

# Traumapädagogische Grundlagen in der Sozialen Arbeit

## Stabilisierung

# Stabilisierung

- Stabilität in Beziehung und Setting
- Körperliche Stabilität
- Soziale Stabilität
- Psychische Stabilität

=> Größtmöglichen Kontrast zur traumatischen Situation schaffen!

# Stabilisierung

## *Beziehung und Setting*

- Authentisches Gegenüber
- 100% Verlässlichkeit
- Strukturiert, klar, freundlich, wertschätzend
- Doppelbotschaften vermeiden
- Gute Beziehung anbieten
- Anerkennen des Leidens und Akzeptanz der Überlebensstrategien („der gute Grund“)

# Stabilisierung

## *Beziehung und Setting- Kommunikation*

Frage-Triade um über belastende Ereignisse zu sprechen:

- **Kannst** du jetzt über „das Ereignis“ (belastendes Thema benennen) sprechen?
- **Möchtest** du jetzt über „das Ereignis“ (belastendes Thema benennen) sprechen?
- **Darf ich** dir ein paar Fragen dazu stellen?

Wenn nur eine der Fragen mit Nein beantwortet wird, ist dies unmittelbar zu respektieren!

# Stabilisierung

## *Beziehung und Setting*

- Transparenz und Durchschaubarkeit für alle Handlungen herstellen
- Orientierung und klare Grenzen
- Routinen und Rituale
- Kontrolle ermöglichen
- Guter Umgang mit möglichen eigenen Verstrickungen/ Triggern
- „Beziehungstests“ sind die Regel, nicht die Ausnahme!

# Stabilisierung

## *Beziehung und Setting*

Wie sieht denn eigentlich „meine“ Einrichtung aus Sicht einer hochbelasteten Person aus?

- Miterleben von Gewalt?
- Kontrolle?
- Beobachtet/ Überwacht werden?
- Informationsgefälle?
- (subtiler) Druck?
- ...?



# Stabilisierung

## *Körperliche Stabilisierung*

Ziele:

- Verbesserung Selbstregulation und Entspannung
- Erleben einer körperbezogenen Sicherheit
- Differenzieren lernen zwischen Körperempfindungen in der Vergangenheit und in der Gegenwart

# Stabilisierung

## *Körperliche Stabilisierung*

- Simple Selbstfürsorge: Essen, Trinken, Schlafen?
- Selbstschädigende Tendenzen?
- Körperlicher „Check up“, ggf. Stabilisierung körperlicher Erkrankungen? Ärztliche Anbindung?
- Ggf. Medikamente notwendig?
- Sport, Entspannungstechnik möglich?

# Fragen?

# Stabilisierung

## *Soziale Stabilisierung*

Ziele:

- Sichere äußere Umgebung
- Mobilisierung sozialer Ressourcen
- Arbeit mit Bezugspersonen

# Stabilisierung

## *Soziale Stabilisierung*

- Chaos sichten und Hilfen organisieren, Ressourcen klären
- Grundlegende Fähigkeiten zu Grenzsetzung und Selbstschutz fördern (Was tut mir nicht gut? Wie kann ich mich schützen?)
- Netzwerkarbeit

# Stabilisierung

## *Soziale Stabilisierung*

Netzwerkarbeit:

- Gute Beziehungen ins soziale Netzwerk stärken (Freunde, Familie, Vereine)
- Familie = Täterkontakt?
- Hilfreiche Akteure im Helfersystem finden
- Psychoedukation im Netzwerk
- Krisenplan unter Einbeziehung des Netzwerkes
- Enge Kooperation

