



# Begleitung von traumatisierten Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger



INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG IPPSY  
Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger | Dr. Verena Wolf



Begriffserklärungen: traumatisches Ereignis, Traumatypen, Trauma

## Was ist ein **Trauma**?

## Was ist ein traumatisches

**Ereignis?** (DSM IV, 1994; DSM-5, 2013 ohne Kriterien zum Erleben)

Ereignis

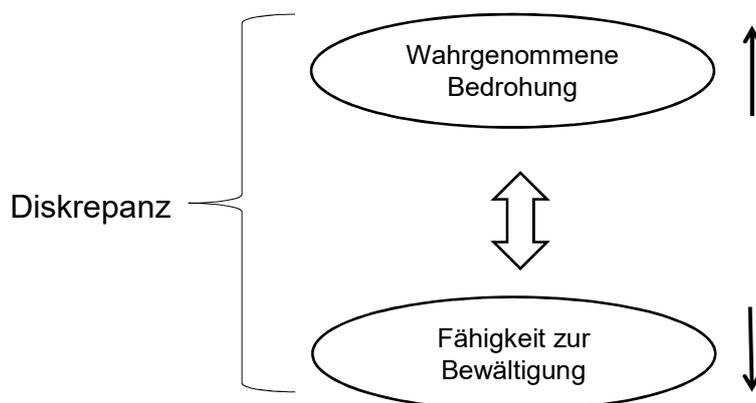
Tatsächlicher oder drohender Tod oder ernsthafte Verletzung bzw. eine Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen Person oder anderer Personen.

Erleben

und

die Reaktion der Person umfasst intensive Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen.

## Definition: Trauma – ein Diskrepanzerlebnis



Es kommt zu einer **dauerhaften Erschütterung** von **Selbst-** und **Weltverständnis**

## **Grundannahmen** (Janoff-Bulman, 1992, 2006)

Ein pathogenetisches Moment des Traumas ist die dauerhafte Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses

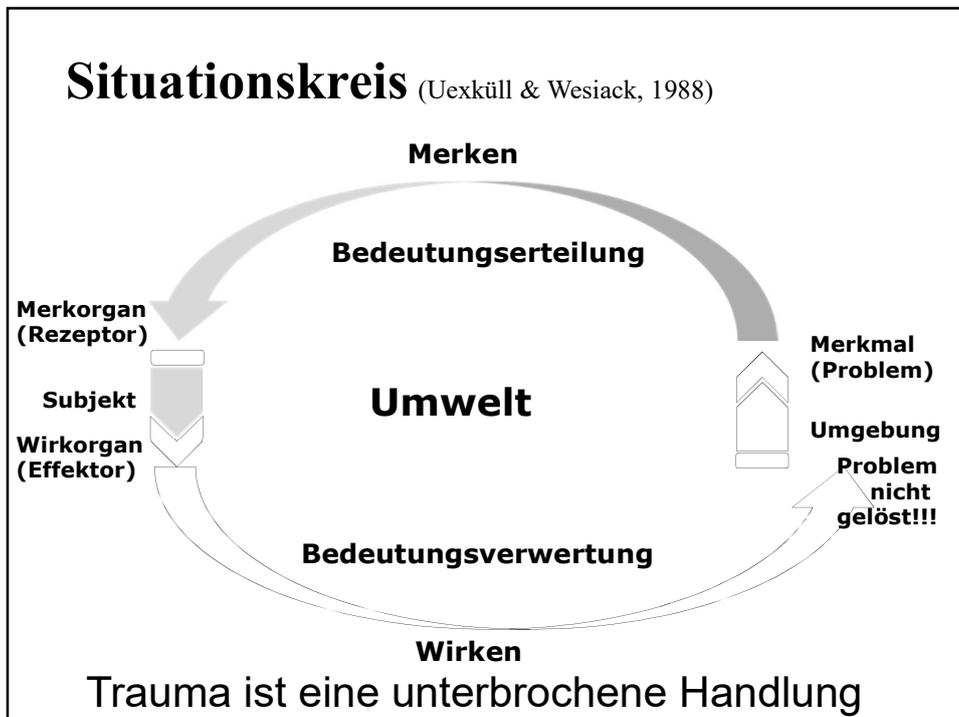
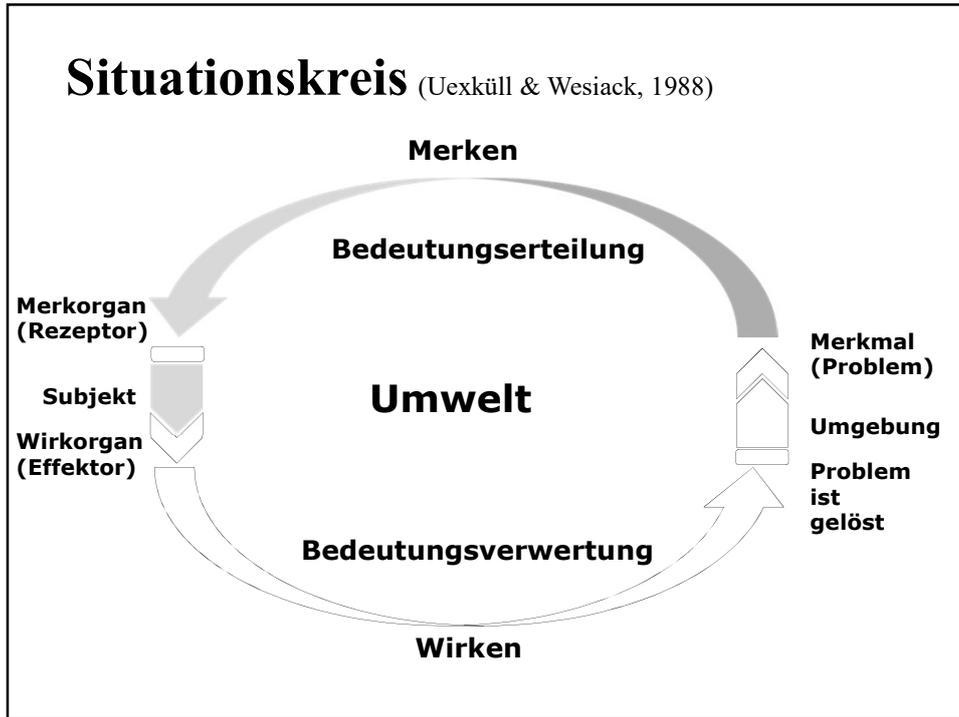
- Gutartigkeit der Welt
- Sinnhaftigkeit der Welt
- Selbstwert

