

# Zertifizierte Weiterbildung in Traumapädagogik

## Modul 9 Traumapädagogik IV

Schweizerische Fachstelle Pflegefamilie SFP  
Schweizerisches Institut für Psychotraumatologie SIPT

www.fachstelle-pflegefamilie.ch, 2023

1



1

## Traumapädagogik ist Förderung



Nebst *Psychoedukation* und *Planung* für den gelben und roten Bereich des TAMs besteht Traumapädagogik im grünen Bereich aus der *psychotraumatologisch* begründeten Förderung der von Trauma betroffenen Person.

Im Folgenden sind die Förderbereiche aufgeteilt auf

- den *individuellen Förderbereich*, der sich spezifisch auf die Bedürfnisse und die Situation des Kindes ausrichtet und
- den *allgemeinen Förderbereich*, der generelle Förderung beinhaltet, die z.B. auch in Gruppen mit Kindern gemacht werden kann.



2

## Individuelle / spezifische Förderung



- Förderung der Emotionsregulierung und Skills
- Förderung der Selbstfürsorge und euthymischen Planung
- Ressourcenförderung / Selbstwirksamkeitserfahrungen
- Förderung von protektiven Faktoren / Minimierung destruktiver Faktoren
- Förderung des Fokus auf eigene konstruktive Anteile



3

## Allgemeine Förderung

Förderung von Eigenschaften, die die integrative Fähigkeit und die Resilienz unterstützen:

- Aktivierung aller Sinne
- Kreativität und Muse
- Gemeinschaft und Beziehungen
- Spiritualität



4

## Förderung der Emotionsregulierung und Skills

Basierend auf der Psychoedukation suchen wir mit dem Kind nach Möglichkeiten, wie es seine Emotionen fortlaufend besser regulieren lernt.

- Dabei stellen wir Techniken und Methoden (Skills) vor, passen diese mit dem Kind an oder entwickeln mit dem Kind neue Skills, z.B.:
- Wutstein, Liebes-Talisman, helfende Wesen, tröstende Objekte, Visualisierung, Aktiveren von Polemationen, Entspannungsübungen, etc.



5

## Förderung der Emotionsregulierung und Skills

- Wir sprechen mit dem Kind annehmend, wohlwollend und mit Rücksicht auf seinen Entwicklungsstand, über Gefühle sowie Gedanken und Körpergefühle, die damit in Erscheinung treten.
- Wir mentalisieren selber *laut* als Modell.



6

## Förderung der Selbstfürsorge / euthymische Planung

- Wir suchen zusammen mit dem Kind nach den Aktivitäten, die ihm gut tun im Sinne von Erholung und Entspannung, und generieren neue Ideen zum Ausprobieren (z.B. Rituale, baden, tanzen, singen, zeichnen, spielen, Musik hören, Musik spielen, träumen, schreiben, draussen sein, basteln).
- Wir planen diese wohltuenden Aktivitäten in die Tages-, Wochen- und Monatsplanung realistisch ein und machen uns auch Gedanken zur Häufigkeit und Dauer, zum Zeitpunkt und zur Intensität.
- Wir unterstützen das Kind in der Umsetzung und geben ihm nur soviel Verantwortung dafür, wie es in der Lage ist, zu übernehmen.
- Wir unterstützen das Kind in der bewussten Wahrnehmung der Aktivitäten.



7

## Förderung von Ressourcen

- Wir suchen mit dem Kind nach seinen bestehenden Stärken und Ressourcen und überlegen uns zusammen, wie das Kind diese weiterentwickeln und noch mehr anwenden kann.
- Wir suchen zusammen mit dem Kind nach neuen Sachen, die später einmal Ressourcen werden könnten. Einen neuen Sport ausprobieren, ein Instrument lernen, etc.



8

## Förderung von Ressourcen



- Jede Eigenschaft und Fertigkeit, auch wenn diese noch so störend ist, hat auch eine Stärke in sich.
- Diese Eigenschaften *werten* wir zusammen mit dem Kind neu als Stärken, auch wenn es dazu gehört sich zu überlegen und zu benennen, in welchen Situationen oder Anwendungen eine Stärke auch Nachteile hat.



