

# **DOKUMENTATION der WERKSTATT Gesundes Aufwachsen von geflüchteten Kindern und Jugendlichen gemeinsam gestalten**

2021 im Land Brandenburg

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Brandenburg



**Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.**  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung



Kooperationsverbund  
**Gesundheitliche  
Chancengleichheit**

Dipl.-Psych. Grit Burmeister

# MODUL: TRAUMASENSIBLER UMGANG MIT GEFLÜCHTETEN KINDERN UND JUGENDLICHEN



Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung



Kooperationsverbund  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit

# Videoangebot im Vorfeld der Werkstatt

Die Teilnehmenden erhielten die Gelegenheit, vor der Werkstatt ein Lehrvideo zum Thema anzusehen:

Grit Burmeister (2020)

„Gesundes Aufwachsen von (geflüchteten) Kindern und Jugendlichen gemeinsam gestalten“



Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung



Kooperationsverbund  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit

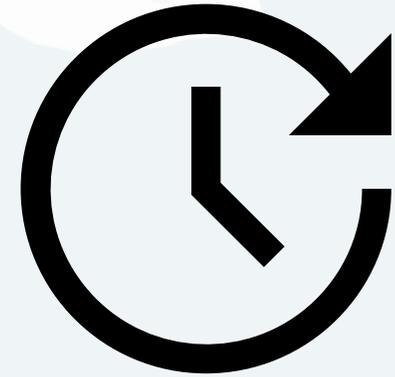
# Kurze Vorstellungsrunde

**Stellen Sie sich bitte kurz in 30 Sekunden vor:**

Mein Name

Meine Position/ mein beruflicher Hintergrund

Ich fühle mich gerade.....



Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung



Kooperationsverbund  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit

# Vorstellung Grit Burmeister

Studium der Psychologie

Trainings & Seminare:  
Soziale Kompetenz, Psychologie

Moderationen:  
Strategie-, Projekt- und Teamentwicklungen

Dozentin an Hochschulen:  
Pädagogische Psychologie, Sozial- und  
Methodenkompetenzen, Sozialpädagogik