Diese Grundannahmen hängen eng mit dem Gefühl der **Verwundbarkeit** zusammen.



Begriffserklärungen: traumatisches Ereignis, Traumatypen, Trauma

**Was „passiert“ bei einem Trauma mit dem/der Jugendlichen?**



# Traumasympptome (ICD-11, 2022)

Drei Kernelemente:

**(1) Wiedererleben der Belastung**

- **eindringliche Erinnerungen** oder Bilder, **Flashbacks**, **wiederholenden Träumen oder Alpträumen**, die thematisch mit dem/den traumatischen Ereignis(en) verbunden sind
- Das Wiedererleben wird in der Regel von starken oder **überwältigenden Gefühlen wie Angst oder Entsetzen und starken körperlichen Empfindungen** begleitet.

**(2) Vermeiden**

- Bewusstes Vermeiden von **Erinnerungen, aktive innere Vermeidung von Gedanken** und Erinnerungen im Zusammenhang mit dem/den Ereignis(en) oder einer **äußeren Vermeidung von Menschen, Gesprächen, Aktivitäten oder Situationen**,

**(3) Anhaltende Wahrnehmung einer erhöhten aktuellen Bedrohung**

- **Hypervigilanz** oder eine verstärkte Schreckreaktion auf Reize wie unerwartete Geräusche
- Hypervigilante Personen sind **ständig auf der Hut vor Gefahren**
- können sich **neue Verhaltensweisen aneignen**, um ihre Sicherheit zu gewährleisten (z.B. nicht mit dem Rücken zur Tür zu sitzen, immer wieder in den Rückspiegel von Fahrzeugen zu schauen)..

# Altersspezifische Reaktionen

(IFRC, 2021)

## 11-18 Jahre

Kann ähnlich wie Erwachsene reagieren. Sie können gereizt sein, Regeln ablehnen oder aggressiv werden. Kann impulsiver werden und risikofreudigeres Verhalten an den Tag legen, z. B. Alkohol- oder Drogenkonsum, Selbstverletzung, schlechte Essgewohnheiten (zu viel oder viel zu wenig essen). Sie können ängstlicher sein.



