

Family Tools- „Helfer“ im akuten Einsatz mit Kindern

Kirsten Allgayer

Kinder- und Jugendhospizdienst Sternentraum

www.kinderhospizdienst.net

★ Wenn ich an eine
meiner ersten Verlusterfahrungen
zurückdenke ... ★

Was hat mir gefehlt?

Was hat mir gutgetan?

Was hätte ich mir gewünscht?



T
R
A
U
M
A

★ Trauma verstehen - eine Definition ★

„Eine traumatische Situation bedeutet für ein Kind eine extreme, existenzielle Bedrohung.

Dabei kann das Kind entweder sich selbst sowie seine körperliche und seelische Einheit oder andere Menschen als bedroht erleben.

Entscheidend ist,

dass das Kind das Gefühl hat,

ohnmächtig zu sein und nichts tun zu können,

um sich oder den anderen aus der extremen Not herauszuhelfen.“

Andreas Krüger



Trauma verstehen - eine Unterscheidung



Plötzliche Traumata (Typ 1):

Einmalige, unvorhersehbare Ereignisse wie Unfälle, Überfälle, Geiselnahmen, Suizide, plötzliche Tode, Naturkatastrophen, Gewalterfahrungen.

Lange andauernde Traumata (Typ 2):

Andauernde oder wiederholt auftretende, teilweise vorhersehbare Ereignisse wie Kriegserfahrungen, Gefangenschaft, Folter, Mobbing, sexueller oder gewalttätiger Missbrauch.



T
R
A
U
M
A

Trauma erkennen - akuter Schockzustand

Blässe, Zittern, Schwitzen

Einnässen, Einkoten

Frieren, Schwindel, Magenbeschwerden

Herzrasen, Atemnot, Ohnmachtszustände

Äußerung existenzieller Angst

Äußerung nichts empfinden oder fühlen zu können, neben sich zu stehen

Veränderung der Zeitwahrnehmung

Keine Erinnerung an die Situation oder Teile der Situation



Trauma erkennen - Posttraumatische Belastungsstörung



Übererregungszeichen / Hypervigilanz / Hyperarousal:

Permanente Nervosität

Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen

Konzentrationsschwierigkeiten, hohe Ablenkbarkeit

Motorische Unruhe, körperliche Anspannung

Erhöhte Schreckhaftigkeit

Erhöhte Wachsamkeit, Reizbarkeit und Aggressivität

T
R
A
U
M
A

T
R
A
U
M
A

★ Trauma erkennen - Posttraumatische Belastungsstörung ★

Überwältigende Erinnerungen / Wiedererleben / Intrusionen / Flashbacks:
Wiederkehrende quälende, überflutende Blitzerinnerungen werden durch
Hinweisreize, sogenannte Trigger, ausgelöst, das können beispielsweise Orte,
Bilder, Geräusche, Musik, Gerüche, Stimmen, Farben, Kleidungsstücke,
Gegenstände oder ein bestimmter Geschmack sein.

Die Person hat den Eindruck und die Körperreaktionen, als würde die
traumatische Situation im „Hier und Jetzt“ stattfinden.

Wiederkehrende belastende Träume, wiederkehrendes nachinszeniertes Spiel der
traumatischen Situation.

★ Trauma erkennen - Posttraumatische Belastungsstörung ★

Vermeidungsverhalten und veränderte (dissoziative) Bewusstseinszustände:

Vermeiden von Aktivitäten, Orten, Situationen, Gesprächen, Gefühlen oder Gedanken an das traumatische Erlebnis

Vermeiden von engen Bindungen

Tiefe Abwesenheitszustände, Totstellreflex, Freezestände.