Soziale Arbeit:  
Kinder- und Jugendhilfe, Migrationssozialarbeit

Notfallpsychologie:  
Akut-Interventionen nach traumatischen Ereignissen

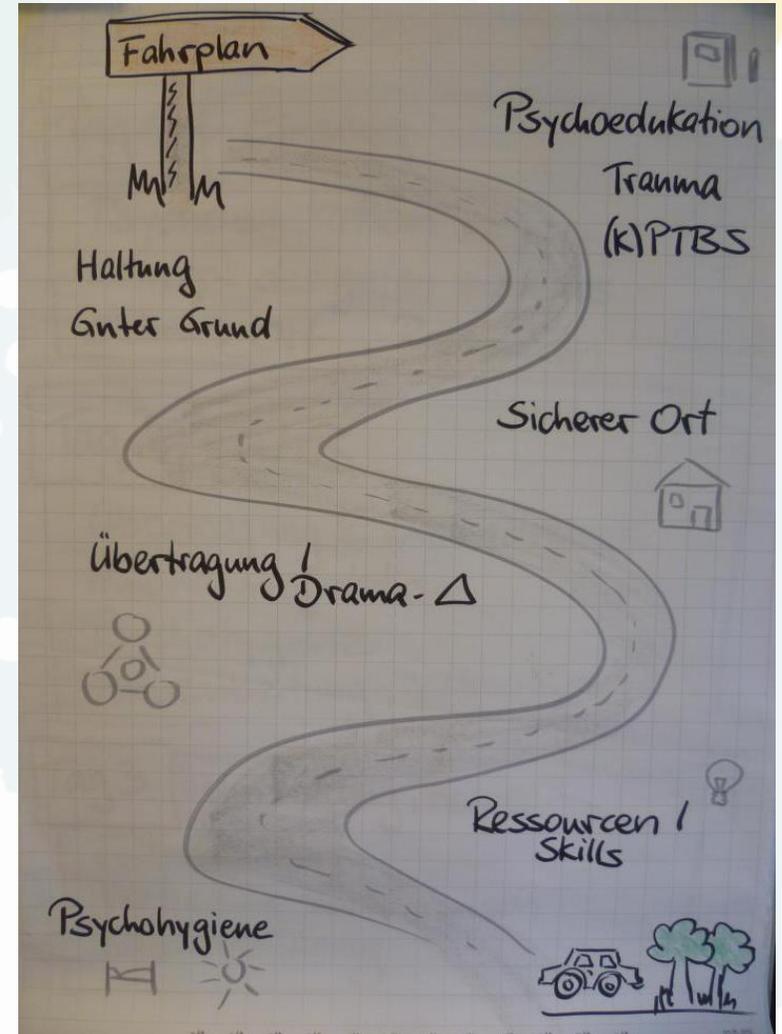


Grit Burmeister  
Kaiser-Friedrich-Str. 120B  
14469 Potsdam

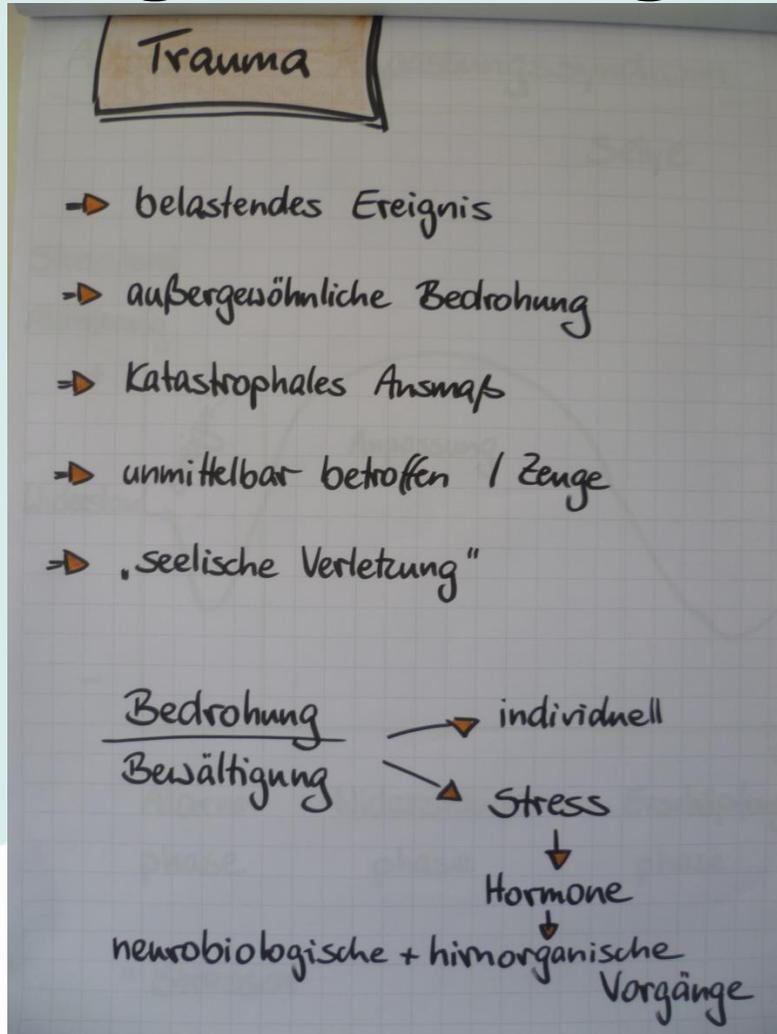
0178-8087822  
[grit.burmeister@gmail.com](mailto:grit.burmeister@gmail.com)

# Agenda

1. Traumatheoretische Grundlagen und Psychoedukation
2. Traumapädagogik
3. Konzept des Guten Grundes
4. Haltung
5. Sicherer Ort
6. Übertragungsphänomene und Dramadreieck
7. Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und Ressourcen
8. Sekundärtraumatisierung und Psychohygiene



# Begriffsklärung “Trauma”



**Traumata** werden definiert als Ereignisse von außergewöhnlicher Bedrohung, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würden.

Die „klassische“ Posttraumatische Belastungsstörung (**PTBS**) ist gekennzeichnet durch

- Intrusionen (Wiedererinnern),
- Vermeidung und
- Hyperarousal (Übererregtheit).

Die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (**KPTBS**) wird als eigenständige Diagnose in das ICD-11 aufgenommen und tritt als Folge von sich wiederholenden oder langandauernden traumatischen Ereignissen auf.

Die KPTBS ist neben den Symptomen der PTBS gekennzeichnet durch

- Affektregulationsstörungen,
- negative Selbstwahrnehmung und
- Beziehungsstörungen.

# Trauma-Arten

**Klassifikation traumatogener Erlebnisse (Kerr, 1994)**

zwischenmenschliche Gewalt

|   |   |
|---|---|
| Überfälle<br>Trennung, Tod<br>Vergewaltigung  | sexueller Missbrauch<br>Verfolgung, Inhaftierung<br>Folter, Vertreibung   |
| Typ 1<br>einmalig<br>Unfall, Brand<br>Erdbeben<br>berufsbedingtes Trauma<br>(MO, MZ...) | Typ 2<br>Wiederholt<br>Überschwemmung<br>Hungersnot, Dürre<br>AKW-Unglück |

technische + Naturkatastrophen

**Komplexe PTBS**

PTBS

- Intrusionen (Wiedererinnern)
- Vermeidung
- Hyperarousal (Übererregtheit)

KPTBS

- PTBS + Affektregulationsstörungen
  - negative Selbstwahrnehmung
  - Beziehungsstörungen

## Diagnostik nach ICD

F43.- Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen

F43.0 Akute Belastungsreaktion

F43.1 Posttraumatische Belastungsstörung

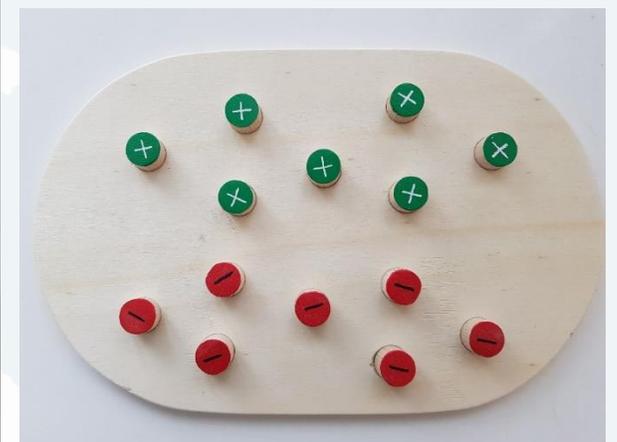
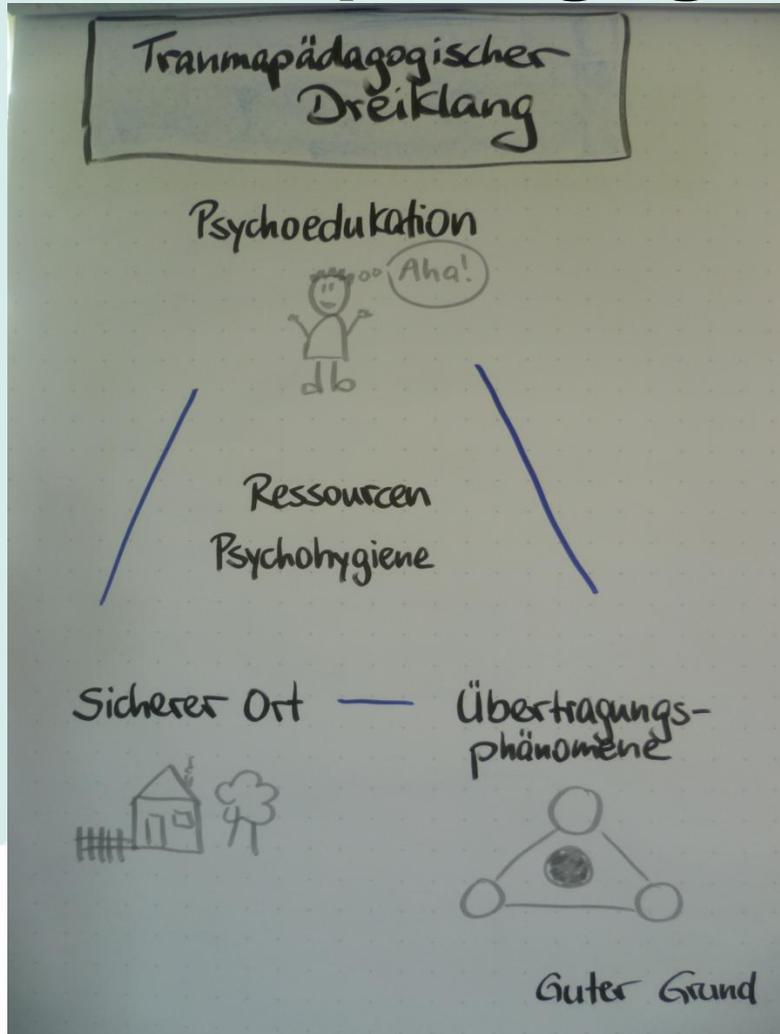
F43.2 Anpassungsstörungen

