



Ein TRAUMA-INFORMIERTES ARBEITSUMFELD als Erfolgsfaktor für ALLE

SABINE KAMPMÜLLER, MIH

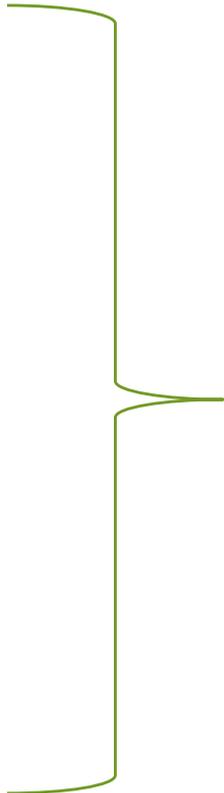
Traumatisches Erlebnis

aus dem griechischen: „Wunde“ – seelische Verletzung

Ereignis tritt plötzlich und unvorhergesehen auf

Person kommt in Zustand großer Angst, absoluter Hilflosigkeit und Ohnmacht, subjektiver Todesangst

die normalen Anpassungs- und Bewältigungsstrategien des Menschen sind überfordert



**Traumasympptome
sind eine
„normale“
Reaktion auf ein
„unnormales“
Ereignis**

Traumata - Einordnung

Schocktrauma

- einmalig



Sequentielle Traumatisierung

- Anhaltendes Trauma, „nicht zur Ruhe kommen“



Entwicklungs-/Bindungstrauma

- Unsichere Umgebung – fehlende innere Sicherheit

Sequentielle Traumatisierung – geflüchtete Jugendliche



Internationale Studien:

- Nach Krieg und Flucht 1/3 posttraumatisch belastet (20 – 60%).
- 75 % der Unbegleiteten Minderjährigen

Graphik: Flüchtlingsambulanz Hamburg;
Daten: WHO Brief on Migration and Health; 2016

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)