Gesprächsführung

## Wie kann ich traumatisierte Jugendliche **unterstützen**?

### **Allgemein: Umgang mit traumatisierten Jugendlichen** (Juen & Warger, 2009)

- Achten Sie auf ein geschlechtsspezifisches, sensibles Vorgehen
- Drängen Sie den/die Jugendliche/n nicht in die Erwachsenenrolle, geben Sie ihm auch die Erlaubnis zum „Kind sein“.
- Im Vordergrund sollten ressourcenorientierte und damit stützende (weniger defizit- oder krankheitsorientierte) Maßnahmen stehen

## Umgang mit traumatisierten Jugendlichen (Juen & Warger, 2009)

- Unterstützung anbieten, sich aber nicht aufdrängen
- Signalisieren Sie, jederzeit für Gespräche zur Verfügung zu stehen
- Explorieren Sie das soziale Umfeld der Betroffenen (gibt es Freunde, Geschwister...)
- Im Gespräch sollten Empfindungen (auch Wut, Schamgefühle, Schuldgefühle...), Phantasien und Bewertungen mitberücksichtigt werden.
- Fördern Sie den Emotionsausdruck und normalisieren Sie die Reaktionen der Jugendlichen.

Ich  
HABE

Ich  
BIN

## Psychosoziale Unterstützung und Gesprächsführung (Juen & Warger, 2009)

- Offenheit signalisieren und Fragen stellen erlauben → sich von den Fragen der Jugendlichen leiten lassen
- Nur Fragen beantworten die die Jugendlichen selbst stellen
- Fragen ehrlich und sofort beantworten (zugeben, dass man selbst nicht alles weiß)
- [versichern, dass sie hier einen sicheren Platz haben]
- Kontinuierliche Zuwendung und Unterstützung geben
- Umgang mit Gefühlen fördern → auch Jugendliche brauchen Ablenkung
- Abwehr respektieren

Ich  
HABE

Ich  
BIN

## Psychosoziale Unterstützung und Gesprächsführung (Juen & Warger, 2009)

Ich  
KANN

- Hilfe beim Abschiednehmen und Erinnern → Rituale
- Atmosphäre der Sicherheit und Vorhersehbarkeit schaffen → Jugendliche einschließen beim Tagesablauf oder bei Strukturierungen
- Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten eröffnen
- Zuwendung und Grenzen setzen → verstärktes Trotz- oder Risikoverhalten → klare Grenzen setzen und Jugendlichen helfen den Zusammenhang zwischen Ereignis und Verhalten erkennen

Ich  
HABE

## Wohin kann ich mich wenden?

gesund  
aus der krise

**Psychologische Grundlagen** - abgedeckt durch folgende bereits sehr umfangreich und gut aufbereiteten und online verfügbaren Seiten:

- <https://www.erstehilfefuerdieseesele.at/>
- <https://www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/themen/psychische-erste-hilfe/>
  - <https://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/psyche/psychische-krankheiten.html>

### Suizidprävention

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/erste-hilfe.html>
- <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=489>

### Kinderschutz

- <http://www.oe-kinderschutzzentren.at/zentren/arbeitsfelder/>

**Anlaufstellen je Bundesland** – da je Bundesland eine eigene Versorgungsstruktur besteht (Länderfinanzierung...)

<https://www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/gesundheitsseiten-bundeslaender.html>

### Hilfe bei bereits vorliegenden psychischen Erkrankungen

<https://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/psyche/psychosozialer-dienst.html>

**Folder BÖP:** Wenn die Verwirrung perfekt ist (Frustomat)

[https://www.boep.or.at/download/628223ba3c15c81cec000633/Wenn\\_die\\_Verwirrung\\_perfekt\\_ist.pdf](https://www.boep.or.at/download/628223ba3c15c81cec000633/Wenn_die_Verwirrung_perfekt_ist.pdf)

**Info und Beratung zum Thema Geschlechtsidentität:**

<http://transgender-team.at/>



**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit**  
**[silvia.exenberger-vanham@tirol-kliniken.at](mailto:silvia.exenberger-vanham@tirol-kliniken.at)**  
**[willkommen@institut-positivpsychologie.com](mailto:willkommen@institut-positivpsychologie.com)**