

Medien- und Literaturhinweise

- » ARD-Mediathek (2011). *Wie Kinder wieder lachen lernen. Hilfe nach dem Trauma.*
- » Krüger, A. (2011). *Powerbook - Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen.* Hamburg: Elbe & Krueger Verlag. (Inhalt: Selbsthilfebuch für traumatisierte Kinder und Jugendliche).
- » Karutz, H. (2017). *Hanna und der Unfall.* Düsseldorf: Medienverband der ev. Kirche im Rheinland. (Inhalt: Kindgerechte, situationsorientierte Psychoedukation und Tipps für Eltern/Erwachsene.)
- » Karutz, H. (2017). *Leas Onkel hat sich das Leben genommen.* Düsseldorf: Medienverband der ev. Kirche im Rheinland. (Inhalt: Kindgerechte, situationsorientierte Psychoedukation und Tipps für Eltern/Erwachsene.)
- » Karutz, H. (2017). *Papa ist tot.* Düsseldorf: Medienverband der ev. Kirche im Rheinland. (Inhalt: Kindgerechte, situationsorientierte Psychoedukation und Tipps für Eltern/Erwachsene.)
- » Gahleitner, S.B. et al., (2017). *Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern. Ein Handbuch für Jugendhilfe, Schule und Klinik.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Weitere Informationen zu Beratungs-, Fortbildungs- und Supervisionsangeboten von TiK-SH:

www.tik-sh.de

Herausgeber: Wendepunkt e.V., Gärtnerstraße 10-14, 25335 Elmshorn

AutorenInnen: Dr. Anna Bartsch, Holger Platte, Franz Schneider

Layout: grafik design miriam hennings - miriamdesign.de



Gefördert und finanziert durch:



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren

Stand: 05/2019



die lobby für kinder

Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

IBAF Institut für berufliche
Aus- und Fortbildung

TiK-Kompakt

Traumapädagogik in der frühen Kindheit

4. Psychoedukation



4. Psychoedukation

Was ist das?

Ziel der **Psychoedukation** ist es, die Betroffenen einer meist psychischen Erkrankung über die Gründe und Folgen ihrer Beschwerden aufzuklären und auf Hilfs- und Handlungsmöglichkeiten hinzuweisen. Dabei werden komplexe medizinische Sachverhalte in einer für die Betroffenen verständlichen Art und Weise erklärt. Die Symptome einer Traumatisierung werden dabei als Heilungsversuche der Psyche und des Körpers beschrieben. Psychoedukation kann besonders Kindern, den Bezugspersonen und pädagogischen Fachkräften helfen, die oft stark beeinträchtigenden Symptome einer Traumatisierung zu verstehen. Wenn die Symptome und das oft auffällige Verhalten der Kinder als Bewältigungsversuche verstanden werden, kann das die Haltung gegenüber unangepassten Verhaltensweisen ändern und den Umgang mit ihnen entspannen. Zudem fördert die Psychoedukation das Selbstverständnis der Kinder und unterstützt ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und -akzeptanz. Im Sinne der Traumapädagogik setzt die Psychoedukation bei der Selbstbemächtigung der Kinder an, stärkt sie und vermittelt ihnen dadurch mehr Sicherheit. Pädagogische Fachkräfte können traumatisierte Kinder beispielsweise unterstützen, indem sie ihnen Methoden zur Selbsthilfe beibringen. Sie können den Kindern erklären, dass sie etwas für sich tun können, wenn ihr Körper sehr angespannt ist oder wenn sie starke Wut empfinden. Dadurch können sie die Kinder vor wiederholten Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühlen schützen. Sie können mit den Kindern gemeinsam unterschiedliche Handlungsoptionen besprechen und ausprobieren. Hilft es dem Kind, wenn es die Füße in eine mit Erbsen gefüllte Kiste steckt und sich dadurch besser spürt? Oder hilft es dem Kind, seine Trauer zu kanalisieren, wenn es sich beim Sport austobt? Langfristig geht es darum, den Kindern beizubringen, auf ihren Körper zu hören, angemessen auf die Signale zu reagieren und sich selbst zu entlasten. Die Bezugspersonen können die Kinder dabei unterstützen und es kann ihnen helfen, wenn sie Hinweise auf wirksame Methoden, Angebote und Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen erhalten.



Warum ist Psychoedukation wichtig?