T
R
A
U
M
A

✧ Trauma erklären- das dreigliedrige Gehirn ✧

Präfrontalkortex / Professorengehirn:

Denken, Planen, Kombinieren, Verstehen, Entscheiden, Voraussehen,
zielgerichtetes Handeln

Mittelgehirn / limbisches Gefühlsgehirn / Katzensgehirn:

Steuerung und Kontrolle unserer Gefühle, Aufbereitung von Erinnerungen,
Zusammenlaufen aller Informationen

Stammhirn / Reptiliengehirn / Eidechsengehirn:

Grundlegende Organisationsaufgaben wie Schlafen und Wachen, Hunger- und
Sättigungsgefühl, Atemkontrolle, Aufrechterhalten des Blutdrucks

★ Trauer oder Trauma? ★

Trauer	Trauma
Allgemeine Reaktion: Traurigkeit	Allgemeine Reaktion: Schrecken
Trauerreaktionen stehen für sich	Zu Traumareaktionen gehören im Allgemeinen auch Trauerreaktionen.
Trauerreaktionen sind in der Öffentlichkeit und in der Fachwelt weitgehend bekannt.	Vor allem bei Kindern sind Traumareaktionen in der Öffentlichkeit und häufig auch in der Fachwelt nicht bekannt.
Wenn jemand trauert, kann er über das, was passiert ist, meist sprechen.	Wenn jemand traumatisiert ist, will oder kann er über das, was passiert ist, meist nicht sprechen.
Wenn jemand trauert, bedeutet Schmerz die Anerkennung des Verlustes.	Wenn jemand traumatisiert ist, löst Schmerz ungeheuren Schrecken und überwältigende Ohnmachtsgefühle sowie den Verlust von Sicherheit aus.

Trauer	Trauma
Wut, die mit Trauer in Verbindung steht, ist im Allgemeinen nicht destruktiv und macht nicht tötlich.	Wut, die mit einem Trauma in Verbindung steht, macht häufig tötlich, selbst bei Traumata ohne Gewalt.
Wenn jemand trauert, sagt die Schuld: „Ich wünschte, ich hätte / hätte nicht ...“.	Wenn jemand traumatisiert ist, sagt die Schuld: „Es ist meine Schuld. Ich hätte es verhindern können.“ und „Es hätte mich statt ihn treffen sollen.“
Trauer greift unser Selbstbild im Allgemeinen nicht an und „entstellt“ es nicht.	Trauma greift unser Selbstbild an, verzerrt und „entstellt“ es.
Wenn jemand trauert, träumt er tendenziell vom Verstorbenen.	Wenn jemand traumatisiert ist, sieht er sich selbst im Traum als potenzielles Opfer.
Trauer geht im Allgemeinen nicht mit Traumareaktionen wie Rückblenden, Schreckreaktionen, übertriebener Wachsamkeit, Betäubtsein etc. einher.	Bei einem Trauma kommen zusätzlich zu den besprochenen spezifischen Reaktionen Trauerreaktionen hinzu.

Erste Hilfe

Kontakt- und Beziehungsaufnahme:

Mitfühlende Erwachsene, die Verantwortung übernehmen, Ruhe und Sicherheit ausstrahlen und ununterbrochen beim Kind bleiben

Eventuell Körperkontakt oder Anleitung zur Selbstumarmung

Sicherer Ort:

Schutz vor traumatisierender Situation / Person / Kleidung / Informationsmedien / ...

Versorgung erster Bedürfnisse

Transparenz:

Aktives Zuhören

Altersentsprechende Orientierung und Information





Erste Hilfe



Jeder Eindruck braucht einen Ausdruck:

Papier und Stifte

Rollenspiele mit Handpuppen oder Spielfiguren

Sortierspiele, Zahlenbilder „Von Punkt zu Punkt“, Sudoku, Tetris

Weitergehende Informationen und Hilfsangebote:

Übergabe an eine erwachsene Bezugsperson

Routinen, geregelter Tagesablauf, Kita- und Schulbesuch, Hobbys

Information von Erzieher:innen und Lehrer:innen

www.hpvbw.de (Trauerangebote der Hospiz- und Palliativeinrichtungen in Baden-Württemberg)

www.kidtrauma.com (Traumacheck, traumaspezifische Fachstellen)

www.kvbawue.de (Therapeut:innensuche der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg)

www.youngwings.de (Deutschlandweite Onlineberatungsstelle für trauernde Kinder und Jugendliche)

Kirsten Allgayer * Kinder- und Jugendhospizdienst Sternentraum * www.kinderhospizdienst.net



★ Ein Notfallkoffer für die Seele - Beruhigung ★

Ausstreichen, Ausklopfen

Wiederholende Bewegungen wie spazieren gehen, Fahrradfahren, boxen, ...