Avoid Thinking of the Trauma



Avoid Talking of the Trauma



Easily Frightened



Negative Mood

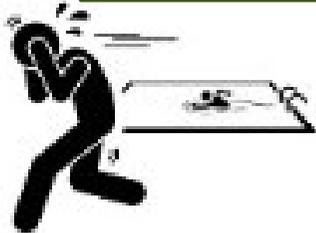


Negative Thinking



Always on Guard

1. Vermeidung



Avoiding Places



Avoiding Activities



Flashbacks



Cannot Concentrate



Aggressive Behavior

3. Übererregtheit = Hochstress

2. Intrusion



Loss of Interest



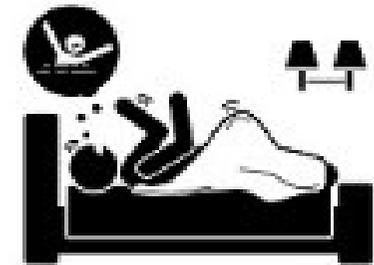
Feeling Guilt or Shame



Substance Abuse



Sleeping Difficulty



Bad Dreams

Traumafolgen – biologische Reaktion

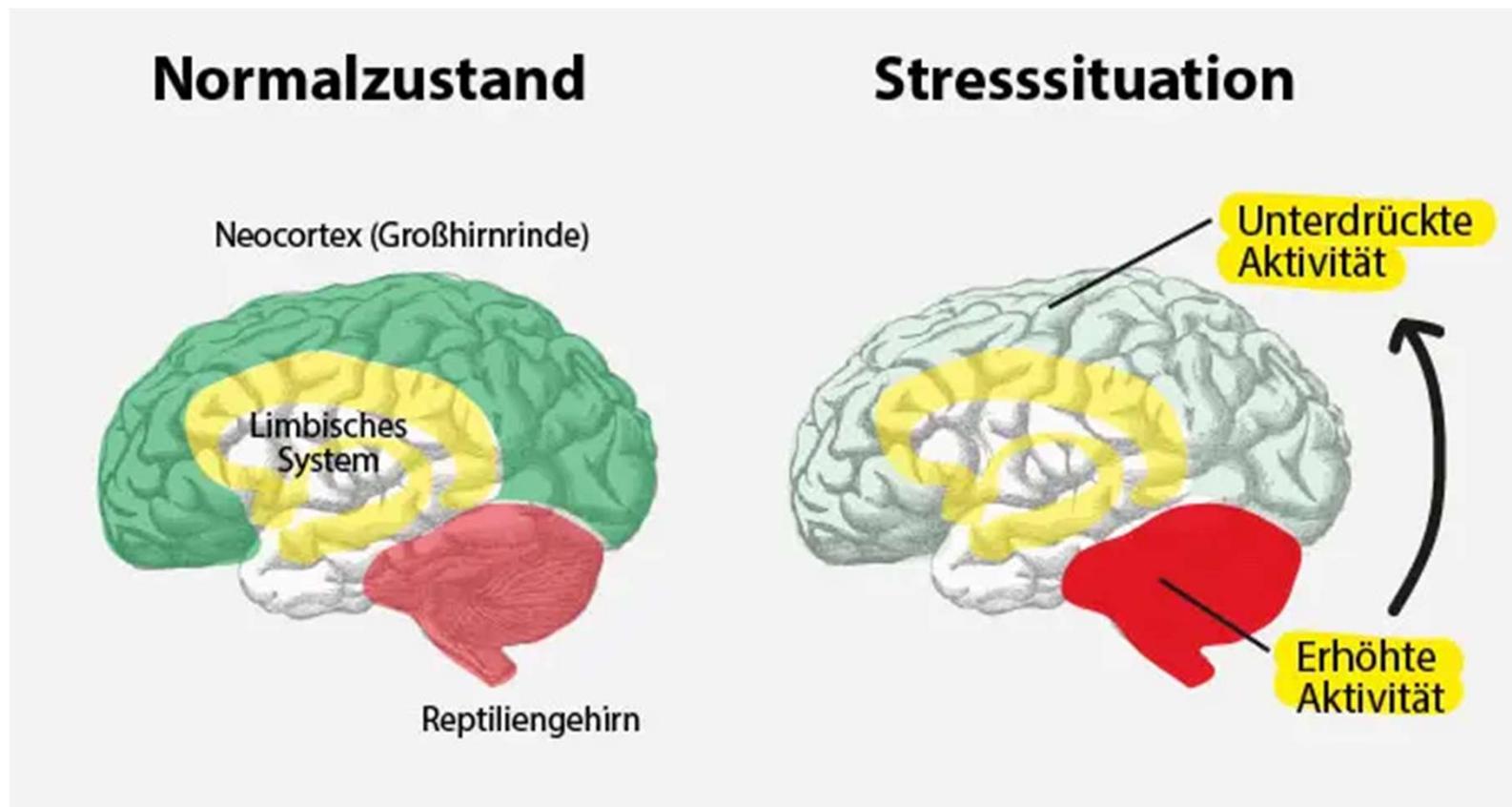


Abb. 2
Der entspannte
Zustand

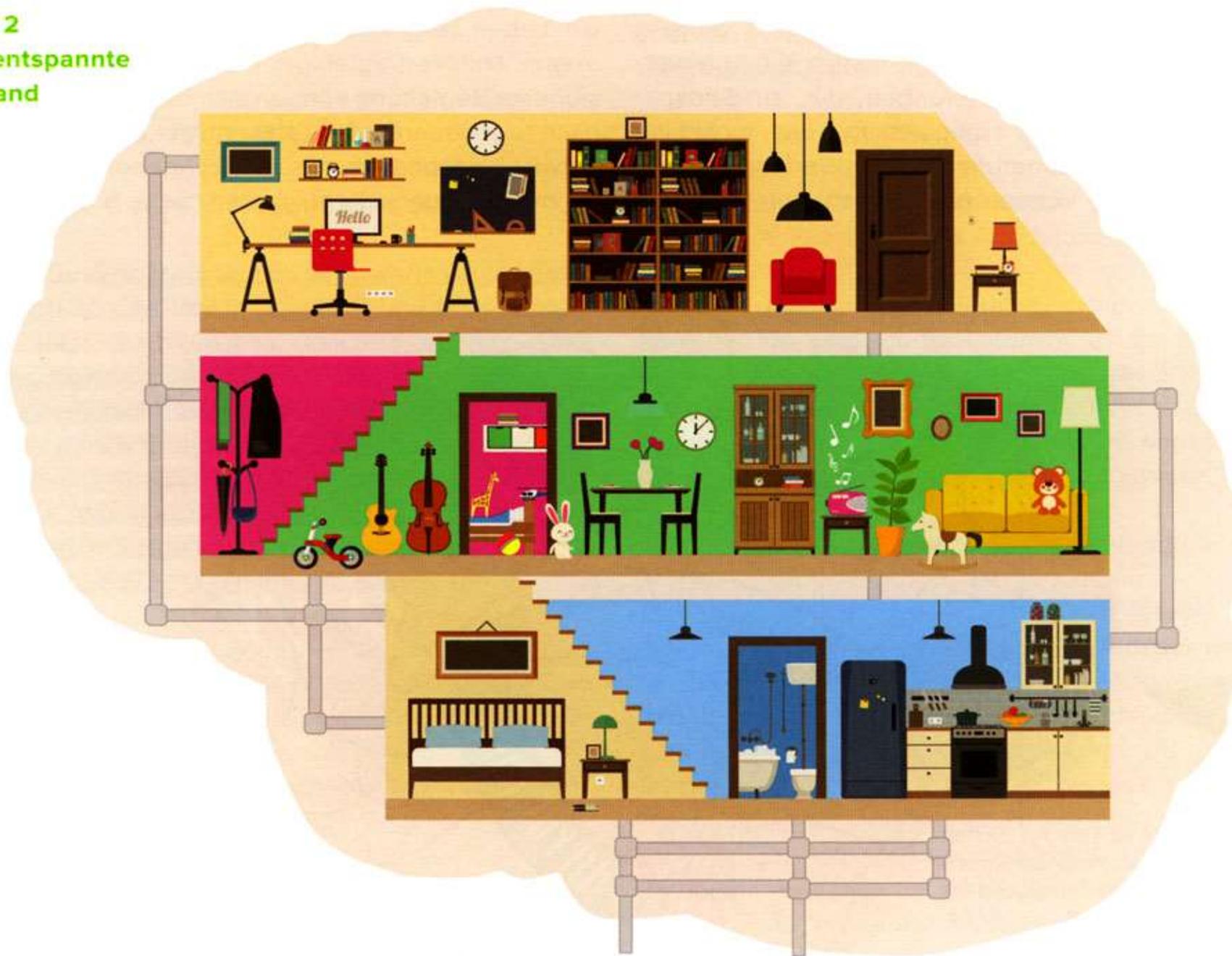


Abb. 3
Die Überflutung
im Hochstress
(Hyperarousal)



