Wenn Helfer hilflos werden…

Orientierung, Abgrenzung und Selbstfürsorge im Umgang mit traumatisierten Kinder und Jugendlichen mit selbstverletzenden Verhalten

Dipl. Päd. Sebastian Valbuena-Lenger,
tiefenpsychologisch orientierter Hypnosepsychotherapeut in Ausbildung unter Supervision, Skills-Trainer, Sozialarbeiter - und pädagoge
www.valbuena-lenger.at

Gliederung

1. Trauma und selbstverletzendes Verhalten
2. “Das falsche Selbst” als Erklärungsmodell für selbstverletzendes Verhalten
3. korrektive Bezieungserfahrung
4. Empathie und Mentalisierung
5. Übertragungsdynamik nutzen zum Verstehen und Abgrenzen
6. Die doppelte Präsens
7. Selbtfürsorge und Psychohygene
8. Was hilft den Helfern? - Der hypnotische Werkzeugkasten
    a. **Schutzhüllle** mithilfe der Hände und des fraktionierten Atems
    b. **Sortieren:** Das Hausmodell
    c. **Abladen und ausleiten:** Lichtdusche, 3 Stationen auf dem Heimweg

Trauma

„Nicht die traumatischen Ereignisse selber, wirken sich negativ aufs weitere Leben aus, sondern, die unbewusste, unterdrückte, hoffnungslose Verzweiflung nicht ausdrücken zu dürfen, was man gelitten hat“ (Alice Miller)

- Trennung von Vergangenheit und Gegenwart wird dadurch schwieriger; oft unbewusste schmerzhafte Reinszenierung

traumasenible Haltung:

- **Verständnis** (auch für Unverständliches) **zeigen**, anstatt in Frage zu stellen
- **Orientierung** geben durch **Psychoedukation**: Die Reaktion des Körpers und der Psyche auf ein Trauma verlaufen automatisch: Symptome als **normale** Reaktion auf ein ein/mehrere **unnormale** schlimme Ereignisse
- beharrlich und verlässlich **Beziehung** anbieten → Leuchtturmmetapher
- **Mut machen:** Die Auswirkung, die ein Trauma aufs Leben hat, ist veränderbar

Selbstverletzendes Verhalten

- bewusste, freiwillige und direkte Verletzung oder Zerstörung von Haut/Körper
- psychischer Schmerz/Anspannung wird durch körperlichen „ersetzt“ und scheinbar abgebaut
- es muss keine Suizidabsicht bestehen
- SVV ist ein ernstzunehmendes Warnsignal für tiefergreifende Probleme

Selbstverletzendes Verhalten - was tun ?

- Achtsamkeit für Anspannung entwickeln: Auf der Skala von 1- 10, wo ist jetzt deine Anspannung?
- **Inner safe place:** Wo im Körper fühlt es sich neutral an? (Atemskills verwenden)
- Achtung bzgl. **pos. Bestärkung von SVV:** neutrales und nur knappes notwendiges Gespräch direkt nach SVV
- später erst ausführlich **Anspannungskurve** besprechen:
  - Auslöser?
  - Gedanken die die Anspannung steigerten
  - Wann war der “Point of no return”?
  - mögliche Ausstiegsmöglichkeiten für die Zukunft finden

Beziehungstraumata bestehen aus vielen Micro-traumen und führen zu unsicheren und ambivalenten Bindungen

*„Der Mensch wird am **Du** zum **Ich**."*
„Alles wirkliche Leben ist Begegnung."
- Martin Buber

Negative Beziehungserfahrungen - Ursache für psychische Störungen
Positive Beziehungserfahrungen - stärkstes Gegenmittel und Schutzfaktor

“Das falsche Selbst” nach Winnicott

Sorge / Mangel

“Das falsche Selbst” nach Winnicott

- Das falsche Selbst ist eine Anpassungsleistung des Säuglings und dient der Abwehr zum Schutz des wahren Selbst
- Dabei erscheint dem Gegenüber das falsche Selbst als die Wirklichkeit einer Person
- das wahre Selbst bleibt hinter dem falschen verborgen, denn gezeigt wird, was erwartet wird
- Dieser innere Spaltungsprozess führt „zu einem Gefühl des Unwirklichen oder einem Gefühl der Nichtigkeit.“
- Wenn ein Mensch sein falsches Selbst irrtümlich für wahr hält, würden sich mit der Zeit zunehmend Gefühle von Sinnlosigkeit und Verzweiflung einstellen → Suizid als Selbstbehauptung
- Die spontane Geste ist das **wahre Selbst** in Aktion. Nur das wahre Selbst kann kreativ sein, und nur das wahre Selbst kann sich **real fühlen**

just be good enough - Fokus auf das dahinterliegende Gesunde

Sorge / Mangel wahrnehmen

Atmen

Das wahre Selbst

beharrlich und klar Grenzen setzen

Sehen und fördern, was schon gut ist!