F62.0 Andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung →

Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (ICD 11, Entwicklungsstrauma)



# Traumapädagogik



Fotos: Grit Burmeister



Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung



Kooperationsverbund  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit

© Grit Burmeister

# Das Konzept des guten Grundes

- Jedes auffällige Verhalten hat einen guten Grund.
- Kein Mensch verhält sich unangepasst, um uns zu ärgern. (Ausnahme Pubertät)
- Kinder und Jugendliche teilen uns non-verbal etwas über sich und ihre Gesundheit mit.

**„Du hast sicher einen guten Grund, dass...“**

*“Trauma comes back as a reaction not a memory.”*

*Bessel van der Kolk*

*“Trauma kommt als Reaktion zurück, nicht als Erinnerung.”*

**Konzept des guten Grundes**

- ▶ Jedes auffällige Verhalten hat einen „guten“ Grund.
- ▶ Kein Kind verhält sich unangepasst, um Erwachsene zu ärgern.
- ▶ Es teilt uns nonverbal (Verhalten) etwas über sich + seine Geschichte mit.

Wiedererleben ⇒ guten Ausgang finden

Ausgang aus der Re-Traumatisierung

- ⇒ Verhaltensänderung
- ⇒ hilfreich
- ⇒ selbstwirksam

# Haltung

- Auffällige/unangepasste Verhaltensweisen anderer Menschen sind Überlebens- und Bewältigungsstrategien.
- Es sind normale Reaktionen auf Stress und Belastungen.
- Die betroffenen Personen haben viel überstanden und geleistet.
- Wir unterstützen die Betroffenen bei der Akzeptanz ihrer Verletzungen und Schwierigkeiten.

Haltung ist eine kleine Sache, hat jedoch eine **GROSSE** Wirkung.

**Haltung**

Kleine Sache → große Wirkung

unangepasstes Verhalten  
= Überlebens- / Bewältigungsstrategien  
= normale Reaktionen auf unnormale Situationen