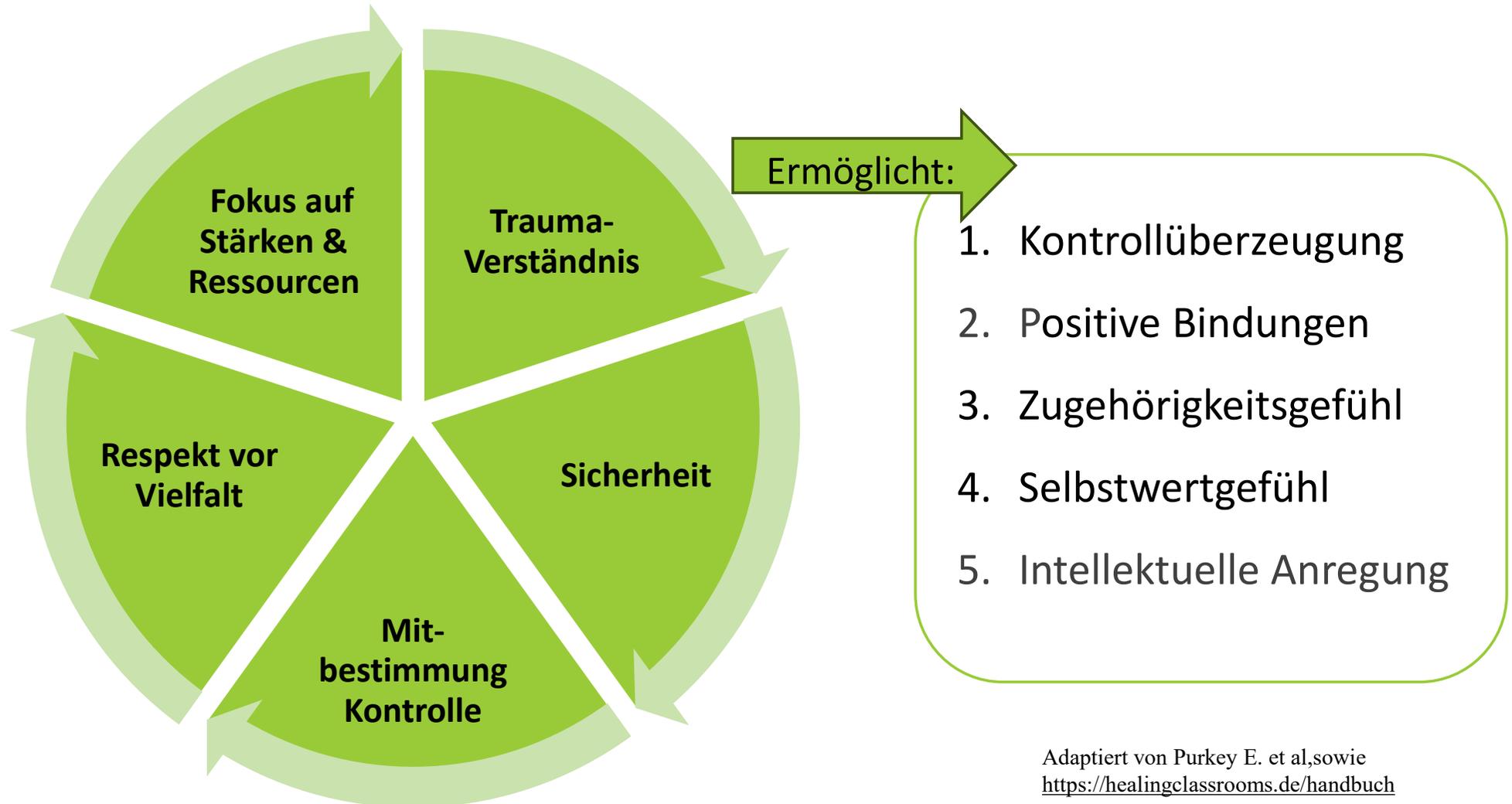
AUSLÖSER



Trauma-informiert arbeiten

„Trauma-informierte Arbeitsplätze bieten einen Zufluchtsort der Sicherheit und Unterstützung, einen Ort, an dem Menschen ihr ganzes Selbst einbringen können und für das, was sie sind, wertgeschätzt werden.“

Trauma-informierte Arbeitsorte



Adaptiert von Purkey E. et al, sowie
<https://healingclassrooms.de/handbuch>

Trauma-Informierte Haltung

1. „Alles was ein Mensch zeigt, macht Sinn in seiner Geschichte.“
 - **Annahme des GUTEN GRUNDES**
2. „Ich sehe und sage, was er/sie kann, schafft.“
 - **WERTSCHÄTZUNG**
3. „Trau ihr/ihm etwas zu und überfordere nicht“.
 - **TEILHABE**
4. „Viel Freude trägt viel Last“.
 - **FREUDE und SPASS**
5. „Ich bleibe offen und neugierig“.
 - **Nicht-Wissen“** als Konzept