Nach einem traumatischen Erlebnis kann es zu psychischen und körperlichen Folgen kommen, die für die betroffenen Kinder oft unverständlich und verwirrend sind. Sie können Erinnerungslücken, Konzentrationsschwierigkeiten oder Albträume haben. Die Kinder haben oft den Eindruck, „verrückt“ zu werden. Dieser Eindruck kann durch die oft abweisenden Reaktionen des Umfelds aufgrund ihres außergewöhnlichen Verhaltens verstärkt werden. Daher kann es die Kinder entlasten, wenn sie lernen, was eine Traumatisierung ist und wie sie sich auf ihre Psyche und ihren Körper auswirken kann. Zum Beispiel kann es die Kinder beruhigen, wenn sie hören, dass andere Menschen in ihrer Situation ähnlich empfinden würden. Dabei ist zu beachten, dass die Psychoedukation in einem angemessenen Rahmen stattfinden und die Aufnahmefähigkeit und emotionale Belastbarkeit der Kinder berücksichtigt. Folgende Beispielsätze können im Rahmen einer Psychoedukation verwendet werden: **„Du bist normal, das was du erlebt hast, das ist verrückt.“¹ „Belastungsreaktionen sind eine normale und gesunde Antwort des Menschen auf eine extrem verletzende Erfahrung.“² „Obwohl man die Veränderung im Kopf nicht sehen kann, ist sie so echt wie eine körperliche Verletzung.“**

Fallbeispiel

Der 5-jährige Adil ist mit seiner Familie aus Syrien nach Deutschland geflohen und besucht seit einigen Wochen die Kita. In seiner Heimat hat Adil furchtbare Dinge erlebt und oft hatte er große Angst. Generell ist Adil ein aufgeschlossener Junge und auch in der Kita findet er langsam Freunde. Nur manchmal ist Adil sehr angespannt und erschreckt bereits bei Kleinigkeiten. Er wird schnell wütend und kann seine Gefühle dann gar nicht kontrollieren und hört den Kita-Mitarbeiterinnen überhaupt nicht zu. Sein Verhalten erschreckt dann auch die anderen Kinder. Das führt dazu, dass sie mit ihm nicht mehr spielen. Adil sagt der Mitarbeiterin, dass er Angst hat, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Manchmal fürchtet er sogar, von einem Geist besessen zu sein.

Eine Kita-Mitarbeiterin, zu der Adil Vertrauen gefasst hat, schafft einen ruhigen Moment, um ihm seine Reaktionen im Kita-Alltag zu erklären. Sie erklärt Adil, dass andere Menschen, die aus einem Kriegsgebiet geflohen sind, ähnlich empfinden. Sie erklärt Adil, dass unser Gehirn einen Teil besitzt, der für unseren Schutz zuständig ist und der immer dann übernimmt, wenn es für einen Menschen bedrohlich wird. Sie fragt Adil, welches Wesen so stark sei, dass es ihn gut beschützen kann. Adil mag Drachen und andere Fabelwesen und beschreibt gleich ein Bild von einem großen roten Drachen.

Die Erzieherin erklärt Adil, dass dieser Drache in ihm immer dann helfen möchte, wenn es für ihn bedrohlich wird und er dann wie ein Drache fauchen und kratzen kann oder auch schnell aus einer gefährlichen Situation kommen oder sich auch ganz klein und leise machen kann. Bei manchen Menschen, die besonders bedrohliche Situationen erlebt haben, kann es sein, dass der Drache in vielen Situationen Gefahren sieht und ihn auch dann verteidigen möchte, obwohl keine Gefahr droht.

Adil beginnt zu verstehen, warum er oft unruhig ist und ausflippt. Er versteht auch, dass seine Reaktion im Hinblick auf die schrecklichen Erlebnisse der Vergangenheit normal ist. Die Erzieherin bietet Adil an, dass sie gemeinsam den Drachen beruhigen und er nur dann faucht und Feuer spuckt, wenn das auch wirklich notwendig ist. Adil geht es jetzt besser, weil er weiß, dass er nicht verrückt ist und dass er Hilfe bekommen kann.

Zentrale Aussagen

- » Psychoedukation ist die Vermittlung von Wissen um die Entstehung einer Traumatisierung und die damit verbundenen psychischen Veränderungen.
- » Psychoedukation sollte als eine der ersten Maßnahmen nach einem traumatischen Erlebnis erfolgen.
- » Den betroffenen Kindern kann es bereits helfen, wenn sie hören, dass andere Menschen in ihrer Situation ähnlich empfinden würden.
- » Psychoedukation führt die betroffenen Kinder und deren Bezugspersonen aus der Unwissenheit heraus und stärkt sie durch Erkenntnisse über ihre Erkrankung.
- » Im Sinne der Traumapädagogik, unterstützt die Psychoedukation die Selbstbemächtigung der Kinder.

¹ (Krüger, 2012)

² (Wachter, 2015)