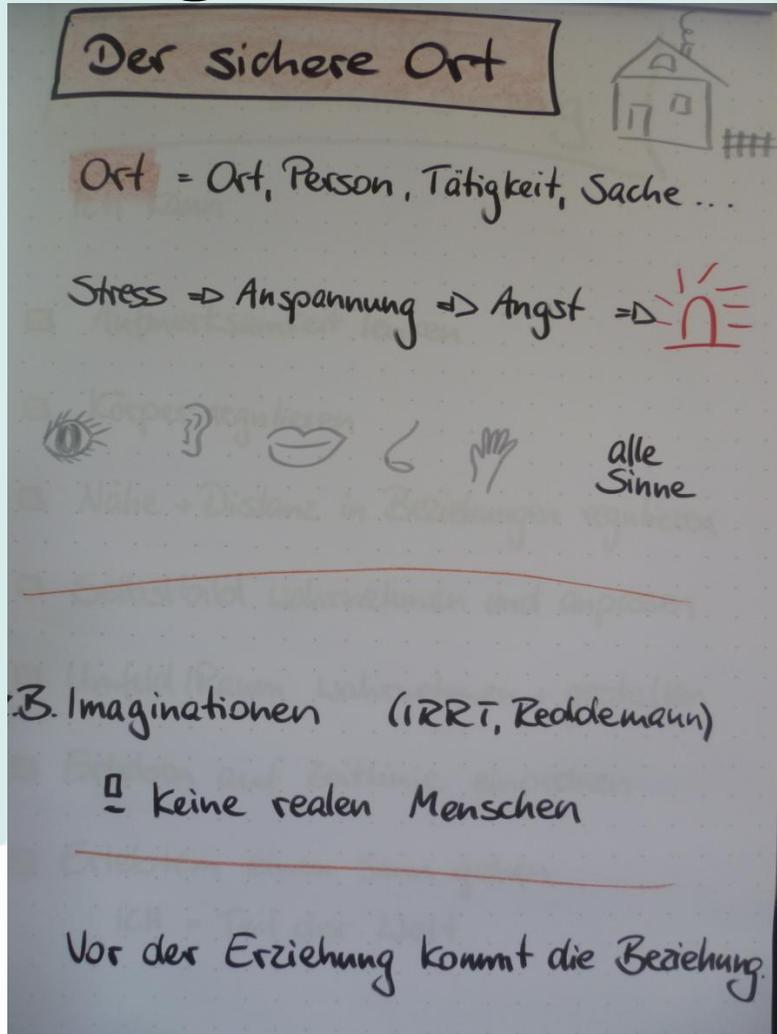
---

- ▣ Leistung des Überstehens anerkennen
- ▣ Akzeptanz der Verletzungen + Folgen

→ nicht persönlich nehmen  
→ emotionale Distanz

neuland

# Imagination des sicheren Ortes



In der Traumapädagogik werden die sicheren Orte weiter gefasst als im klassischen Sinne der **Imaginationen in der Traumatherapie**, da es in pädagogischen Handlungsfeldern um **Sicherheit und Stabilität** geht. Auch in den Traumatherapien, welche mit Imaginationen arbeiten, ist die Stabilisierung und dabei das Herstellen von Sicherheit eine unabdingbare Voraussetzung für jede weitere (Zusammen-)Arbeit.



Abbildung:  
Klett-Cotta Verlag  
[https://www.klett-cotta.de/buch/Trauma/Imagination\\_als\\_heilsame\\_Kraft/74874](https://www.klett-cotta.de/buch/Trauma/Imagination_als_heilsame_Kraft/74874)

# Sicherheit und Stabilität

„Stabil sein“ wird in der Traumapädagogik verstanden als „**handlungsfähig bleiben**“, eben auch in herausfordernden Situationen, ohne eine Notfallreaktion zu zeigen. In einer als lebensbedrohlich erlebten Situation wird reflexartig ein biologisches **Notfallsystem** aktiviert, welches es ermöglicht zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn beides nicht möglich erscheint, erstarren betroffene Personen. Dieser Schockzustand mit einem Höchstmaß an Unsicherheit und Kontrollverlust wird auch als „traumatische Zange“ bezeichnet. In ähnlichen Situationen wird diese Notfallreaktion wiederholt ausgelöst.

Stabilisierung bedeutet, den Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen, immer funktions- und widerstandsfähiger zu werden. Somit kann auch eine Integration des Erlebten immer besser gelingen.

Ich glaube, dass der Kern jeder Traumatisierung in extremer Einsamkeit besteht. Im äußersten Verlassensein. Damit ist sie häufig, bei Gewaltrauma immer, auch eine Traumatisierung der Beziehungen und der Beziehungsfähigkeit. Eine liebevolle Beziehung, die in mancher Sicht einfach „sicher“ ist, wird unerlässlich sein, um überhaupt von einem Trauma genesen zu können.

Olmo van der Hart

# Übertragungsphänomene

Übertragungsphänomene

= Wiederholung alter Beziehungen /  
Muster

=> Versuch, ein anderes Ende zu finden

- ▣ unangemessen ggü. Person in aktueller Situation
- ▣ Intensität ↑ ↓
- ▣ Ambivalenz
- ▣ unberechenbar
- ▣ Starrsinn

roter Teppich

=  
Trauma  
inszenieren

Reflexion

**Übertragung** ist das Erleben von Gefühlen und Haltungen gegenüber Personen in der Gegenwart, die ihren Ursprung in der Beziehung zu wichtigen Personen der frühen Kindheit oder Vergangenheit haben und unbewusst auf die Figuren der Gegenwart verschoben werden.

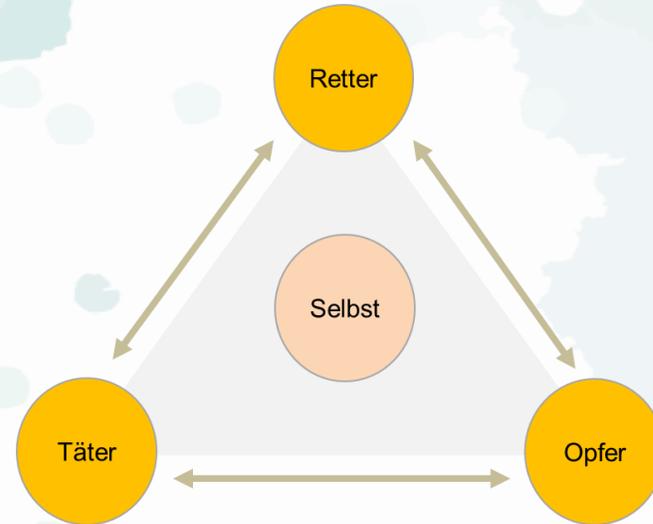


Foto: Grit Burmeister

© Grit Burmeister

# Das Drama-Dreieck als Analysewerkzeug

Modell von Karpman zur Selbstanalyse und Persönlichkeitsentwicklung. Es hilft, verfahrenere Situationen zu analysieren und Dynamiken bei zwischenmenschlichen Begegnungen offenzulegen.



Grafik: eigene Darstellung nach Stephen Karpman

Es zeigt, dass man in Kontakt oder in Konflikten gerne in die Rolle des Retters, des Verfolgers/Täters oder des Opfers gerät. Aus keiner der drei „Rollen“ heraus kann man gut und angemessen reagieren. Nur wenn man dies erkennt und immer wieder ins Selbst zurückkehrt, kann man eine tragfähige Beziehung zur stark übertragenden Person aufbauen und bleibt dabei gesund.

