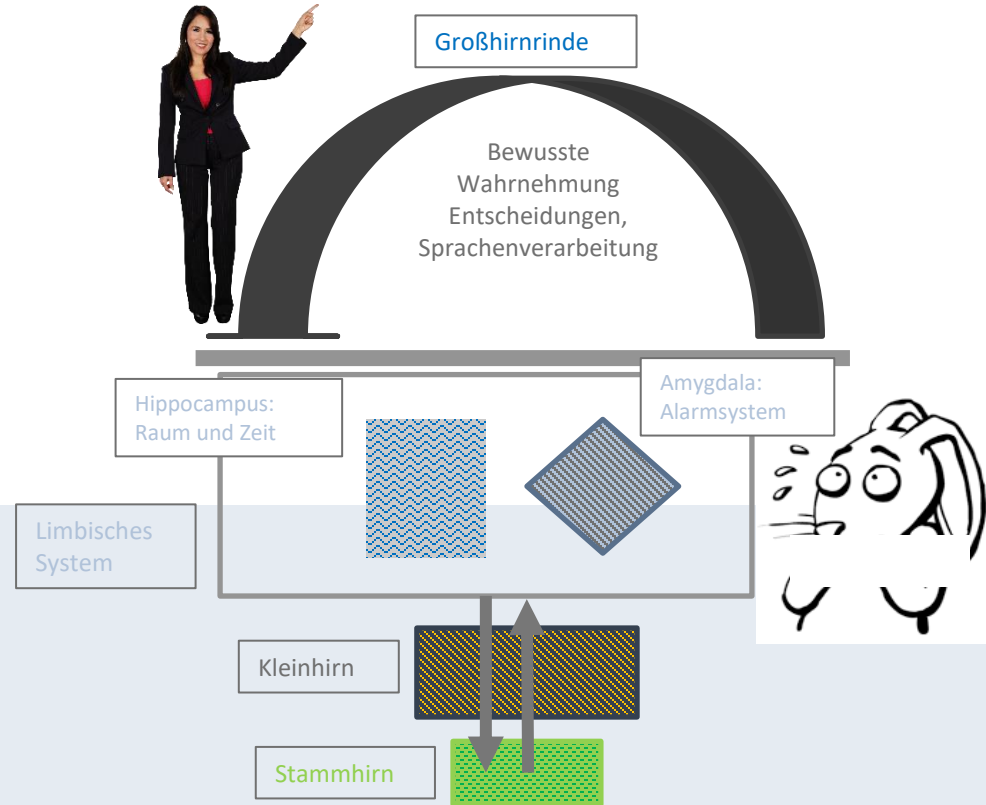
- Vorstellung/Voraussicht
- Problemlösung
- Logisches/abstraktes Denken
- Reflexion
- Ich-bewusstsein
- Empathie
- Impulshemmung
- Symbolfunktion (Sprache)

**Selbst-Verwirklichung**

**Reptiliengehirn**  
**Stammhirn**  
**Eidechsengehirn**

- Atmung
- Herzschlag
- Durchblutung
- Temperatur
- Hunger
- Verdauung
- Gleichgewicht
- Kampf, Flucht oder Erstarren