Im Kontakt mit dem eigenen Gesunden, das Gegenüber gesund und glücklich sehen

korrektive Beziehungserfahrung - Seien Sie ein Leuchtturm im Leben der Kinder und Jugendliche

Inselerfahrung für das Kind/Jugendlichen:

Ich bin einer Person nicht egal

Leuchttürme geben uns **Orientierung** in wilden Zeiten und sind **verlässlich**.
Im Sturm bleiben sie **ruhig** und überfordern sich und andere nicht, sie leuchten
→ **Erfahrung, dass jeder Sturm und jede Jahreszeit vorbei geht**
→ **Wir regulieren uns selbst, und nicht den anderen**

korrektive Beziehungserfahrung ohne Überforderung - Nicht Sie, sondern die Beziehung wird zum Fels in der Brandung

Wir können Kindern unsere Grenzen, unsere Schwächen und „schlechten“ Tage zumuten, indem wir uns mitteilen und in Kontakt bleiben

- „Heute [bin ich angespannt und brauch gerade viel Ruhe] und es hat nichts mit dir zu tun!“
- [Es tut mir leid, ich kann dir gerade nicht gut zuhören] und es hat nichts mit dir zu tun!“

korrektive Beziehungserfahrung - trenne richtig!

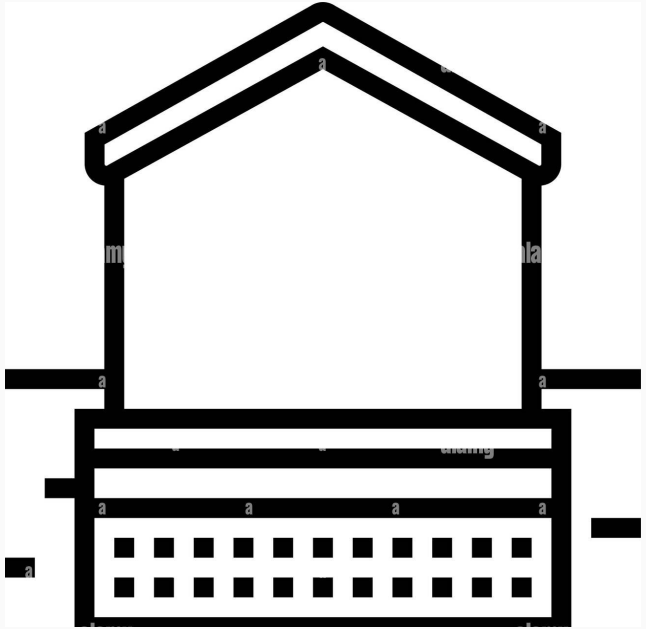
- Trenne **MENSCH** von **HANDLUNG**: Nicht DU bist falsch, sondern dein Verhalten ist hier und jetzt inadäquat, verletzt MEINE Grenze oder die Grenze von XYZ, weil ich/xyz braucht!“
- Trenne **GEFÜHLE** von **AUSAGIEREN** der Gefühle! Gefühle haben Recht, weil sie auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse hinweisen! Der Umgang mit Gefühlen kann sehr inadäquat sein!
- Trenne **VERANTWORTLICHKEITEN** und entlaste von **SCHULDGEFÜHLEN**: Anstatt: „Du machst mich sauer!“ Wenn ich sehe, dass …. ärgere ich mich, weil mir wichtig ist, dass ….! Deshalb brauche ich…!“

Spiegeln und Mentalisieren

Empathie

„Trägt man Lösungsvorschläge vor, bevor man den Kindern Empathie demonstriert hat, so ist das wie der Versuch, ein Haus zu errichten, bevor man ein vernünftiges Fundament geschaffen hat.“

(John Gottman: Kinder brauchen emotionale Intelligenz“)



Empathie

Sandsackmodell
Empfehlung App: In love while parenting

Faustregeln:

- 5mal loben, einmal Kritik
- Aktives Gesprächsangebot
- Erwachsene sind für die Beziehung verantwortlich