Tipps für die Gesprächsführung

- ❖ **Benennen** entlastet durch Durchbrechung der Sprachlosigkeit und des Schweigens
- ❖ Mit **aufrichtiger Neugier** begegnen. „.....weil?“ statt „warum“?
- ❖ **Akzeptanz verschiedener Wirklichkeiten.** „UND“ statt „aber“
- ❖ Vermeidung von doppeldeutigen Botschaften (verbaler / nonverbaler Inhalt passen nicht zusammen)
- ❖ Vorsicht bei Ratschlägen ohne umfassendes Wissen über die Umstände

Schutz vor eigenen Belastungen

(nach Zito, Martin)

- ❖ Nähe und Distanz -> die richtige Balance finden
- ❖ Grenzen setzen und eigene Grenzen bewusst machen
- ❖ Unterstützung suchen und annehmen (Vernetzung, Supervision, Intervision)
- ❖ Umgang mit der persönlichen Biografie
- ❖ Auftanken



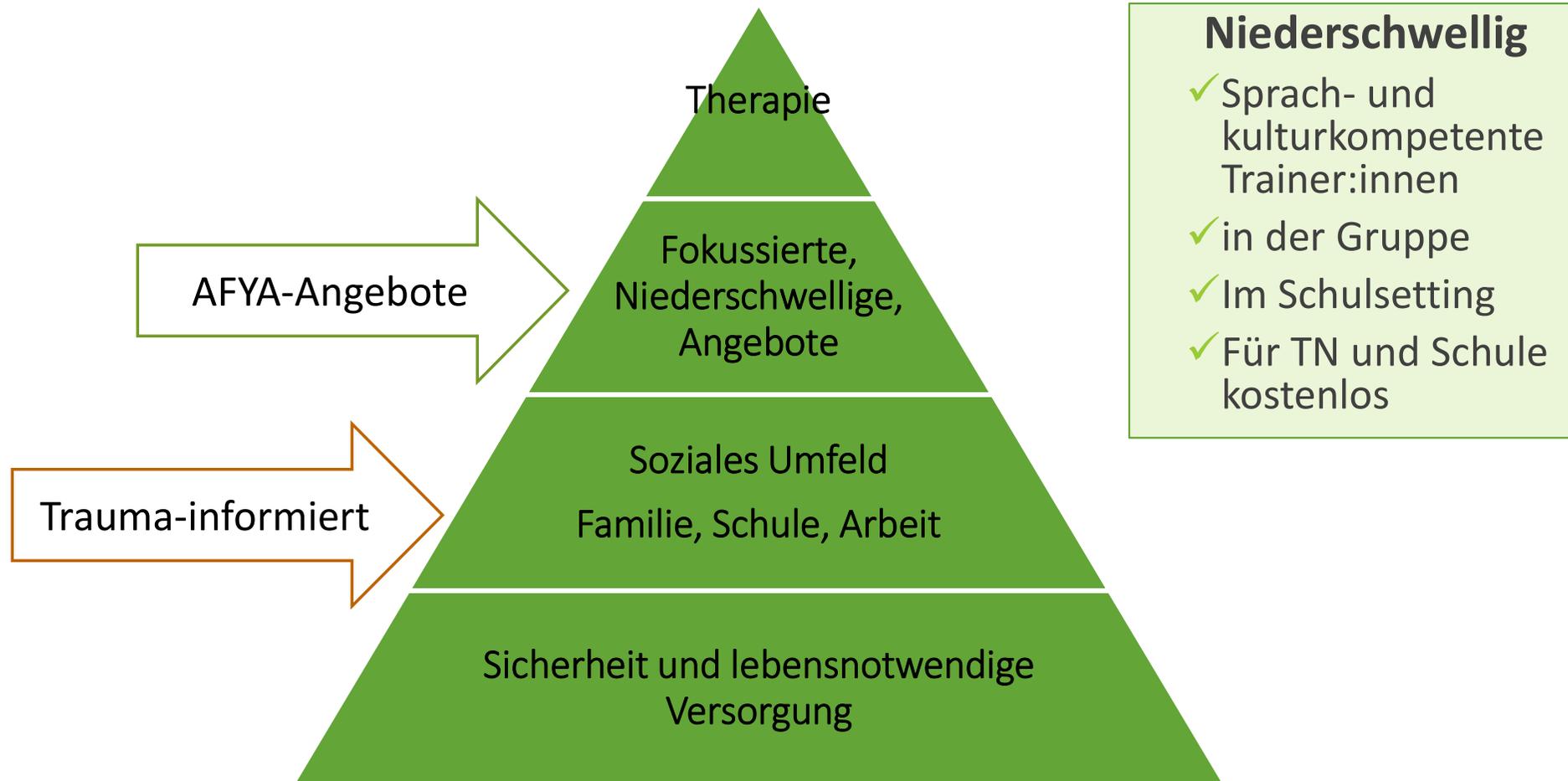
P. Porges
28.12.61.