# Stabilisierung

## Netzwerkkarte

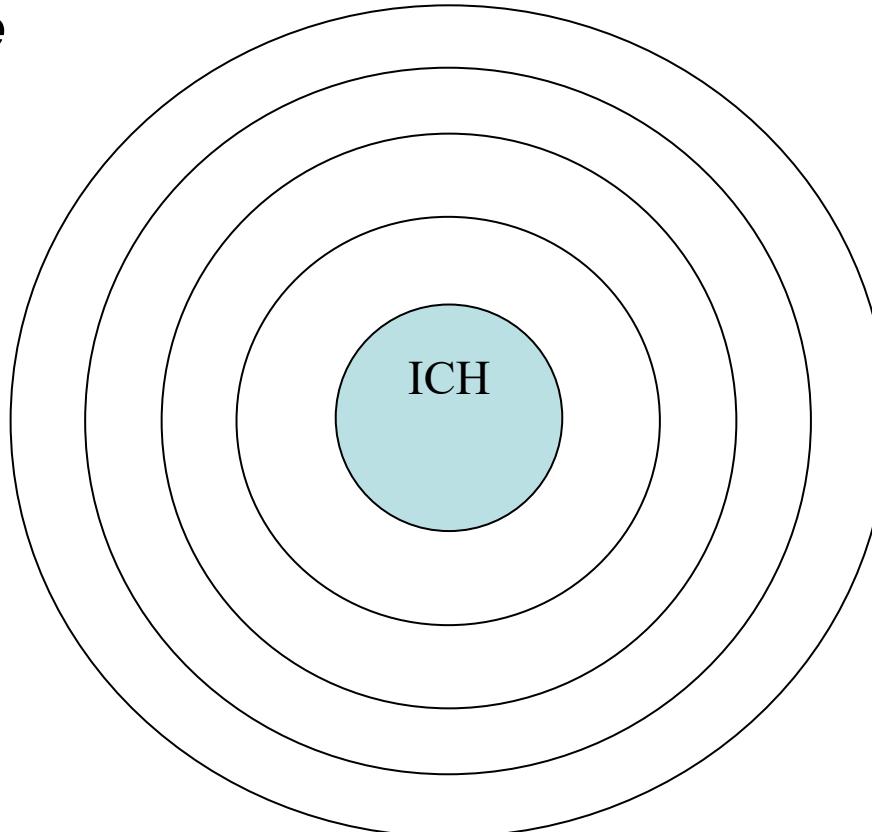
*Freunde*

*Familie*

*Institutionen*

*Professionelle Helfer*

...



# Traumapädagogische Grundlagen in der Sozialen Arbeit

## Stabilisierung

# Stabilisierung

## *Psychische Stabilisierung*

Ziele:

- Stresstoleranz entwickeln
- Übernahme von Verantwortung für die Realität
- Gefühle regulieren und modulieren
- Distanzierungsfähigkeit fördern

# Stabilisierung

## *Psychische Stabilisierung*

### Kognitive Techniken

- Psychoedukation
- Erkennen von dysfunktionalen Überzeugungen, ggf. in hilfreiche Glaubenssätze umwandeln

- „Andere sind besser als ich“ zu „Ich bin genauso gut wie andere“
- „Keiner mag mich“ zu „Es gibt Menschen, die mich sehr zu schätzen wissen“
- „Ich habe immer Pech“ zu „Viele Dinge in meinem Leben laufen gut“

# Stabilisierung

## *Psychische Stabilisierung*

Imaginative Techniken, z.B:

- Sicherer Ort, Wohlfühlort
- Innere Helfer
- Tresorübung
- Screentechnik

# Stabilisierung



# Stabilisierung

## *Psychische Stabilisierung*

### DBT-basierte Techniken

- Achtsamkeit
- Belastungstoleranz (Notfallkoffer, etc.)
- Regulationsmöglichkeit von Gefühlen

# Stabilisierung

## *Psychische Stabilisierung*

Achtsamkeit:

### Dankbarkeitstagebuch

Datum

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



# Dissoziations-Stopp

- Durch andere Personen
  - Noch kein Wissen um Dissoziation
  - Noch nicht ausreichend eigene Strategien
- Durch die/ den Betroffene/n
  - Im Kontext von Achtsamkeit/ Selbstbeobachtung und Psychoedukation