Mentalisieren

… ist die Fähigkeit, sich die **eigenen** wie auch die **fremden** psychischen Befindlichkeiten **vorzustellen**,
also über zielgerichtete innere mentale Zustände wie
Beweggründe, Gefühle, Überzeugungen, Bedürfnisse, Absichten, Wünsche, Erwartungen, Meinungen, Ziele, Gedanken, Fantasien, Bewertungen, Einstellungen
im eigenen Selbst und in Anderen **zu mutmaßen**

immer wieder Mentalisieruns-stimuliernde Fragen stellen

- Was hälst du davon, was hier so grade vorgefallen ist? Was fällt dir dazu ein?
- Und was hast du bei dieser Situation gedacht und gefühlt?
- Warum glaubst Du, war die Reaktion von x anders als deine eigene?
- Was mag wohl x gedacht haben als y plötzlich wütend und abweisend wurde?
- Was glauben Sie hätte x jetzt von Ihnen erwartet – oder vielleicht sogar benötigt?
- Was glauben Sie hat x gedacht was in Ihrem Kopf (oder anderswo) vorging? Und wenn es so ist, was hätte das in y ausgelöst an Gefühlen oder Bedürfnissen?

Übertragungsdynamik

Gegenübertragung zum tieferen Verständnis des Kindes nutzen:

So wie ich mich fühle, fühlt sich vielleicht manchmal das Kind selbst (konkordante GÜ)

- nicht wertgeschatzt, lacherlich gemacht, ohnmachtig)
- Kind in Rolle der Eltern: grenzuberschreitend /unnahbare Mauer

So wie ich mich fühle, fühlen sich vielleicht andere Bezugspersonen (komplementäre GÜ)

aggressive Bewertungsgedanken, wie:

- K. Ist ein verlorener Fall
- K. Ist lästig
- „Bleib mir fern!“ / „Stell dich nicht so an!“

Was ist mein (leiser) Impuls? → beobachten und mit KollegInnen reflektieren

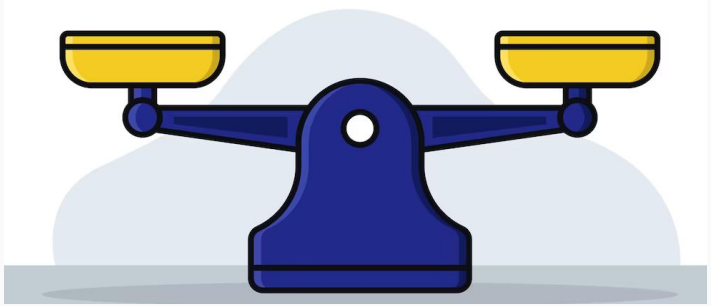
Die doppelte Präsens

- Spüren wir die Empfindungen im Körper, während wir anderen etwas erklären / zu hören?
- Bemerken wir, welche Reaktionen in uns aufsteigen, je nach Verhalten des Gegenübers?

→ Übung macht den Meister

Selbstfürsorge und Psychohygiene

Dinge, die Sie genießen und ihnen gut tun!



Inanspruchnahme ihrer Fähigkeit Dinge auszuhalten

Tun Sie so, als ob ihr Leben davon abhängt, denn es hängt davon ab!
Seien sie äußerst achtsam mit ihrer Fähigkeit Dinge auszuhalten!

- Was hilft dir persönlich? Wie betreibst du Selbstfürsorge?
- Wie schaffst du die Balance, um nicht auszubrennen?
- Was tust du, um dich zu regulieren?
- Wie trennst du Beruf von Privatleben?

Selbstfürsorge durch Achtsamkeit für unsere innere emotionale Welt

„Jede verdrängte Emotion wird heimlich Einfluss auf unser Verhalten ausüben.“

- Was ist drunter ? (unter der Anspannung, unter den vielen Denken, unter deiner Routinereaktion oder Lieblingsgefühl)
- Was (welcher Anteil von mir) möchte jetzt meine Anerkennung/Mitgefühl haben?
- Was wäre der (heimliche) Impuls meines Gefühls?
- Mit welchem Bedürfnis möchte ich gehört werden?
- Was würde mir Sicherheit geben?
- Was vermeide ich jetzt?

Was hilft den Helfern?

- **Schutzhüllle** mithilfe der Zusammenführung der Hände und des fraktionierten Atems

Integration von bipolaren Bedürf-nissen

eine Hand:
Wunsch nach Abgrenzung, Autonomie und Unabhängigkeit

Ich bin mir wichtig! Meine Fähigkeit Dinge auszuhalten ist eine Ressource, mit der achtsam umgegangen werden muss und nicht ausgebeutet werden darf

andere Hand:
Wunsch nach Verbundenheit, andere unterstützen

“Ich nehme dich ernst, du bist mir wichtig!”