# Selbstwirksamkeit und Ressourcen

**Selbstwirksamkeit**

Selbstwirksam

- ich wirke
- Effekt haben
- etwas beeinflussen

Power Pose

**„Trauma“**

freeze

- Ohnmacht
- Hilflosigkeit
- Kontrollverlust
- absolute Unsicherheit
- keine Entscheidung möglich

erlernte Hilflosigkeit

**Selbst** → Drama-Dreieck

**Selbstbewusstsein** = sich seiner selbst bewusst sein

**Selbstwirksamkeit** = sich selbst als wirksam, effektiv erleben  
Zuversicht, ICH-Stärke  
**Ressourcen**

# Selbstwirksamkeit und Ressourcen

- In der Sprache weg vom Abstrakten hin zu ganz konkreten Fragen
- Fragen sind einfacher zu beantworten als „Fülle die Ressourcenkarte aus!“
- Bei Widerstand oder anderen Schwierigkeiten bei der Selbstreflexion:
  - Was würden deine Freunde oder andere Personen sagen?
- Gruppenrunden
  - Was hat heute Spaß gemacht?
  - Was konntest du heute gut umsetzen?
  - Woran möchtest du noch arbeiten?
- Schriftlich selbst eine Einschätzung der K+J zum Geburtstag, Abschied...  
→ keine Reaktionen notwendig, wenn wir es einfach mitgeben
- Haben die K+J Schwierigkeiten beim Annehmen von Komplimenten/ positivem Feedback oder wissen sie nicht, wie sie angemessen reagieren?
- Knut-Bruno als Stellvertreter, der mit Distanz Dinge sagen kann, die den K+J schwer fallen



Foto: Grit Burmeister

# Emotionen und Emotionsregulation



Grafik: Grit Burmeister

Gefühle sind Kinder der Bedürfnisse.



Abbildung: Gefühlsmonsterkarten

<https://www.gefuehlsmonster.de/>

# Techniken zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit

## Skills zur Emotionsregulation



© AFV Studio, ID, The Noun Project

Handlungs-  
bezogene  
(behaviorale)  
Skills



© IconPai, IN, The Noun Project

Gedanken-  
bezogene  
(kognitive) Skills



© Smashing Stocks, The Noun Project

Sinnesbezogene  
(sensorische)  
Skills



© myiconfinder, The Noun Project

Körperbezogene  
(physiologische)  
Skills

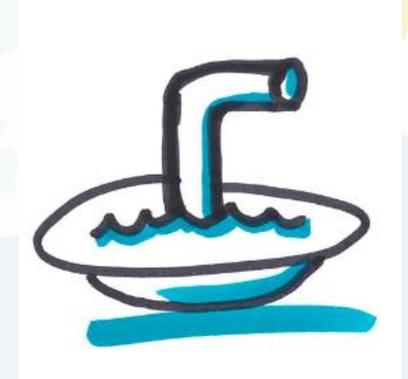
Grafiken: <https://thenounproject.com/term/paint/839743/>, <https://thenounproject.com/search/?q=brain&i=3627836>,  
<https://thenounproject.com/search/?q=senses&i=3845210>, <https://thenounproject.com/term/yoga/1910482/>

# Sekundäre Traumatisierung

Allgemein versteht man unter Sekundärer Traumatisierung eine Traumatisierung von Menschen, die

- ein Trauma miterleben ohne direkt davon betroffen zu sein (Rettungskräfte)
- mit einem Primär-Trauma-Opfer leben (Angehörige)
- oder arbeiten (sozialpädagogische und psychologische Fachkräfte).

Das heißt: wer mit traumatisierten Menschen zusammen lebt oder ihnen fachlich hilft, kann durch die – indirekte – Begegnung mit dem Trauma, ebenfalls traumatisiert werden.



Grafik: Grit Burmeister

**Keine Diagnose**



Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung



Kooperationsverbund  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit

© Grit Burmeister

# Sekundäre Traumatisierung

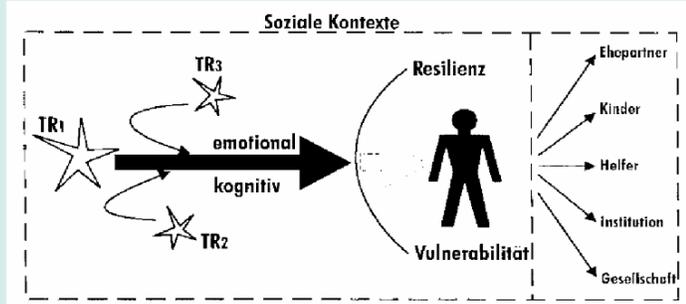


Abbildung 1: Stellvertretende Traumatisierung nach Frey

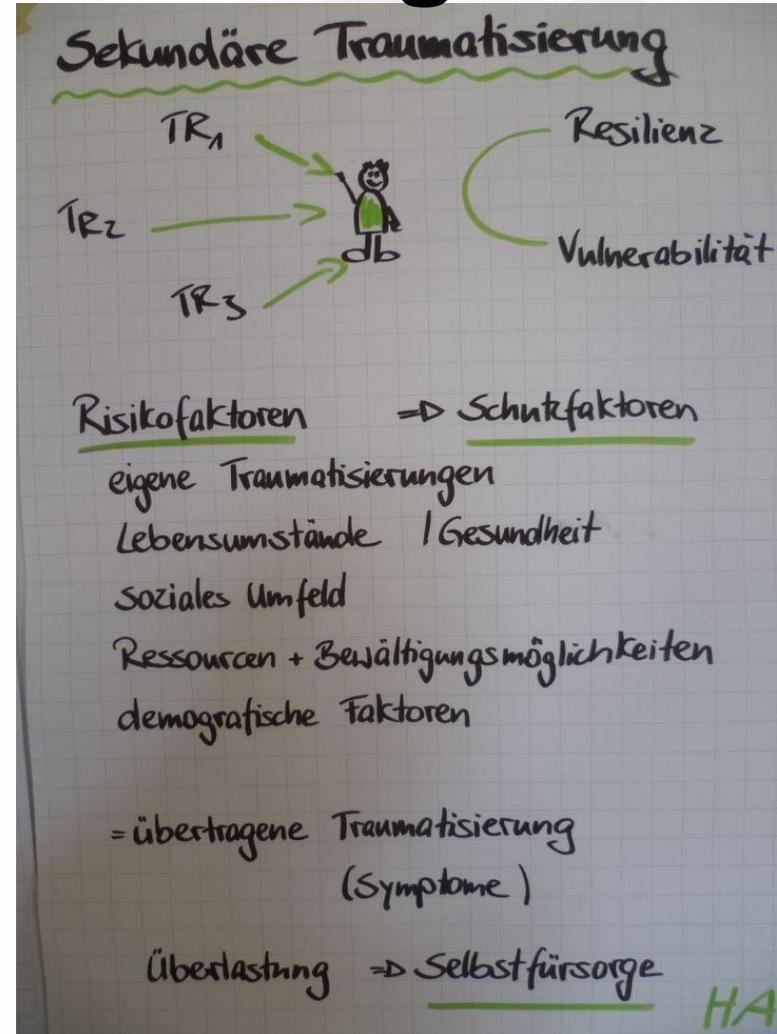
Wichtigste Risikofaktoren einer Sekundären Traumatisierung nach Lemke:

