

# OPFERPERSPEKTIVE: GESPRÄCHSFÜHRUNG UND STABILISIERUNG (Online)

Wann begegnen wir Traumafolgestörungen im Berufsalltag?  
Was ist meine Aufgabe, was kann ich tun?

**Gabriele Heyers**, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,  
Praxis: Gilching, 1. Vorsitzende des Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V.

- Kurze Einführung in die Diagnostik von Traumafolgestörungen, vor allem in Bezug auf die Stressregulationsstörungen (Theorie der strukturellen Dissoziation, Nijenhuis et al. und Polyvagaltheorie, Porges)
- Was bedeutet es für unsere Schulen, dass wir es oft mit Menschen, die an einer Traumafolgestörung leiden, zu tun haben?
- Was ist eine *traumabewusste Haltung*?
- Wie kann sie sowohl den Schülern, den Eltern an der Schule als auch - ebenso wichtig - für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hilfreich sein? (trauma informed care, Fallot)
- Was bedeutet die traumabewusste Haltung im Alltag und welche Handlungskonsequenzen ergeben sich daraus?

# DEFINITION

Ein Psychotrauma ist eine seelische Wunde, die auf einzelne oder mehrere Ereignisse zurückgeht, bei denen im Zustand von extremer Angst und Hilflosigkeit die Verarbeitungsmöglichkeiten des Individuums überfordert waren.

*Ein Psychotrauma ist „(...) ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“ (Fischer & Riedesser, 1998)*

# HAUPTSYMPTOME EINER PTBS

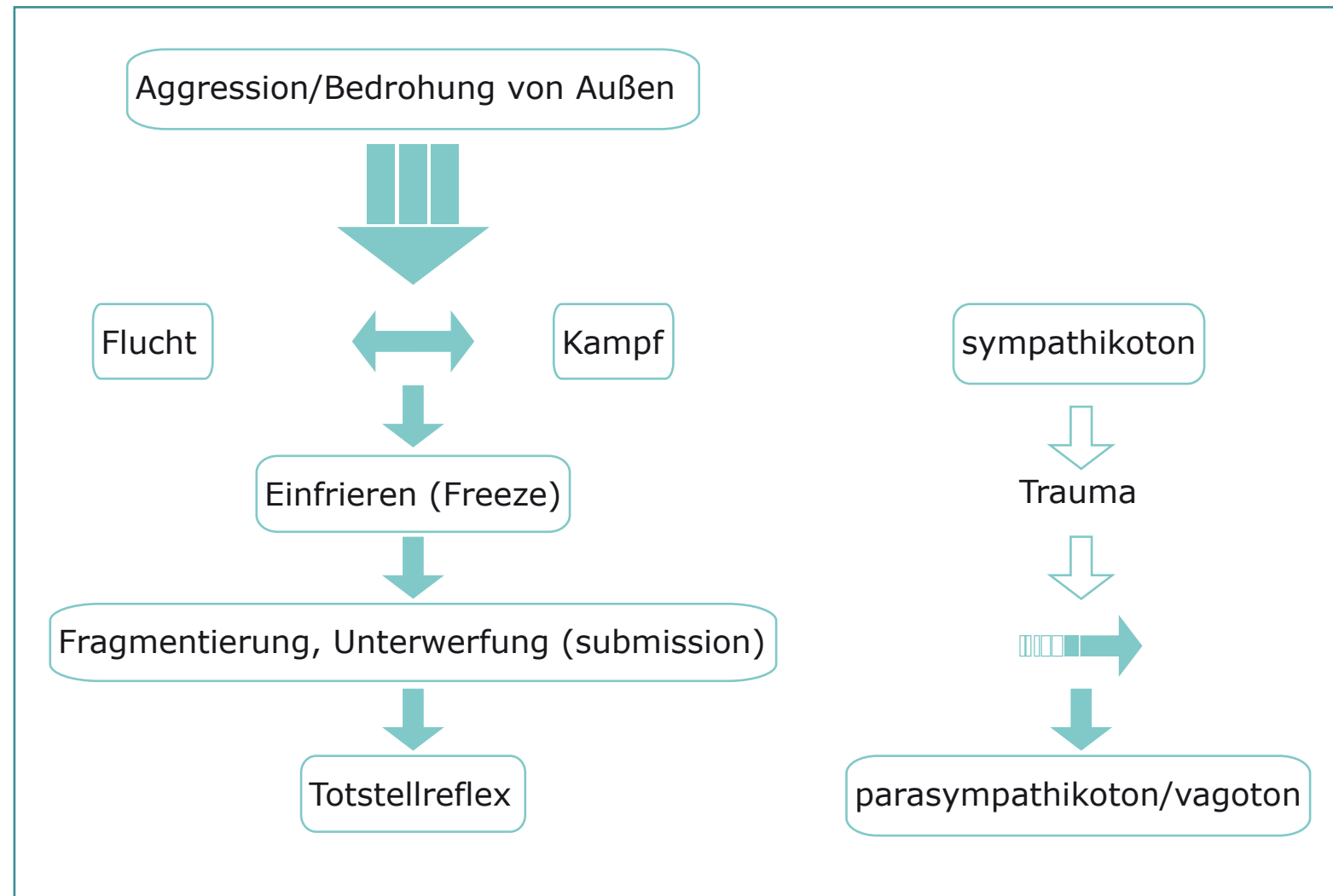
(Posttraumatischen Belastungsstörung)