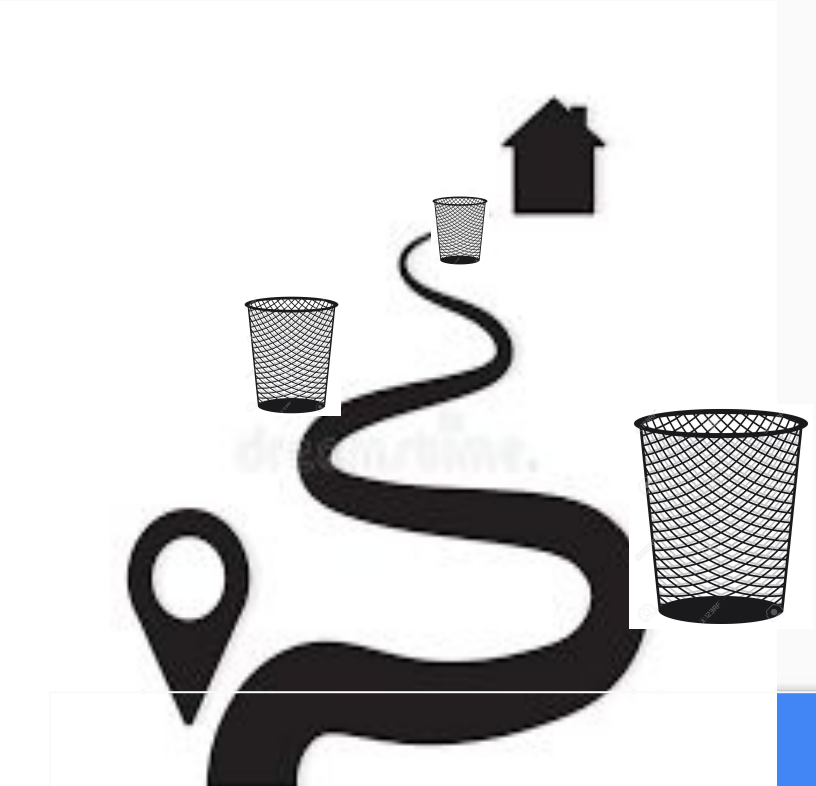
Was hilft den Helfern?

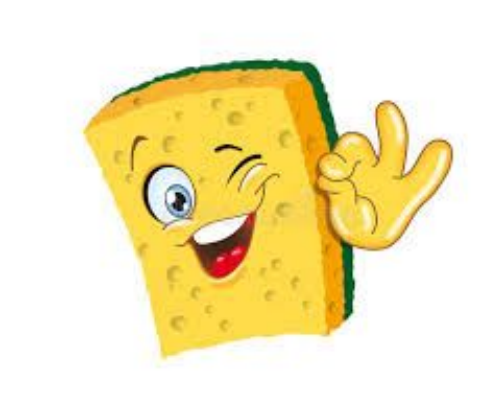
- **Sortieren:** Das Hausmodell

Arbeitszimmer

Was hilft den Helfern?

- **Abladen und ausleiten:** Lichtdusche, magischer Schwamm und 3 Stationen auf dem Heimweg





Büchertipps

- Nicola Schmidt: Erziehen ohne Schimpfen
- Reinhard Haller: Das Wunder der Wertschätzung. Wie wir andere stark machen und dabei selbst selbst stärker werden
- Brian M. Alman und Peter T. Lambrou: Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie
- Eia Asen und Michael Scholz: Handbuch der Multifamilientherapie oder auch: Praxis der Mutlifamilientherapie
- Anne Kristin von Auer, Martin Bohus: Interaktives Skillstraining für Jugendliche mit Problemen der Gefühlsregulation, teilweise kostenloses Download: https://www.klett-cotta.de/downloads?sonder_download=on&id=589620&subsubnavi_verlag=23219
- Ilona Brokuslaus, Thorsten Welke, Arno Edel: Bewegen statt Erstarren! Das Praxisbuch für DBT-Körperskills

Büchertipps

- Myla & Jon Kabat-Zinn: Mit Kindern wachsen
- John Gottman: Kinder brauchen emotionale Intelligenz. Ein Praxisbuach für Eltern
- Linda Lantieri und Daniel Goleman: EQ Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche. Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen
- Marshall B. Rosenberg: Erziehung, die das Leben bereichert
- Haim Omar und Arist von Schlippe: Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung
- App: In Love while Parenting (Sandsackmodell)
- App zum kohärenten Atmen: Paced Breathing

“Danke für deine Aufmerksamkeit!”