“If you want
to improve the world,
start by making people
feel safer.”

Steven Porges

AFYA Programme

Ebenen der Traumahilfe



GESUNDHEITSKREISE – „Gefühlsraum“

Wir fördern psychische Gesundheit in der Muttersprache
Saafimaadka | здоровье | سلامتی | الرفاهية | sağlık



ELTERN STÄRKEN

Elternkurse für neue Wege im Familienleben

Waxaan daryeelnaa Saafimaadka

Мы укрепляем здоровье

نحن ندعم الصحة العامة

ما صحت و سلامت را ارتقا میدهیم



innovativ

kultursensibel

niederschwellig

FAMILIEN STÄRKEN – Trauma bewältigen

Schulungsprogramm für Familien, die Krieg und Flucht erlebt haben



Waxaan daryeelnaa Saafimaadka

Мы укрепляем здоровье

نحن ندعم الصحة العامة

ما صحت وسلامت را ارتقا ميدهيم



innovativ

kultursensibel

niederschwellig

KRÄFTE STÄRKEN – Trauma bewältigen

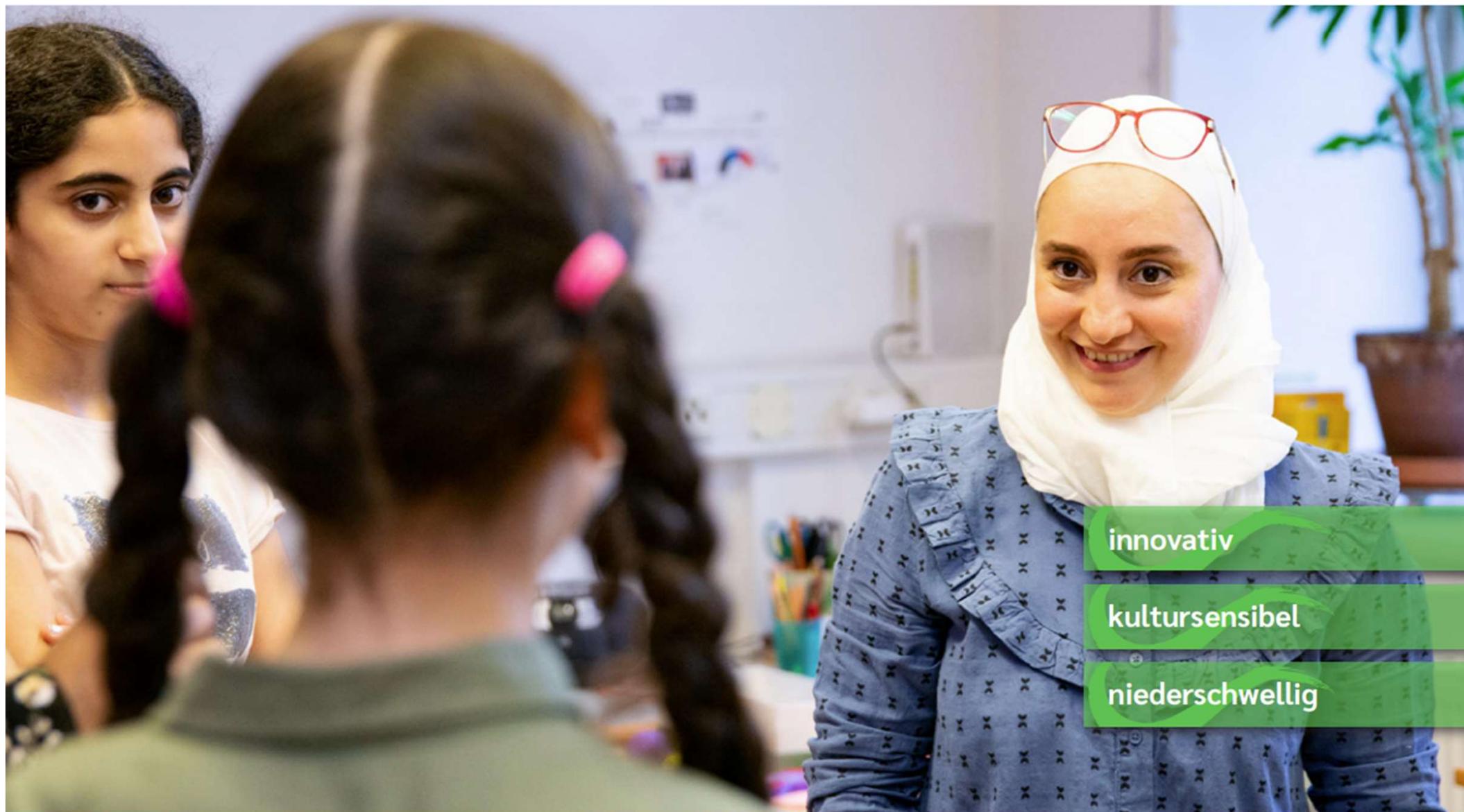
Niederschwellige Traumabewältigung für geflüchtete Schüler:innen