9

## Förderung der Selbstwirksamkeit



- Selbständige Bewältigung von Problemen ermöglichen;
- Lob für Anstrengungen und nicht nur für Erreichtes;
- Aushandlungsprozesse zulassen;
- Zumutbare Herausforderungen ermöglichen und dabei unterstützen, aber nicht für das Kind erledigen bzw. lösen



10

## Förderung protektiver & min. destruktiver Faktoren



- Zu den protektiven Faktoren gehört alles, was für das Kind schützend ist. Die Förderung dieser protektiven Faktoren geht Hand in Hand mit dem Verhindern von schädlichen Faktoren.
- Diese vielseitigen und individuellen Faktoren erforschen wir mit dem Kind zusammen und suchen Wege, sie zu stärken bzw. die destruktiven Faktoren zu minimieren.
- Beispiele von Faktoren: Personen, Druck, Situationen, Gedanken, Tageszeiten, Trigger.



11

## Förderung des Fokus auf konstruktive Anteile



- Wir unterstützen das Kind darin, die schönen, wohltuenden und angenehmen Aktivitäten, Entscheide und Erlebnisse bewusst wahrzunehmen und Zufriedenheit, Stolz und Selbstwirksamkeit zu spüren. Beispielsweise durch
- Formen von positiven Journalen (Das Buch der guten Taten/ Entscheidungen, etc).
- Austauschrunden
- Briefe



12

## Allgemeine Förderung

- Bei der traumapädagogischen allgemeinen Förderung werden durch Aktivitäten und deren Ermöglichung Entwicklungen, Fertigkeiten und Eigenschaften unterstützt, die die integrative Fähigkeit und die Resilienz fördern.
- Die integrative Fähigkeit ist die Fähigkeit, frühere (abgespaltene) Traumatisierungen wieder zu integrieren. Also, die Fähigkeit und Bereitschaft, sich selber zu heilen.
- Damit ein traumatisiertes Kind dies in Zukunft, z.B. als Erwachsene/r, einmal tun kann, unterstützen wir es in der Entwicklung helfender Eigenschaften.
- Die helfenden Eigenschaften können in zwei Kategorien aufgeteilt werden: die *eigene Wahrnehmung* im Sinne der Achtsamkeit und das *wohltuende sinnliche Erleben* (als Kontrasterfahrung zu Trauma und Vermeidungszuständen).
- Nach Bedarf kann die allgemeine Förderung auch individualisiert werden.



13

## Förderung der Sinne

Wir ermöglichen Aktivitäten, die alle oder spezifische Sinne anregen, diese nutzen und das Geniessen fördern, z.B:

- Kochen mit vielen Gewürzen (Riechen und Schmecken)
- Gartenarbeiten (Spüren und Riechen)
- Barfussgehen, im Grass rollen, blindgehen, u.ä. (propriozeptive Sinne [Lage-, Kraft-, Bewegungssinn], Fühlen)
- Geräusche suchen in der Natur (Hören)
- Details suchen in der Natur (Sehen)
- Mit der Haut die Welt erkunden: Wind, Bäume und Sonne auf dem Arm fühlen.



14

## Förderung der Bewegung

Wir ermöglichen Aktivitäten, die viel Bewegung beinhalten und lenken auf die Wahrnehmung und Erfahrung von Bewegung, Atem, Herzschlag, Schwitzen und der propriozeptiven Sinne, z.B.:

- alle Sportarten, die Freude bereiten
- insbesondere auch Ausdauersport, der gesunde physiologische und psychologische Auswirkungen hat
- körperliche Arbeiten, die Freude bereiten
- körperliche Spiele, die Freude bereiten
- bipolare Stimulation, z.B. Jonglieren



15

## Förderung der Kreativität und Muse

Wir ermöglichen Aktivitäten, die kreative Entfaltung und die Entdeckung von Kunst und eigenen Vorlieben beinhalten, z.B.:

- Lustvolle Museumsbesuche
- Lustvolle Konzertbesuche
- Lustvolle Theaterbesuche
- Malen, Zeichnen
- Basteln, Skulptieren
- Musizieren
- Theaterspielen
- Besuche von Tanzvorstellungen oder medialer Kunst, etc.