- frühere eigene Traumatisierungen einschließlich vorangegangener sekundärer Traumatisierung
- allgemeine Lebensumstände wie Lebensstress und psychische Gesundheit
- Merkmale des sozialen Umfeldes
- Demografische Faktoren wie Alter, Geschlecht, soziale Schicht
- Ressourcen und Bewältigungsmechanismen

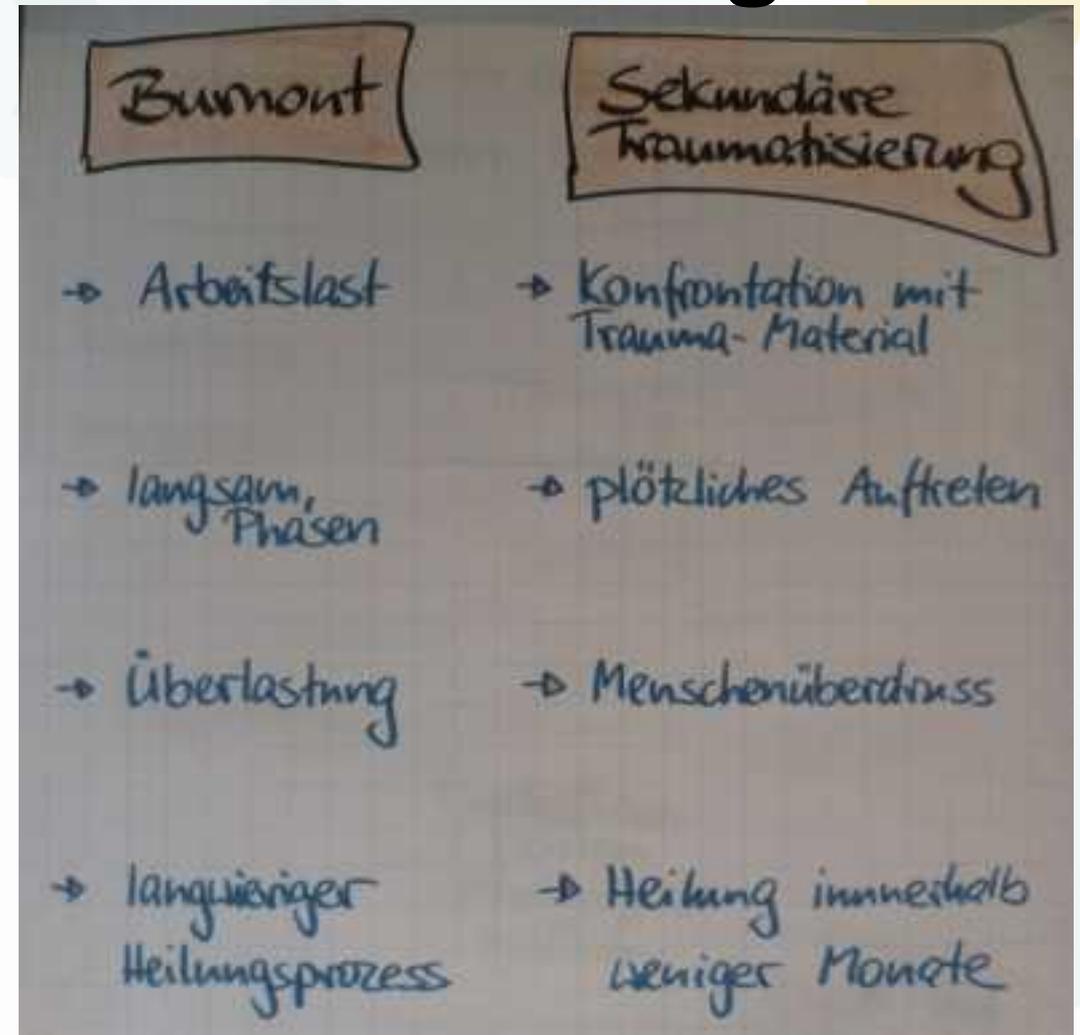
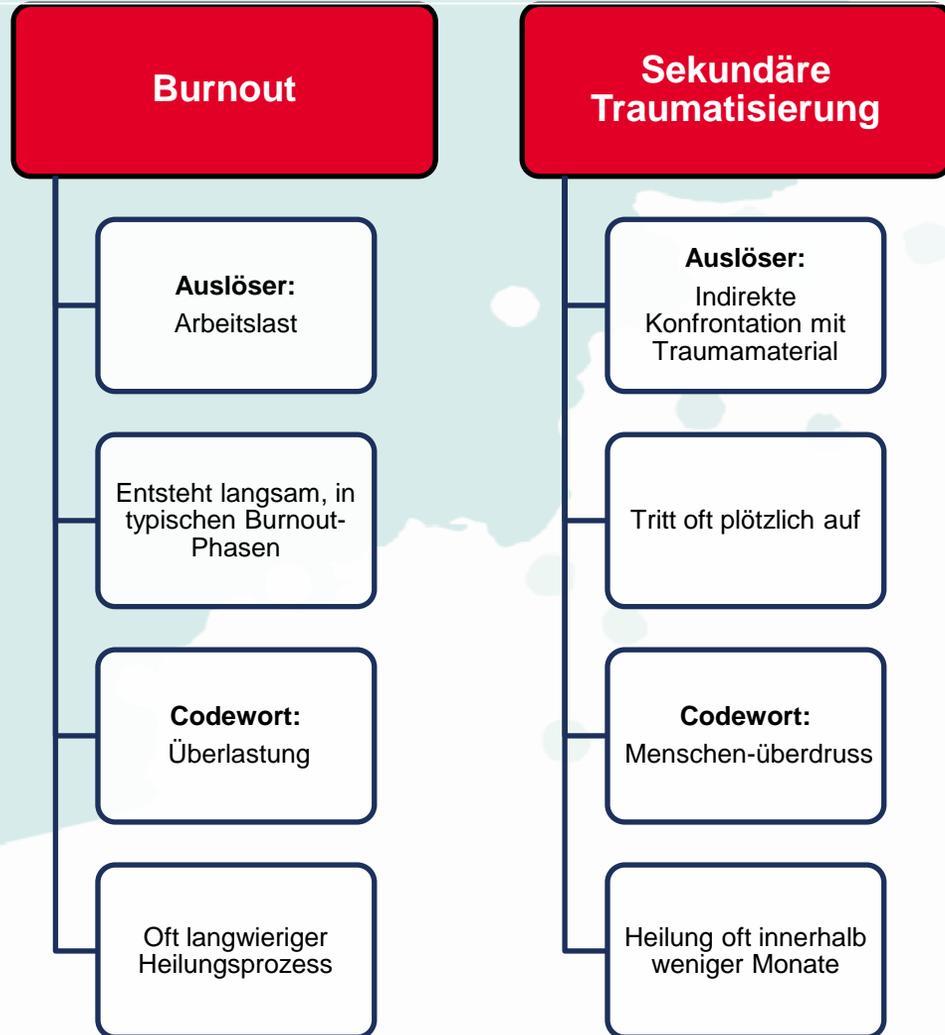
Frey 2001; in Meier & Schnyder 2007, S. 3 Lemke 2010, S. 16ff / Gies 2009, S. 4