Dampflockübung

Klopfen

Therapieketete

Instrumentalmusik

Seifenblasen

4-7-11-Atmung, Luftballon aufpusten, Stohhalmatmung

Mandala malen

Wutball, Boxsack

Progressive Muskelentspannung





★ Ein Notfallkoffer für die Seele - Orientierung ★

Etwas fallen lassen

Benennen des Wochentages, der Uhrzeit und des Ortes
Berührung an der Schulter mit vorheriger Ankündigung

5-4-3-2-1-Übung

Rückwärts zählen

Alphabet rückwärts aufsagen

Starke Gerüche (Pfefferminz, Ammoniak)

Starker Geschmack (Chili, Brause, Center Shock)

Kälte- oder Wärmeimpuls (Eiswürfel, Finalgonsalbe)

Gummiring, Igelball, Massagiering

★ Ein Notfallkoffer für die Seele - in Bewegung bringen ★

Ich schaf(f) das!
Überkreuz-Trick
Fingerberühr-Trick
Klopf-Trick
Jonglieren mit Tüchern



★ Ein Notfallkoffer für die Seele - Stabilisierung ★

Das-alles-tut-mir-gut-ABC

"Was tut mir gut? - Impulse zur Selbstfürsorge"

Anker

Kraftstein

"Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche"

Stop-Karte

Ressourcenhand: Was kann ich gut?

Was interessiert mich?

Was hilft mir, wenn ich traurig bin?

Welche Bewegungen tun mir gut?

Wer ist wichtig in meinem Leben?

★ Ein Notfallkoffer für die Seele - Transparenz ★

Alters- und entwicklungsangepasste Sprache

Was ist passiert? – Umstände des Todes, plötzlicher Tod, Unfall, Suizid

Was passiert als Nächstes? – Kriminalpolizei, Beschlagnahmung,
Gerichtsmedizin, Bestatter:in, Sarg, Urne
Einäscherung

Wo möglich, einbeziehen – Kleidung aussuchen, etwas mitgeben, Planung
Trauerfeier, Sarg, Urne, Blumenschmuck, Lieder,
Fotos aussuchen

Verabschiedung

Vorbereitung Beisetzung





★ Selbstsorge ★

„Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet,
muss drei Dinge unbedingt beherzigen:

Erstens: Gut essen

Zweitens: Viel feiern

Und Drittens: Wütend putzen.“

Verona Engel

Selbstsorge

„Wer anderen beistehen will,
sollte gut auf sich achten
und in der Lage sein, auch für sich selbst gut zu sorgen.
Das ist in Krisensituationen oft leichter gesagt als getan.“

Aber es ist wichtig,
sich als Unterstützer ebenso gut im Blick zu haben,
wie diejenigen, um die man sich sorgt.“