Waxaan daryeelnaa Caafimaadka

Мы укрепляем здоровье

نحن ندعم الصحة العامة

ما صحت وسلامت را ارتقا ميدهيم



innovativ

kultursensibel

niederschwellig

STARK OHNE GEWALT

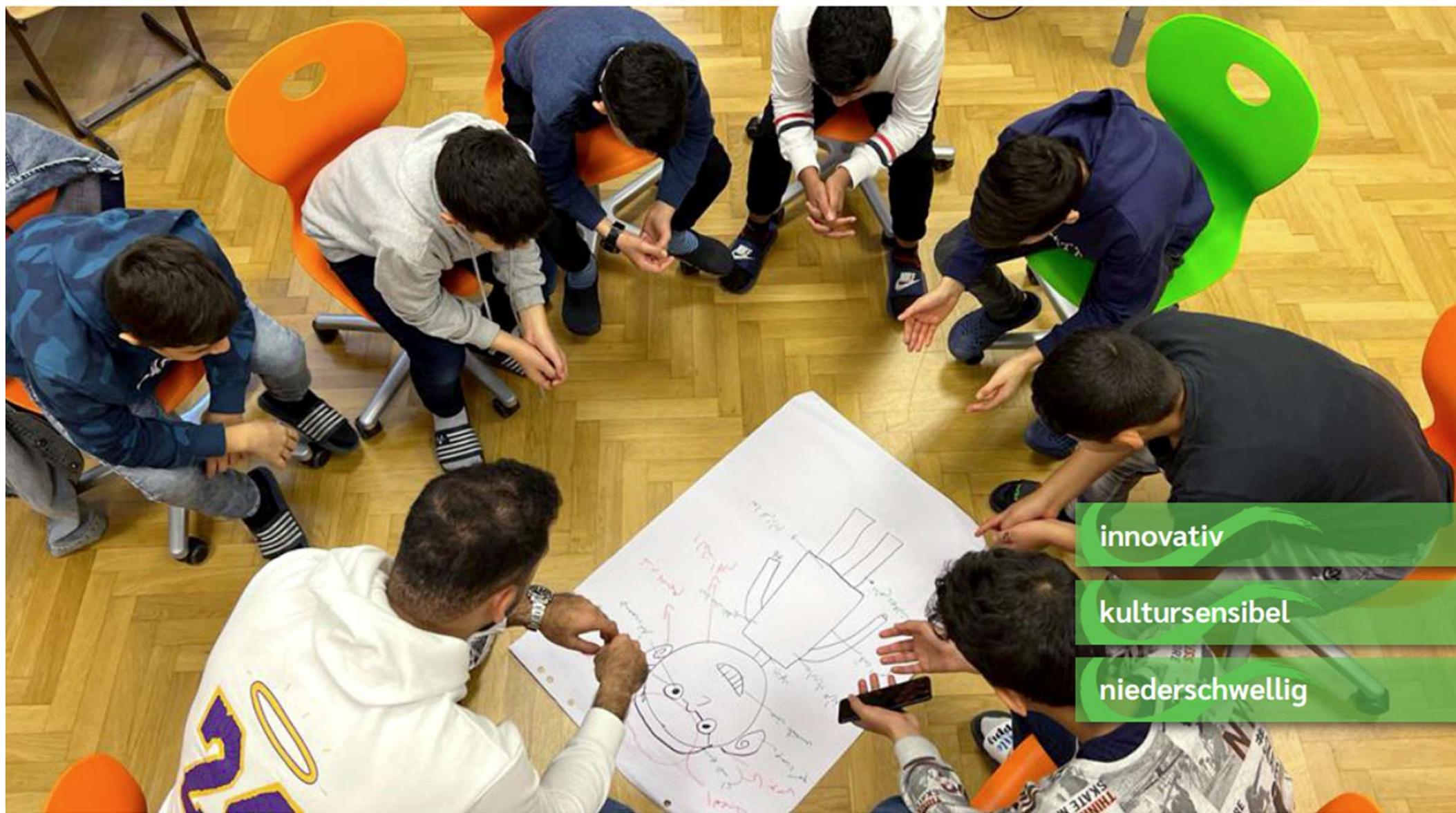
Schulung zur Emotionsregulation für Jugendliche an Schulen
und in Wohneinrichtungen