Frey, C. Sekundärer traumatischer Stress bei den Helfenden. In Maier, Th. & Schnyder, U. Psychotherapie mit Folter – Kriegsopfern, 2007, Huber, Bern

Lemke, J. 2010, Sekundäre Traumatisierung, Klärung von Begriffen und Konzepten der Mittraumatisierung, 3. Auflage, Asanger, Kröning



# Burnout und Sekundäre Traumatisierung



# Prävention, Selbstfürsorge und Psychohygiene

Dima Zito

1. Nähe und Distanz
2. Grenzen setzen
3. Abstand gewinnen
4. Unterstützung suchen
5. Die eigenen Verletzungen heilen
6. Auftanken

**Psychohygiene**

① ABC-Schutz

|             |               |          |
|-------------|---------------|----------|
| A wareness  | = Bewusstsein | schaffen |
| B alance    | = Ausgleich   |          |
| C onnection | = Verbindung  |          |

② self care = Selbstreflexion (eigene Bedürfnisse)      staff care = Arbeitsumgebung

③ „Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet, muss 3 Dinge beherrsigen:

1. gut essen,
2. viel feiern,
3. wütend putzen.“

Lang, 2009



Grafik: Britta Mau,  
<http://www.brittamau.de/>

# Traumaverarbeitung

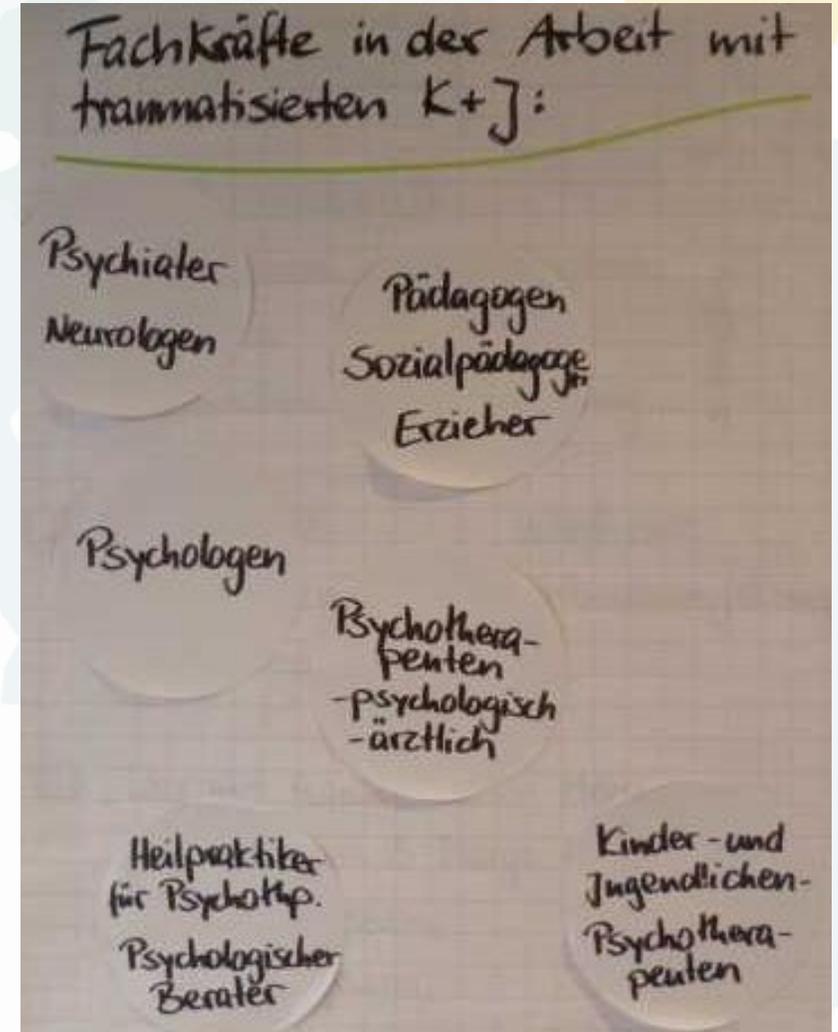
Traumatisierte Menschen konfrontieren uns – ob wir wollen oder nicht – mit ihrem Trauma.