**Selbst- Erhaltung**



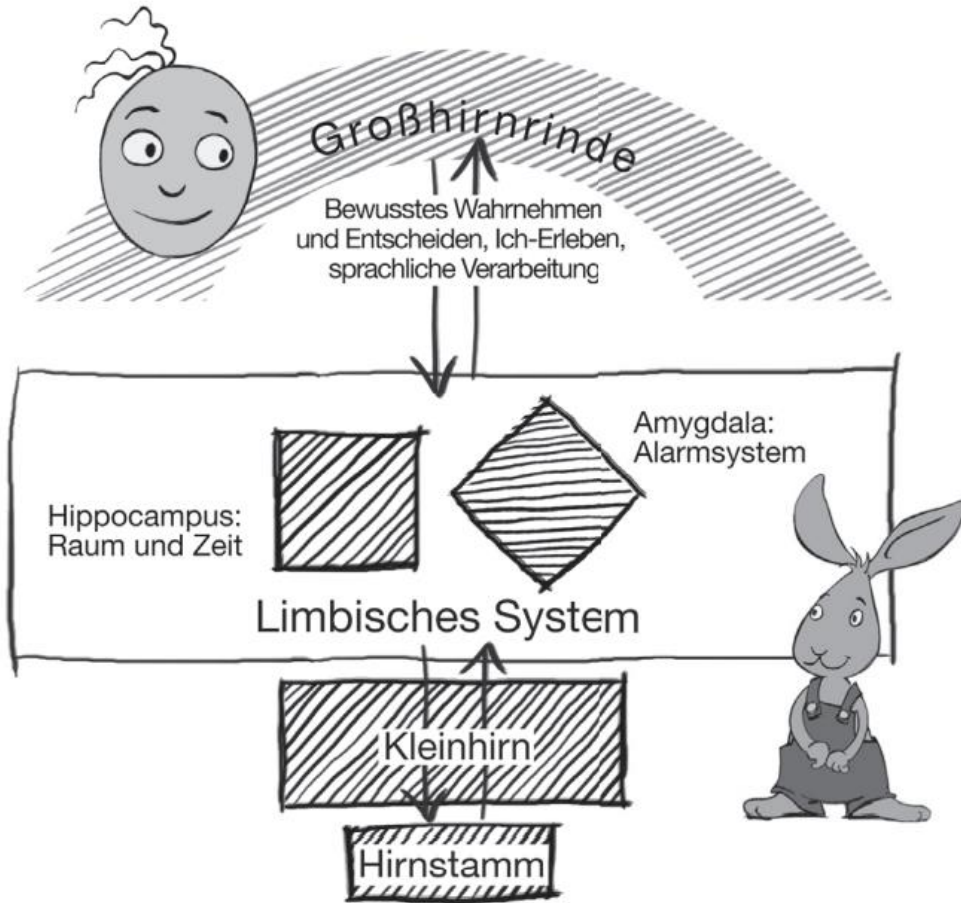
**Säugetiergehirn**  
**Mittelhirn**  
**Katzenhirn**

- Wut
- Furcht
- Trennungsangst
- Fürsorge
- Soziale Beziehungen
- Spieltrieb
- Neugier
- Entdeckungsdrang
- Lust

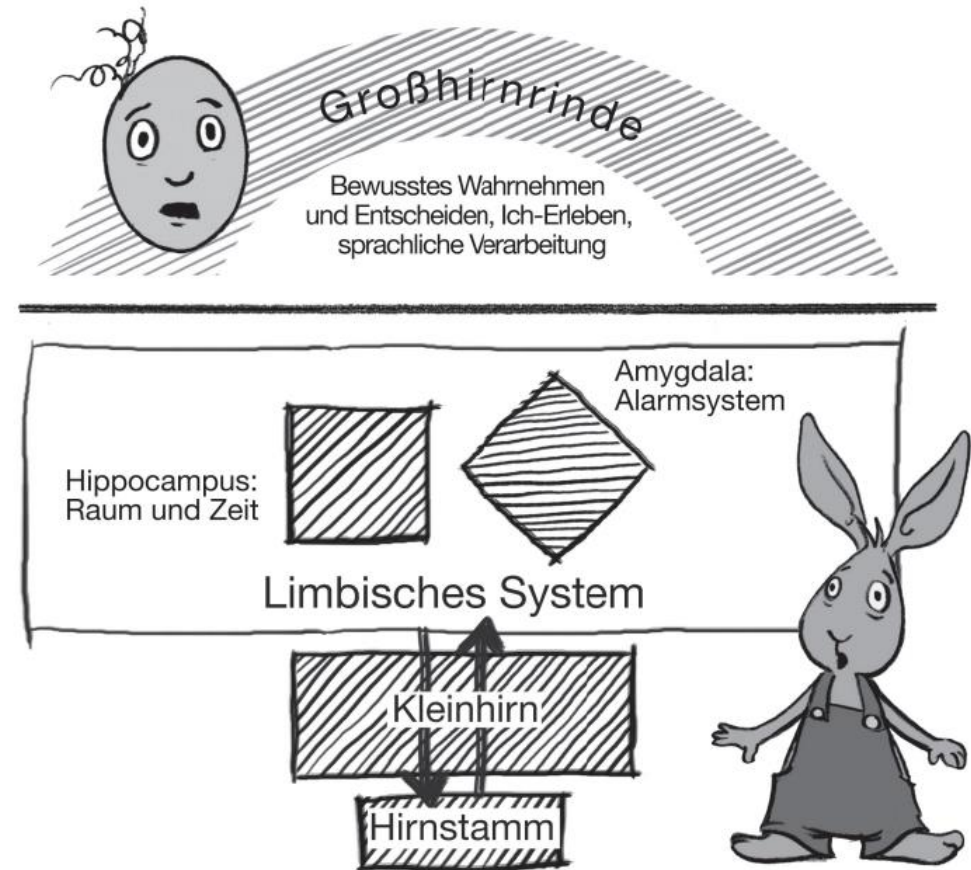
**Selbstbehauptung**

(Anlehnung an Hantke & Görge, 2012)





vor einer Traumaerfahrung



nach einer Traumaerfahrung





„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, 2007)