Hyper- oder Hypoarousal

Flashbacks oder  
Intrusionen

Vermeidung

# STRESSKASKADE



# PHYSIOL. STRESSREAKTION

## SYMPATHISCHER STRESS:

BLUTDRUCK ↗

HERZRATE ↗

ATMUNG ↗

MUSKELSPANNUNG ↗

## PARASYMPATHISCHER STRESS:

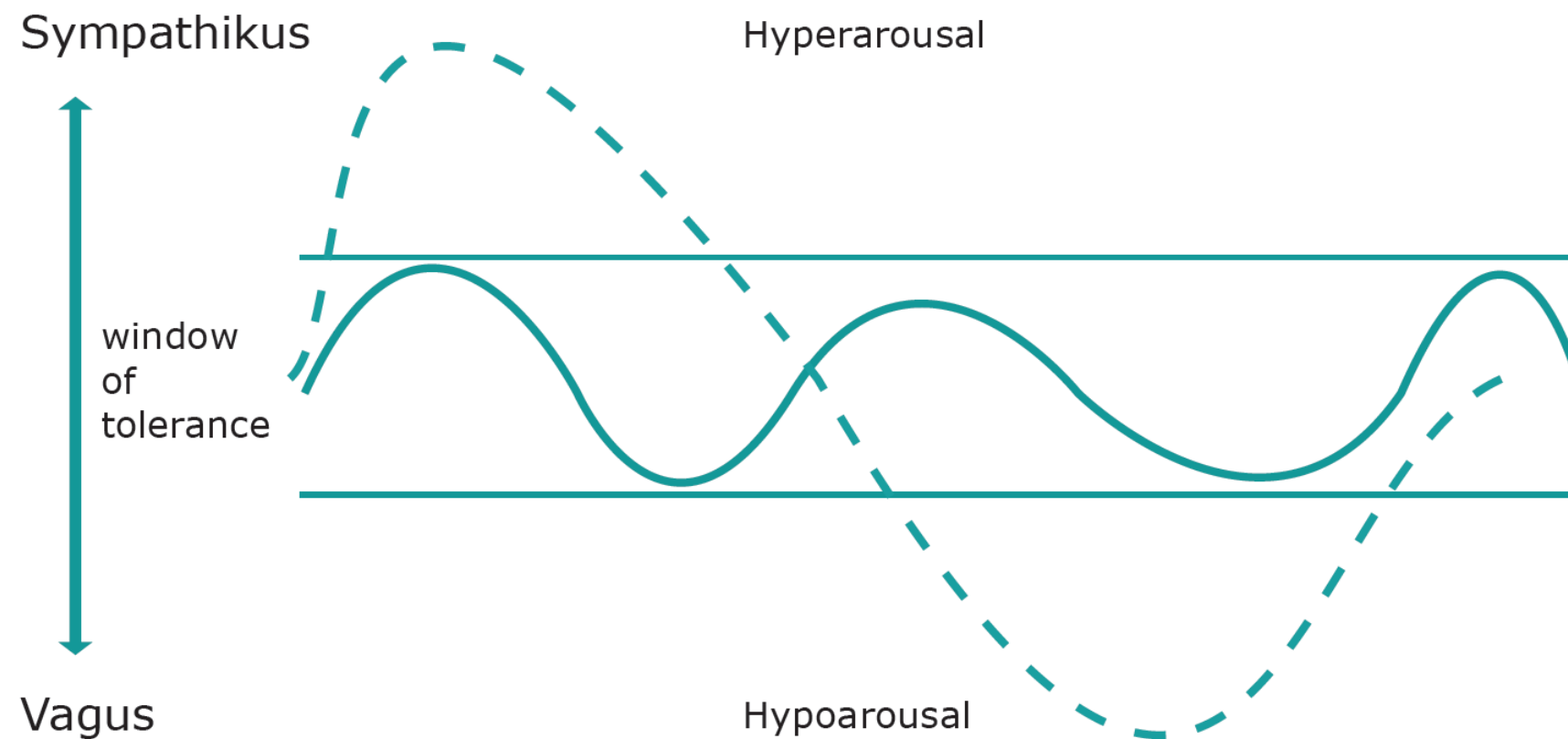