16



## Förderung der Kreativität und Muse



Kreative Tätigkeiten und Kunst ermöglichen neue und andere Zugänge und Ausdrucksformen von Emotionen und inneren Zuständen.



17

## Förderung: sich in anderen Umständen erleben



Wir ermöglichen Aktivitäten, in denen sich das Kind in anderen Umständen erfahren kann. Diese sollten nicht gegen den Willen erzwungen werden. Aktivitäten wie

- Natur erleben, campen, Feuer machen, Beeren sammeln, Hütten bauen
- andere Kulturen erfahren
- sich in der Gemeinschaft mit anderen Gruppen und Menschen erleben
- sich engagieren (im Altersheim helfen, im Tierheim helfen)



18

## Förderung: Gemeinschaft und Beziehung



- Wir ermöglichen Aktivitäten, in denen das Kind Gemeinschaft und Beziehung (Freundschaften) mit anderen Menschen mit Freude erleben kann.
- Dabei übernehmen wir Verantwortung in der Gestaltung der Aktivitäten und der Unterstützung des Kindes / der Kinder, um positive Erfahrungen zu ermöglichen.



19

## Förderung der Spiritualität



- Wir schaffen ein tolerantes Klima, das Spiritualität in all seinen Formen zulässt (von Esoterik bis zu konservativer Religiosität) und die Spiritualität auf der Basis von Akzeptanz, Toleranz und Interesse thematisiert.
- Wir ermöglichen es den Kindern, die eigene Spiritualität zu entwickeln (unabhängig jener der Bezugspersonen).
- Wir inspirieren durch den Austausch über die eigene Spiritualität, durch das Aufgreifen von spirituellen Themen im täglichen Leben, z.B. aus Medien, Filmen, Geschichten und speziellen Situationen wie Tod, Krisen, Geburt, u.ä.



20

## Resilienzförderung



Alle genannten Fördermassnahmen fördern auch die Resilienz – die (Widerstands)-Kraft, trotz grosser Herausforderungen und Belastungen mit dem Leben zurecht zu kommen.

Der wichtigste Resilienz-Förderfaktor ist, dass das Kind eine vertraute, annehmende und wohlwollende Person hat. Der Zugang zu dieser Person sollte insbesondere auch gewährleistet sein, wenn die Situation speziell instabil oder belastet ist (z.B. bei Abbrüchen).

Es ist eine traumapädagogische Aufgabe, dies zu ermöglichen oder diese Rolle selber wahrzunehmen.



21

## Externe Förderung



- Heilpädagogische Förderung (HPÜ)
- Traumasensible Therapien
- Kreative Therapien (Maltherapie, Musiktherapie)
- Körpertherapien
- Tiertherapien
- Bewegungspädagogische Methoden (Psychomotorik)
- Schulische Förderungen
- Sport, Vereine (Pfadi u.ä.)



22

## Förder- und Entwicklungsplanung



- Zusammen mit dem Kind kreieren wir etwas, um die Entwicklung, Fortschritte, Herausforderungen, Anforderungen, Einschränkungen u.ä. darzustellen.
- Gemeinsam tragen wir regelmässig den aktuellen Stand ein und planen weiter.
- Z.B. zeichnerisch als Landkarte, als zwei- oder dreidimensionales Spiel, mit Figuren, etc.



23

## Auseinandersetzung mit eigenen biografischen Belastungen



- Verringert die eigenen Gegenübertragungen.
- Fördert die Empathiefähigkeit.
- Fördert die Emotionsregulierung.
- Unterstützt bei der Bedürfnisklärung.
- Reduziert Kompensationshandlungen mit den Pflegekindern.
- Gehört zum Modell sein.



24