Traumatisierte Menschen inszenieren ihre Geschichte im Alltag. Sie übertragen traumatische Bindungserfahrungen und laden andere unbewusst auf den „roten Teppich“ ein.

## Traumapädagogik hat Grenzen

- Wir arbeiten mit Arbeitshypothesen, nicht mit Diagnosen.
- Wir vermeiden Ursachenforschung.
- Wir achten auf uns – nur wenn wir uns wirksam erleben, können wir auch Wirksamkeit vermitteln.

„Traumapädagogik bereitet den Boden, auf dem Therapeut\*innen tanzen.“ Marianne Herzog



# Diskussion von Praxisbeispielen in Kleigruppen

Die Teilnehmenden diskutierten in zwei Kleingruppen konkrete Fallbeispiele, die aus der Gruppe zur Verfügung gestellt wurden.

Eine Kleingruppe sammelte Empfehlungen, wie ein sicherer Ort für geflüchtete Kinder und Jugendliche insbesondere in Gemeinschaftsunterkünften geschaffen werden könnte (siehe im Kasten rechts).

- Unterbringung ändern, wenn möglich oder anders einrichten
- Besondere Schutzbedürftigkeit bescheinigen lassen
  - Fachberatungsdienste, Beratungsstellen, Psychosoziale Zentren, SPZ, Familienhilfe
- Kinder in Gemeinschaftsunterkünften: Kita-Platz zur Entlastung für alle
- Tagesrhythmus, Struktur, Rituale
- Gegenstände, Geschichten, Orte
- Innere sichere Orte und diese evtl. auch malen oder gestalten
- Elternarbeit, wenn wir dafür einen Auftrag haben
  - Erziehungskompetenzen
  - Eltern stabilisieren
  - Wege für einen sicheren Aufenthalt finden und damit Motivation zur Integration steigern
- Community nutzen, z.B. für gemeinsame Aktivitäten auch für Eltern und Kinder
- Ressourcen (Kompetenzen, Fähigkeiten der Klient\*innen nutzen, diese einbinden)
- Kinder und Jugendliche: spielen, Rituale, einfach da sein!
- Stärkende Übungen: Body2Brain-Methode (Croos-Müller, C. (2020). Ich schaf(f) das!: Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. 50 Karten. München: Kösel-Verlag, auch als kostenlose App fürs Handy)

# Video „Ein sicherer Ort“

Im Kurzfilm „Ein sicherer Ort“ werden die sicheren Orte weiter gefasst als im klassischen Sinne der Imaginationen in der Traumatherapie, da es in pädagogischen Handlungsfeldern allgemein um Sicherheit und Stabilität geht. Auch in den Traumatherapien, welche mit Imaginationen arbeiten, ist die Stabilisierung und dabei das Herstellen von Sicherheit eine unabdingbare Voraussetzung für jede weitere (Zusammen-)Arbeit.

Die Beziehungsebene ist bedeutsam für therapeutische Kontexte, doch auch und gerade in der pädagogischen Arbeit stellt die Beziehungsarbeit stets eine der wichtigsten Aufgaben für sozialpädagogische Fachkräfte dar.

Deshalb wird im Video beispielhaft dargestellt, was Kindern und Jugendlichen Sicherheit und Stabilität gibt und somit Symptome psychischer Belastungen lindern kann.

## Filmsequenzen

Personen als sichere Orte  
Aktivitäten als sichere Orte  
Natur als sicherer Ort

Sozialpädagogisches Fortbildungsinstitut Berlin-Brandenburg

<https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/detail.php/bb1.c.548421.de>

YouTube-Kanal des SFBB

<https://www.youtube.com/channel/UC1nekPydcil6eSwNLUk-flg>

## Reader zum Film

1. Sichere Orte im Video
2. Zitate im Video
3. Sichere Orte in der Traumatherapie
4. Sicherheit und Stabilität
5. Trauma und Traumapädagogik
6. Trauma und Beziehung
7. Flucht und Trauma
8. Literaturhinweise

# Informationen

**Fachveranstaltung: „In unsicheren Zeiten einen sicheren Ort für alle schaffen“**

Theorie/ Vortrag/ Praxisaufgabe: **Montag, 30.08.2021, 09.30-12.30 Uhr**

Workshops: **Montag, 06.9.21, 09.30-14:45 Uhr**

## Leitfaden für Fachkräfte

Traumasesibles Arbeiten mit Kindern. Ein Leitfaden für Fachkräfte der Kindertagesbetreuung und Frühen Bildung

[https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/bb2.a.6742.de/M.Mayer\\_Traumasesibles\\_Arbeiten\\_mit\\_Kindern\\_Leitfaden\\_2021\\_3.pdf](https://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/bb2.a.6742.de/M.Mayer_Traumasesibles_Arbeiten_mit_Kindern_Leitfaden_2021_3.pdf)

# Vielen Dank!

**Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.**

**Martina Osterndorff-Windvogel**

Projektmitarbeiterin

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Brandenburg

Behlertstr. 3a | Haus K3  
14467 Potsdam

Fon: 0331/88 76 20 22

Fax: 0331/88 76 20 69

[osterndorff@gesundheitbb.de](mailto:osterndorff@gesundheitbb.de)

[www.gesundheitbb.de](http://www.gesundheitbb.de)

[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)



Grafik: Britta Mau,

<http://www.brittatau.de/>

Die Koordinierungsstelle befindet sich in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Sie wird gefördert durch das GKV-Bündnis für Gesundheit und das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



**Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.**  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung