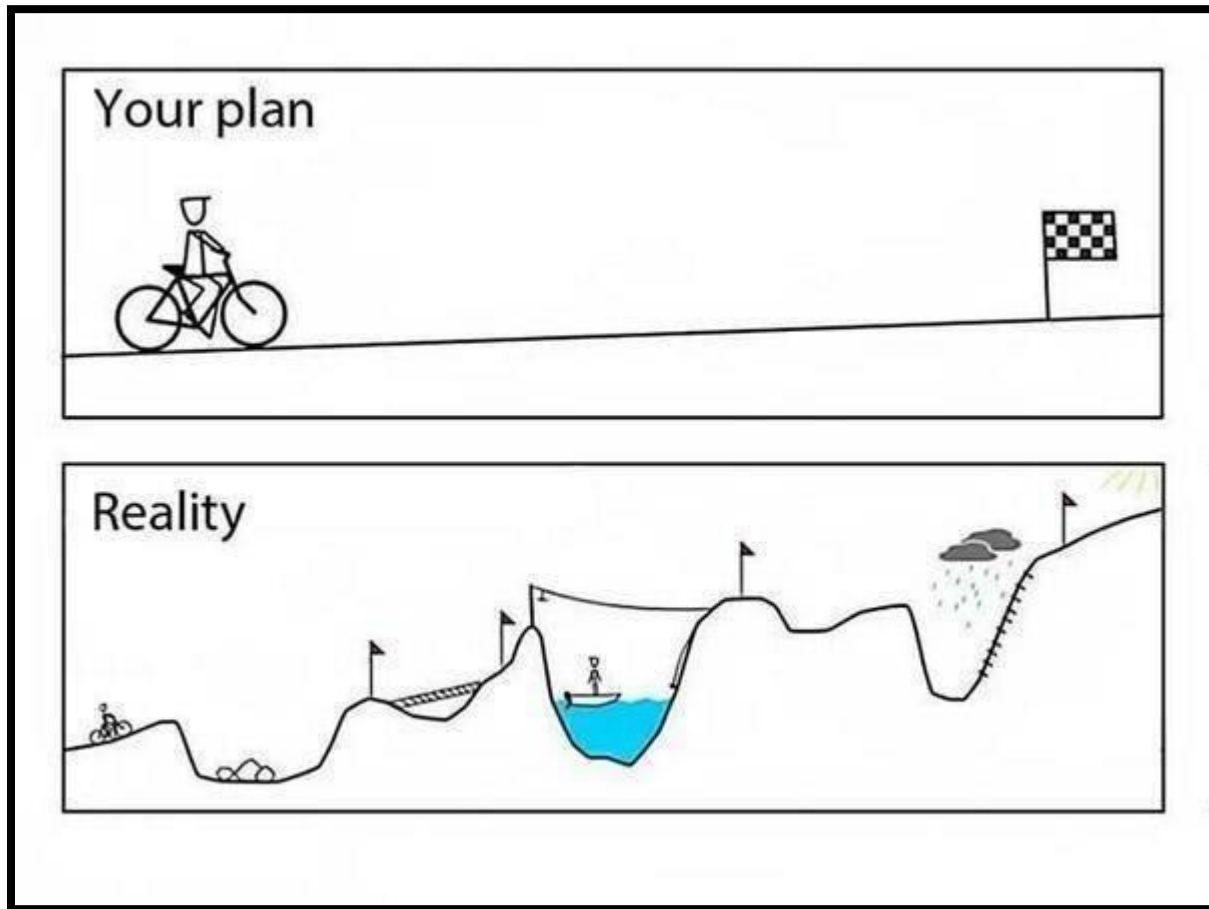


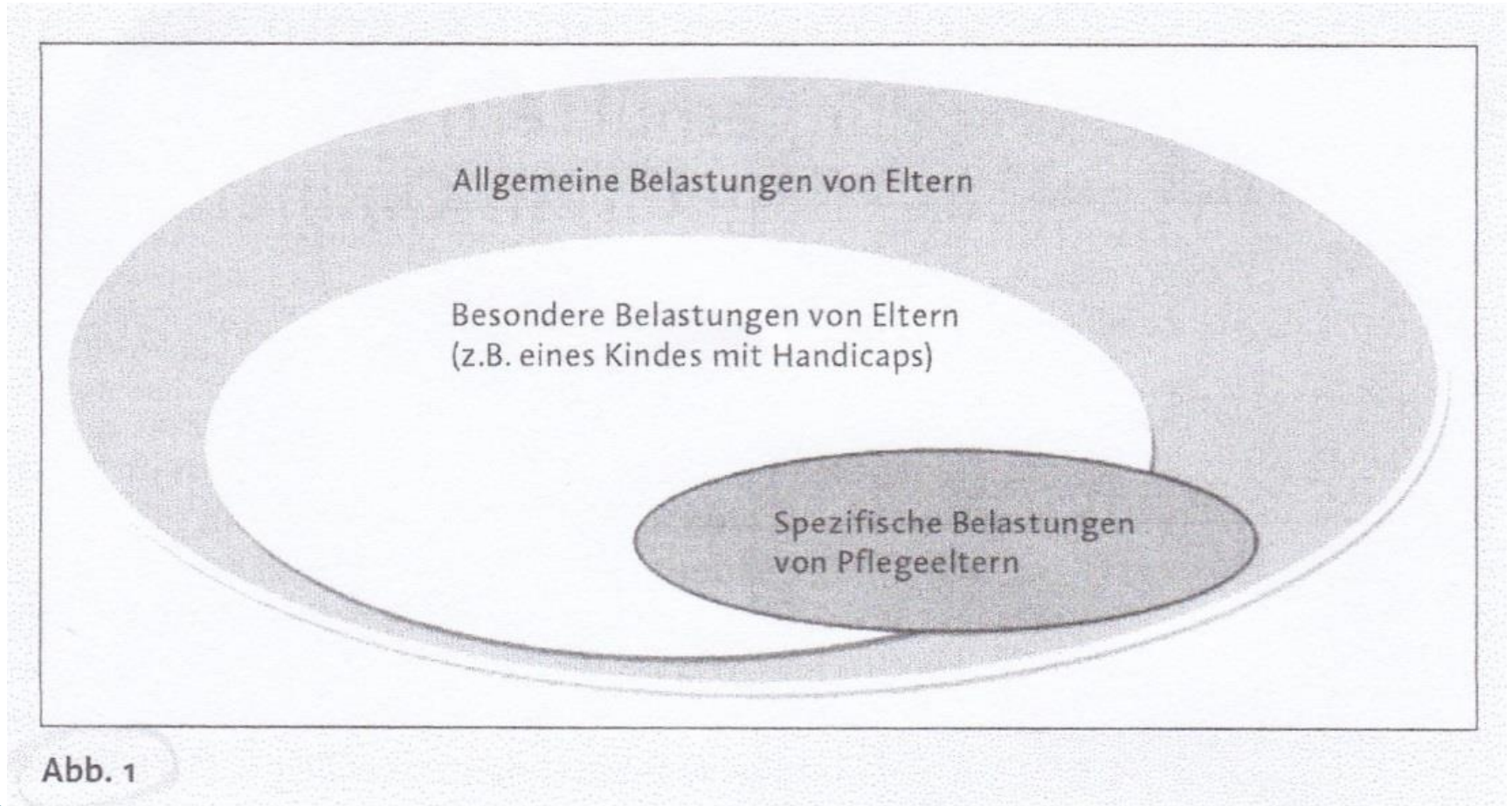
Traumatischer Stress in der Pflegefamilie

Alexandra Schuchter
Mag. Martin Schölzhorn
06.12.2014

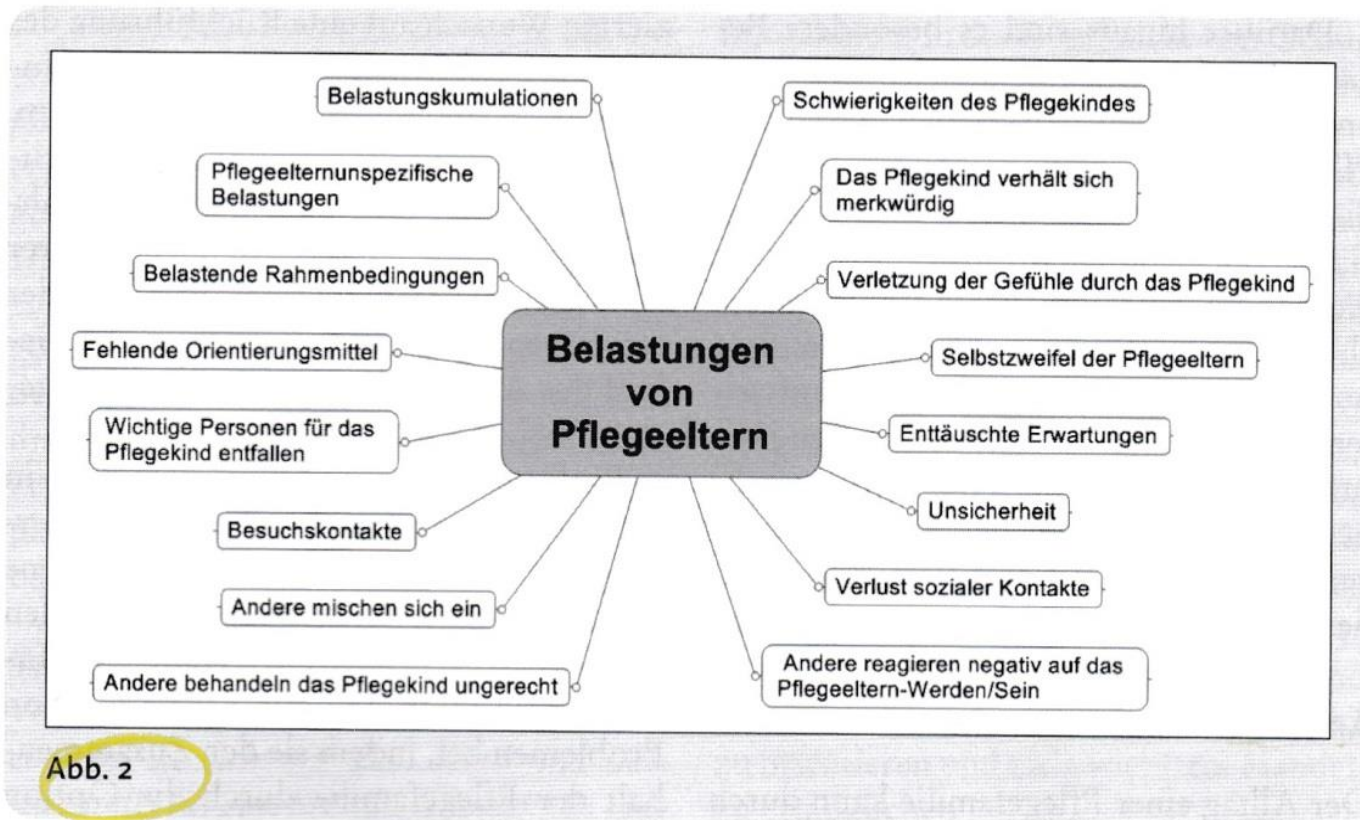
Erwartungen?!



Spezifische Belastungen von Pflegeeltern



Belastungen von Pflegeeltern



Fragen, die uns in diesem Seminar beschäftigen werden:



- ▶ Was verstehen wir unter **Trauma**?
- ▶ Welche Konzepte aus der Traumapädagogik können für Pflegeeltern **hilfreich** sein?
- ▶ Warum ist das Trauma eines Pflegekindes für Pflegeeltern „**ansteckend**“?
- ▶ Was brauchen Pflegeeltern, damit sie in ihrer elterlichen Kompetenz wieder **gestärkt** werden?

Drei Grundkompetenzen für professionelles Handeln (vgl. Weiß 2013)

- ▶ Sachkompetenz/Theorie
- ▶ Selbstreflexion
- ▶ Selbstfürsorge

Die Haltung (Traumapädagogik, Weiß 2013)

- ▶ Ihre Verhaltensweisen sind **normale** Reaktionen auf eine extreme Stressbelastung.
- ▶ Sie haben für ihre Vorannahmen, Reaktionen und Verhaltensweisen **einen guten Grund**.
- ▶ Sie haben in ihrem Leben bislang viel überstanden und geleistet.
- ▶ Wir unterstützen sie bei der Entwicklung eines guten Lebens.

Definition: Traumatisierung

► Definition von Fischer/Riedesser:

„Psychische Traumatisierung lässt sich definieren als **vitales Diskrepanzerlebnis** zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von **Hilflosigkeit** und schutzloser Preisgabe einhergeht und stellt so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis dar“.

Was ist ein seelisches Trauma ? (vgl. Bonus 2006)?

- ▶ „Ein Trauma tritt also ein, wenn das Geschehen größer ist als man selbst. Ob und wann das der Fall ist, hängt von vielen Faktoren ab und wird **niemals bei zwei Menschen gleich sein**“ (Bonus 2006, S.35)

Pflegekinder sind meist mehrfach traumatisiert...(vgl.Korittko/Pleyer 2013)

- ▶ innerfamiliäre Gefährdungen
 - körperliche und psychische Gewalt
 - sexuelle Gewalt
 - Vernachlässigung
 - Zeugenschaft
- ▶ früher Verlust von Bindungspersonen
- ▶ ungewollt traumatisierende Hilfsprozesse

Menschliche Reaktionsmuster auf traumatische Ereignisse

- ▶ **Drohgebärden, Aggression, Kampf:**

Der Feind, der mir nach dem Leben trachtet, wird angegriffen oder verjagt!

- ▶ **Flucht:**

Weglaufen, sich in Sicherheit bringen

- ▶ **Erstarren, Totstellreflex, Einfrieren:**

Stillhalten, Überanpassung

- ▶ **Dissoziation:**

Abtrennen, Verdrängen, „Vergessen“, Nichtwahrnehmen

Das Konzept des traumatischen Stresses...

- ▶ ist historisch auf das Jahr 1981 zurückzuführen
- ▶ Anerkennung der „Posttraumatischen Belastungsstörung“ durch die WHO als psychiatrisches Krankheitsbild

Diagnostik der Posttraumatischen Belastungsstörung

- ▶ Die Person wurde mit einem **traumatischen Ereignis** konfrontiert, bei dem die beiden folgenden Kriterien vorhanden waren
 - 1 . Die Person erlebte, beobachtete oder war mit einem oder mehreren Ereignissen konfrontiert, die tatsächlichen oder drohenden **Tod** oder ernsthafte **Verletzung** oder eine Gefahr der körperlichen **Unversehrtheit** der eigenen Person oder anderer Personen beinhalteten
 - 2. Die Reaktion der Person umfasste intensive **Furcht, Hilflosigkeit und Entsetzen**

Diagnostik der Posttraumatischen Belastungsstörung-1

- ▶ Unerwünschtes Wiedererleben (*Intrusionen*)
 - Alpträume, lebendige Nachhallerinnerungen (Flashbacks), Grübeln (oft über die eigene Schuld)
 - => Bei Kindern: Wiederholende Spiele, in denen Themen und Aspekte des Traumas ausgedrückt werden, div. Angstsymptomatik

Diagnostik der Posttraumatischen Belastungsstörung-2

- ▶ Vermeidungsverhalten (*Konstriktionen*)
 - Vermeiden, daran zu denken, daran erinnert zu werden, Vermeiden von Erinnerungsauslösern, soziale Isolation, emotionale Empfindungslosigkeit
 - => Bei Kindern: Form von Trance, einem kognitiven Stil des Vergessens (**Dissoziation**), „abgeschaltet sein“

Diagnostik der Posttraumatischen Belastungsstörung-3

- ▶ Erhöhte vegetative Erregbarkeit (*Hyperarousal*)
 - Schlafstörungen, körperliche Unruhe, somatische Erkrankungen
 - => Bei Kindern: Wutausbrüche, Konzentrationsstörungen, motorische Hyperaktivität und übertriebene Schreckreaktionen

Sympathikus und Parasympathikus

Übererregung



Untererregung

„Trauma ist ansteckend“ (Herman 2003, S.193)

- ▶ **Symptome** der Kinder wirken auf der Leibebene ansteckend...
- ▶ Im **Verhalten** und im **Spiel** können Traumata re-inszeniert werden...
- ▶ Konkrete **Aussagen** der Pflegekinder über traumatische Ereignisse wirken...
- ▶ Auch das **Wissen** z.B. von der Kinder- und Jugendhilfe über traumatische Ereignisse des Pflegekindes wirkt...

Die traumatische Gegenreaktion

- ▶ Im Zusammenleben mit chronisch traumatisierten Kindern lösen Übertragungen zum Teil **heftige Gegenreaktionen– u. gefühle** aus...
- ▶ Die traumatische Übertragung der Kinder auf die Pflegeeltern ist gekennzeichnet durch die **destruktive Kraft** der frühen Erfahrungen...
- ▶ Die Pflegeeltern können unbewusst die Situation des ausgelieferten hilflosen Kindes mit– und nacherleben

Ziel: Übertragungsphänomene und Gegenreaktionen reflektieren

- ▶ Supervision und Beratung
- ▶ Sich rechtzeitig als Pflegeeltern professionelle Hilfe holen

Ressourcen und Selbstfürsorge



- ▶ **Wichtig als dritter Pfeiler in der Traumapädagogik**
- ▶ **Antonowsky (1997): „Salutogenesemodell“**
- ▶ „Kohärenzgefühl“ als Grundlage für gelungene Alltagsbewältigung und allgemeines Wohlbefinden, Gesundheit und Krankheit als Kontinuum
- ▶ Plädiert für die Stärkung der gesunden Anteile
- ▶ **Selbstfürsorge (Reddemann 2003)**
- ▶ „Ein liebevoller, achtsamer, wertschätzender und mitfühlender Blick auf sich selbst und ernst nehmen der eigenen Bedürfnisse..“

Ressourcen und Selbstfürsorge

- ▶ Grawe (2000)
- ▶ Als Ressource kann **jeder Aspekt des *seelischen Geschehens* und...der *gesamten Lebenssituation*** eines Menschen aufgefasst werden, also...
- ▶ Motivationen, Ziele, Wünsche, Abneigungen,
- ▶ Interessen, Überzeugungen, Werthaltungen,..., Wissen, Bildung,
- ▶ Fähigkeiten, Gewohnheiten,
- ▶ Interaktionsstile, physische Merkmale (Aussehen, Fitness, ...)
- ▶ Finanzielle Möglichkeiten, ...
- ▶ „Die Gesamtheit des Möglichkeitsraumes...“



Ressourcen und Selbstfürsorge

H. Petzold (1997p/2012)

Eigenressourcen und *Fremdressourcen*
umfassen alle Lebensbereiche



- ▶ **LEIB/KÖRPER:** Gesundheit, Fitness, Schlaf, Sport, psychophysische Entspannung, Achtsamkeit, psychische Stabilität
- ▶ **SOZIALES NETZWERK:** Familie, Freunde, ..., Entlastungspersonen
- ▶ **ARBEIT/LEISTUNG:** Hobbies, Fähigkeiten, Erwerbsarbeit, Bildung
- ▶ **MATERIELLE SICHERHEIT:** Wohnsituation, Status, Kleidung
- ▶ **WERTE:** Spiritualität u übernommene Glaubenssätze, Bewertungen, Sinnorientierung

Psychophysische Entspannung

- ▶ Das Traumageschehen triggert eigene Stressphysiologie (Sympathikus), daher muss **direkt** entgegengewirkt werden, Parasympathikus „einschalten“

„Übung macht den Meister“

- ▶ Achtsamkeitsübungen (Händewaschen,...)
- ▶ Meditation
- ▶ Atemübungen
- ▶ Bewegung (in der Natur), Tanz, Pilates, Yoga,...
- ▶ Autogenes Training
- ▶ Phantasiereisen, Ort der Ruhe u der Kraft
- ▶ Handwerk, tätig sein – innig werden
- ▶ ...

Psychophysische Entspannung – Schlaf

- ▶ Wir benötigen *auf Dauer* für die Erholung des Gehirns einen regelmäßigen Schlaf mit **REM-Phasen** (Tiefschlafphasen)
- ▶ Ansonsten erhöhte Stressbereitschaft, gesteigerte Gewaltbereitschaft, erhöhte Infektanfälligkeit, permanente Übermüdung, Konzentrationsschwäche, ...
- ▶ Warnung des Körpers vor Überlastung und tiefgreifenden Schädigungen
- ▶ Hausmittel?

Persönliche Ressourcen



- ▶ **gute Beziehungen, Freundschaften**
- ▶ **Sicheres Bindungsmuster**
- ▶ **Soziale Unterstützung und Förderung (durch Kindergarten, Schule, Kirche, Vereine,...)**
- ▶ **Mindestens durchschnittliche Intelligenz (Reflexionsfähigkeit)**
- ▶ **Aktives, kontaktfreudiges Temperament**
- ▶ **Positives Selbstwertgefühl**
- ▶ **Attraktivität**
- ▶ **Finanzielle Sicherheit**

Familienresilienz



In den allermeisten Familien finden sich weder alle Ressourcen noch die Abwesenheit aller Ressourcen:

- ▶ **Akzeptanz** der aktuellen Situation
- ▶ **Familienorientierte** Sichtweise (Herausforderung für alle)
- ▶ **Lösungsorientierte** Sichtweisen
- ▶ Erhöhte **Toleranz** (Geduld, Rücksicht und Akzeptanz)
- ▶ Bereitschaft zur **Flexibilität** (bunte Familie, individuelle Strategien)
- ▶ Flexible **Rollenaufteilung** (Einkommen, Haushaltsführung, Versorgung der Kinder)

Familienresilienz



- ▶ **Offene Kommunikation**
(unterschiedliche Standpunkte austauschen macht Freude)
- ▶ **Emotionale Offenheit** (offen und direkt Gefühle ausdrücken, besonders Freude, Anerkennung und Verbundenheit, aber auch Trauer, Schmerz und Verzweiflung)
- ▶ **Hohe Familienzusammengehörigkeit** (Stolz, ein Teil dieser Familie zu sein)
- ▶ **Effektiver Zugang zu sozialen Ressourcen**
kennen Unterstützungssysteme und können Unterstützung innerhalb u außerhalb der Familie annehmen, Online-Foren
- ▶ **Abwesenheit von Gewalt und Sucht**

Ressourcen von Pflegeeltern

„Modell der Belastungs–Ressourcen–Balance“



- ▶ **Erfolge u Fortschritte des Pflegekindes**
- ▶ **Liebevolle Reaktionen des Pflegekindes**
- ▶ **Persönliche Ressourcen**
- ▶ **Eigene Entwicklung durch das Pflegeeltern–Sein**
- ▶ **(Inner)Familiärer Zusammenhalt, Passung**
- ▶ **Verständnis und Unterstützung von Anderen (Nachbarn, Bekannte, Verwandte)**

Ressourcen von Pflegeeltern

- ▶ Kontakt und Austausch mit anderen Pflegeeltern
- ▶ Herkunftsfamilie
- ▶ Fachkräfte
- ▶ Anerkennung für das **soziale Engagement**
- ▶ **Orientierungsmittel** (Informationen über Herkunftsfamilie und Umstände der Fremdunterbringung)
- ▶ Realistische **Erwartungen**
- ▶ **Medizinische Hilfen**
- ▶ **Finanzielle Hilfe**



Literatur

- ▶ **Herman J.:** Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Paderborn 2003
- ▶ **Korittko A., Pleyer K.H.:** Traumatischer Stress in der Familie. Systemtherapeutische Lösungswege. Göttingen 2010 (3.Aufl.–2013)
- ▶ **Saß H., Wittchen H.–U., Zaudig M., Houben I.:** Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen – Textrevision – DSM–IV–TR. Göttingen 2003
- ▶ **Weiß W.:** Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. Weinheim 2003 (7.Aufl.–2013)

Literatur

- ▶ **Jespersen A.:** Belastungen und Ressourcen von Pflegevätern und Pflegemüttern. Unsere Jugend. die zeitschrift für studium und praxis der sozialpädagogik. Reinhard Verlag, Berlin (62. Jahrgang, Heft 6/2010)
- ▶ **Wolf K.; Unterberg A., Schröder M., Pérez T., u. a.;** Pflegefamilien. Familiendynamik. Systemische Praxis und Forschung. Klett-Cotta (Heft 4/2013)
- ▶ www.pflegeelternforum.de

Vielen Dank
für ihre
Aufmerksamkeit!