Waxaan daryeelnaa Caafimaadka

Мы укрепляем здоровье

نحن ندعم الصحة العامة

ما صحت وسلامت را ارتقا ميدهيم



innovativ

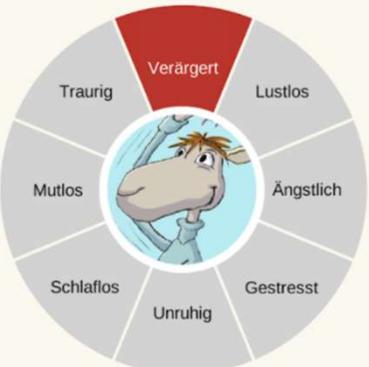
kultursensibel

niederschwellig

Body2Brain

SOFORTHILFE

Das ist die richtige Übung für deine Situation



Zu Hause Am Arbeitsplatz Unterwegs

Los!

AUSWAHL ÜBUNGEN METHODE AUTORIN MEHR

← BRUST REIBEN/KLOPFEN

Kurze Zusammenfassung

»Brust reiben/klopfen« beruhigt, entspannt und schafft Wohlbefinden.



Die Übung

Diese einfache Übung kannst du auch:
Leg deine Hand auf deine Herzgegend, da, wo du deinen Herzschlag am deutlichsten spüren kannst.

Beginne jetzt mit langsamen, ruhigen, kreisenden Bewegungen.

Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele mit dem Körper zu heilen.

Oscar Wilde

Links und Quellen

- Trauma-Informierte Arbeitsplätze. Campaign for trauma-informed policy and practice: <https://www.ctipp.org/post/toolkit-trauma-informed-workplaces>
- Flucht und Trauma im Kontext Schule. Ein Traumahandbuch für PädagogInnen (UNHCR 2020). [Download \(PDF\)](#)
- Healing Classrooms. Die Schule als stabilisierendes Umfeld für geflüchtete Kinder und Jugendliche (IRC 2018): [Download Praxishandbuch \(PDF\)](#).
- Body to Brain APP. Einfache Körperübungen für jede Stimmungslage: [App zum Download](#) (GooglePlay Appstore)

Mehr auf der AFYA Webseite. <https://www.afya.at/links.php>