# Traumasesensible Haltung - Annahme des guten Grundes

Die Verhaltensweisen sind Überlebensstrategien

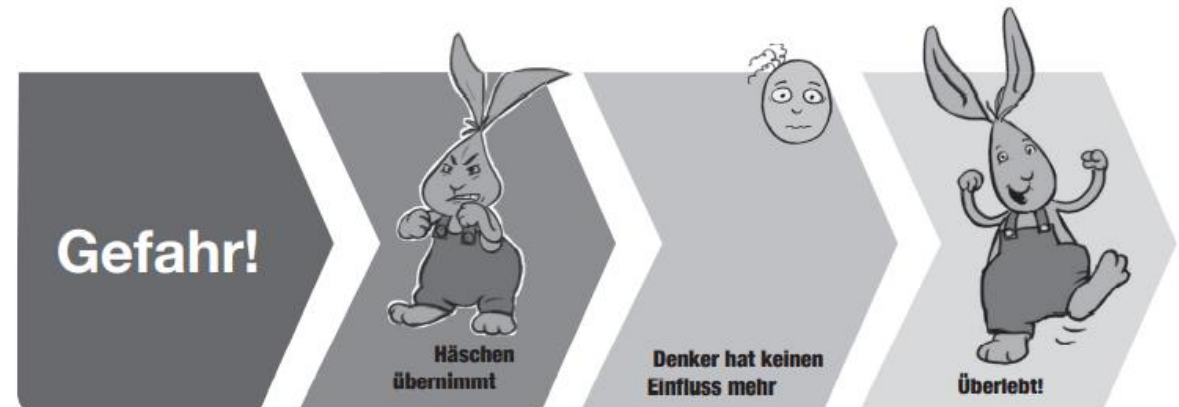
Symptome sind Reste der nicht verarbeiteten Traumaerfahrung(en)

Es sind „normale“ Reaktionen auf extreme Stressbelastungen

Symptome haben einen guten GRUND/SINN – es gilt sie

- ... zu verstehen
- ... anzuerkennen
- ... zu würdigen
- ... hatten in der Vergangenheit immer eine sinnvolle Funktion

Symptome sind Selbsthilfe-, Konfliktlösungs- und  
Bewältigungsstrategien



# Ansatzpunkte für traumasensiblen Gewaltprävention

Enttabuisierung von  
Gewalt und Trauma

Vermittlung eines  
„sicheren“ Ortes zur  
Vermeidung von  
Retraumatisierung

Angebot von  
„korrigierende“  
Beziehungsangebote

Förderung der  
Selbstbemächtigung

Verbesserung der  
Emotionsregulation

Überwindung der  
Selbstunwirksamkeits-  
erwartung durch  
**Partizipation**

Aufbau von sozialen  
Fertigkeiten und sozialen  
Schemata

Verbesserung der Selbst-,  
Fremd- und  
Körperwahrnehmung und  
damit einer Reduktion von  
Dissoziationsneigung

Stabilisierung durch  
Ressourcenaktivierung  
und Psychoedukation

Lebensfreude als heilende  
Kraft



## Traumasesensible 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

# Warum traumasensibles Arbeiten?

Um traumasensible  
**Handlungsstrategien** zu  
entwickeln

Um **Re-Inszenierung** und  
**traumatische Übertragung**  
zu erkennen

Um **Grenzverletzungen**  
und Re-Traumatisierung  
einzuschränken

Um **Ohnmacht,**  
**Hilflosigkeit** und **Allmacht**  
entgegenzuwirken

Um durch traumasensibles  
Verstehen vor **Erschöpfung**  
der Fachpersonen zu  
sensibilisieren

Um  
**Sekundärtraumatisierung**  
bei den Fachpersonen  
vorzubeugen



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

Kontaktieren Sie uns

E-Mail: [office@unum.institute](mailto:office@unum.institute)

Telefon: 01 123 234 123

[www.unum.institute](http://www.unum.institute)