# Dissoziations-Stopp

*Durch andere Personen*

- Stopp-Signal (z.B. Handzeichen) vereinbaren
- Interventionen durch „Betreuende“ bestenfalls vorher besprechen und vereinbaren
- Berührung **IMMER** ankündigen, bestenfalls vorher absprechen

# Dissoziations-Stopp



# Dissoziations-Stopp

*Durch andere Personen*

- Keine Panik!
- Stören, un-empathisch, sachlich sein
- So wenig Brimborium wie möglich
- Keine vermehrte Aufmerksamkeit danach (fehlerhaftes Lernen vermeiden)

# Dissoziations-Stopp

*Durch andere Personen*

Immer „Maßnahmenkette“:

- Deutlich mit Namen ansprechen, mit falschem Namen ansprechen
- Geräusche: klatschen, schnipsen, pfeifen
- Aufstehen lassen (Lage im Raum ändern)
- Bewegung: stampfen, hüpfen, klopfen
- Ggf. Raum verlassen, Wasser trinken

# Dissoziations-Stopp

## *Durch andere Personen*

- Ggf. Reorientierung: „Sie sind...!“, „Heute ist der ...!“, „Ich bin ...!“
- Großhirn (= Kontrolle) ansprechen: „Wie heißen Sie?“ „Welcher Tag ist heute?“
- „Zu wieviel Prozent sind Sie hier?“
- Balanceübungen, Zehenstand, auf einem Bein stehen
- Dinge im Raum beschreiben lassen, zählen lassen, 12345-Übung (hören-sehen-sensorisch empfinden)

# Dissoziations-Stopp

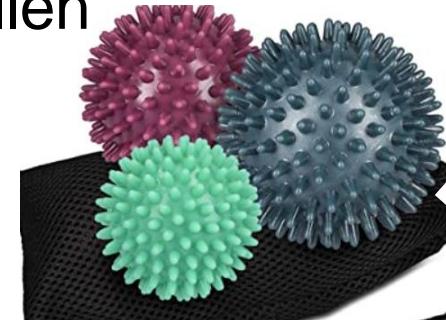
*Durch die Person selbst*

- Aus der DBT
- Viele Anwendungsmöglichkeiten
- Immer individuelle „Maßnahmenkette“ (10-20 Skills)  
von deutlich zu ablenkend/ selbstdiagnostisch
- Konkrete Liste schreiben/ visualisieren und greifbar deponieren

# Dissoziations-Stopp

*Von der Amygdala zum Großhirn:*

- Ammola (Ammoniak)
- Chilli (-bonbons)
- Japanische Heilpflanzen Tropfen
- Brausetabletten
- Schlüsselbund in der Hand drücken, mit Socken auf harten Igelball/ Murmeln stellen
- ggf. an Trigger angepasst



DAS k.

HAUS

# Dissoziations-Stopp

*Ansprache Großhirn:*

- Eiswürfel im Mund
- Kaltes Wasser
- Gummiband am Handgelenk flitschen
- Wärmesalbe
- Laute, schnelle Musik (Handy)
- Gleichgewichtsübungen

# Dissoziations-Stopp

*Ansprache Großhirn:*

- Spiegel (Verortung im Hier und Jetzt)
- „Hirn-Flick-Flacks“ (100-7, 54321-Übung, das ABC in Tieren oder Automarken, ...)
- Körperliche Konzentrationsübungen (Dreieck und 8, eine Hand klopft auf den Kopf, die andere kreist auf dem Bauch)

# Dissoziations-Stopp

*Vom Großhirn zur Selbstfürsorge:*

- Fotos (Kinder, Haustiere, ... -> Verantwortung als erwachsene Person ansprechen)
- Atemübungen
- Therapieknete, Knautschball, ...
- Angenehme Düfte/ Creme
- Kaugummi
- Ablenkung (Ausmalbilder, Sport, Jonglieren, ...)

# Fragen?