Heike Brüggemann, Manuel Schweichler

Abstufungsfragebogen

von Judith Rothen

4 = oft

3 = manchmal

2 = selten

1 = nie

0 = trifft für mich nicht zu

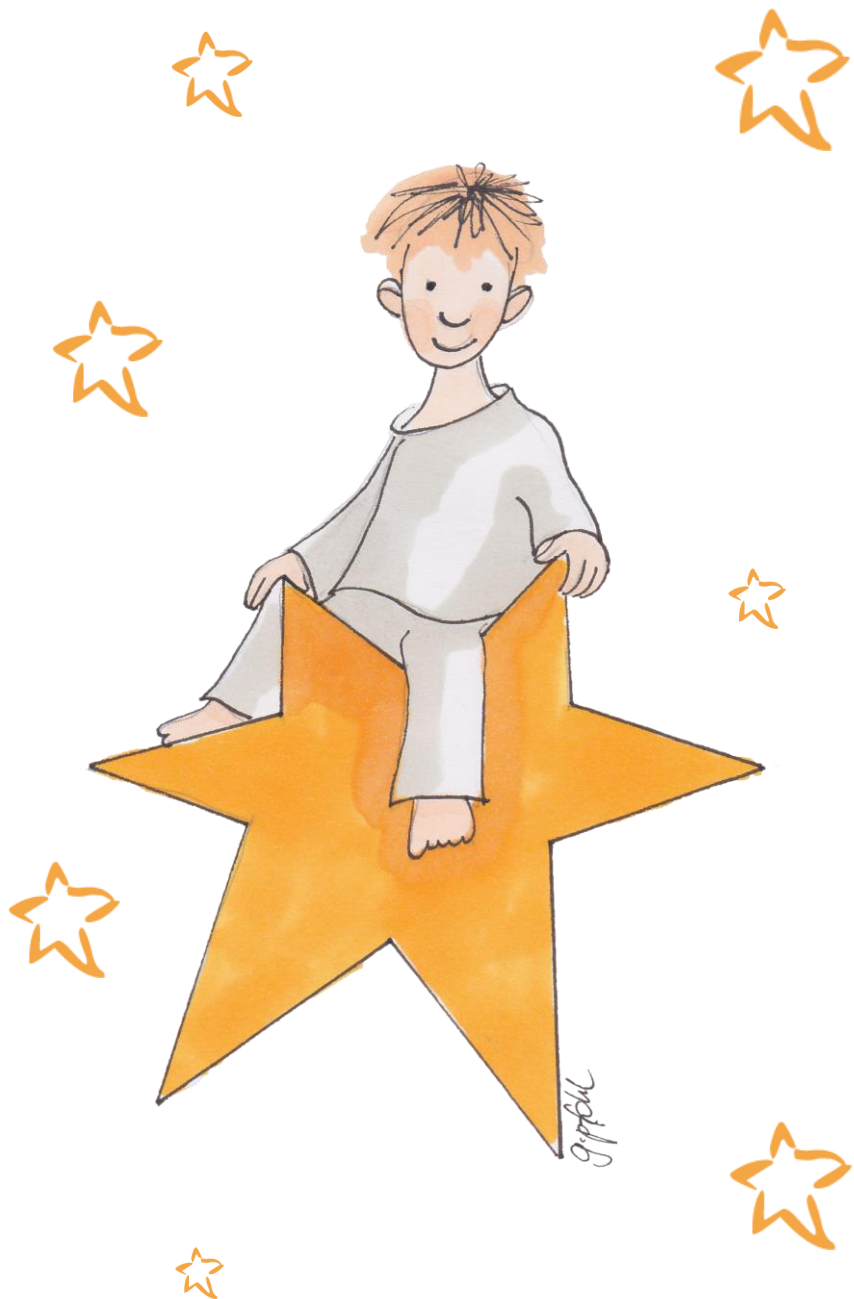
Physische Selbstfürsorge

	Ich esse regelmäßig gesund (Frühstück, Mittagessen)
	Ich treibe Sport
	Ich lasse mich regelmäßig präventiv medizinisch untersuchen
	Ich lasse mich medizinisch behandeln, wenn es nötig ist
	Wenn ich krank bin, gehe ich nicht zur Arbeit.
	Ich gönne mir Massagen.
	Ich tanze, schwimme, spaziere, renne, mache Sport, Aktivitäten die mir Spaß machen.
	Ich nehme Zeit für Sex, mit mir oder mit einem Partner
	Ich trage Kleider, die mir gefallen.



✧ Den Unterschied machen ✧

"Ein Mensch genügt! ...
Die Psyche ist unglaublich stark,
so dass unsere Seele
die schlimmsten Widrigkeiten des Lebens
zu überleben vermag.
Wenn uns nur ein Mensch
nur eine Zeit lang zur Seite steht.
Ein Mensch macht den ganzen Unterschied.
Holger Schlageter



**DANKE,
DASS SIE
DEN UNTERSCHIED
MACHEN!**

Kirsten Allgayer
Kinder- und Jugendhospizdienst Sternentraum
www.kinderhospizdienst.net