BLUTDRUCK ↘

HERZRATE ↘

ATMUNG ↘

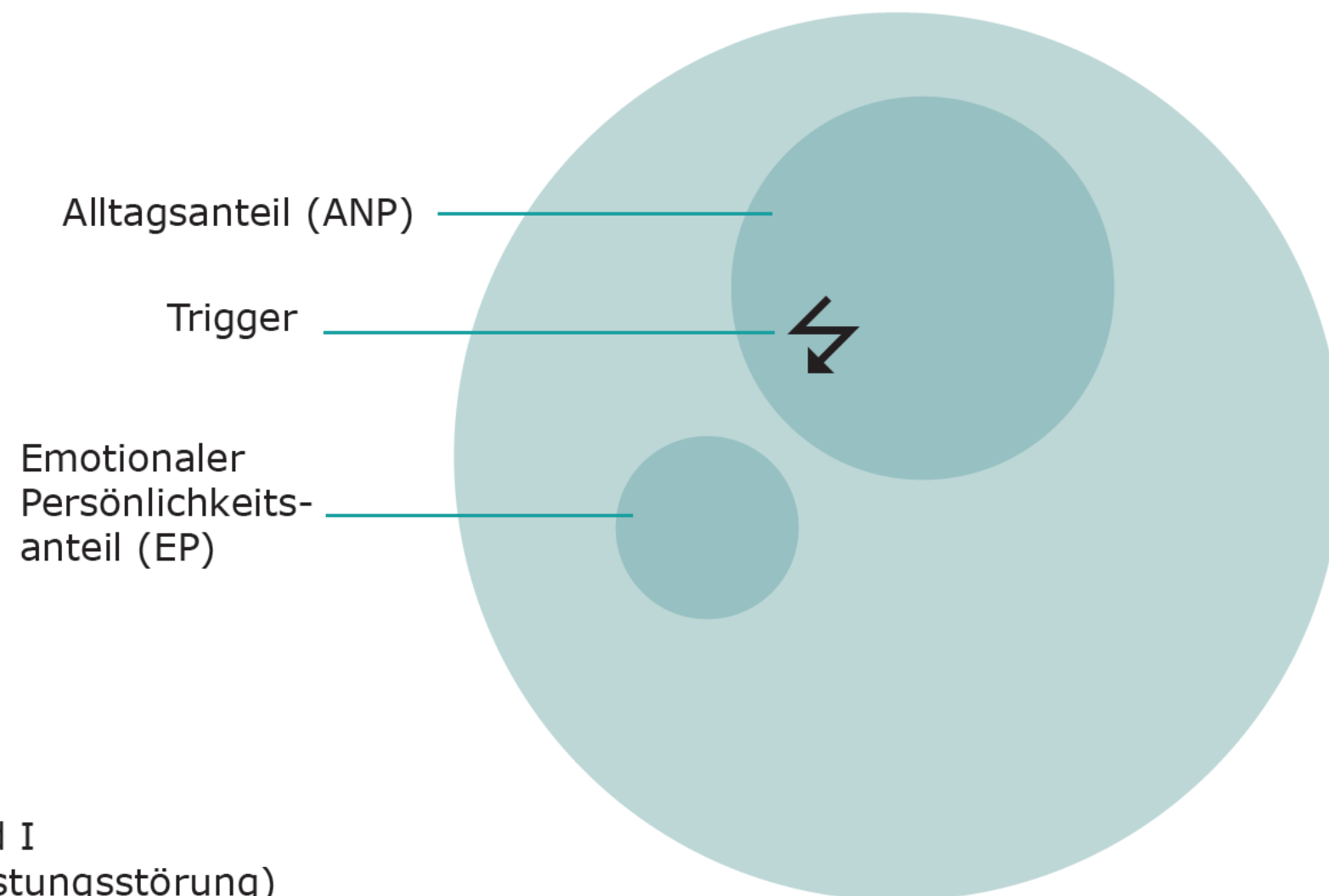
MUSKELSPANNUNG ↘

# WINDOW OF TOLERANCE



# THEORIE DER STRUKTURELLEN DISSOZIATION

nach Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis & Kathy Steele

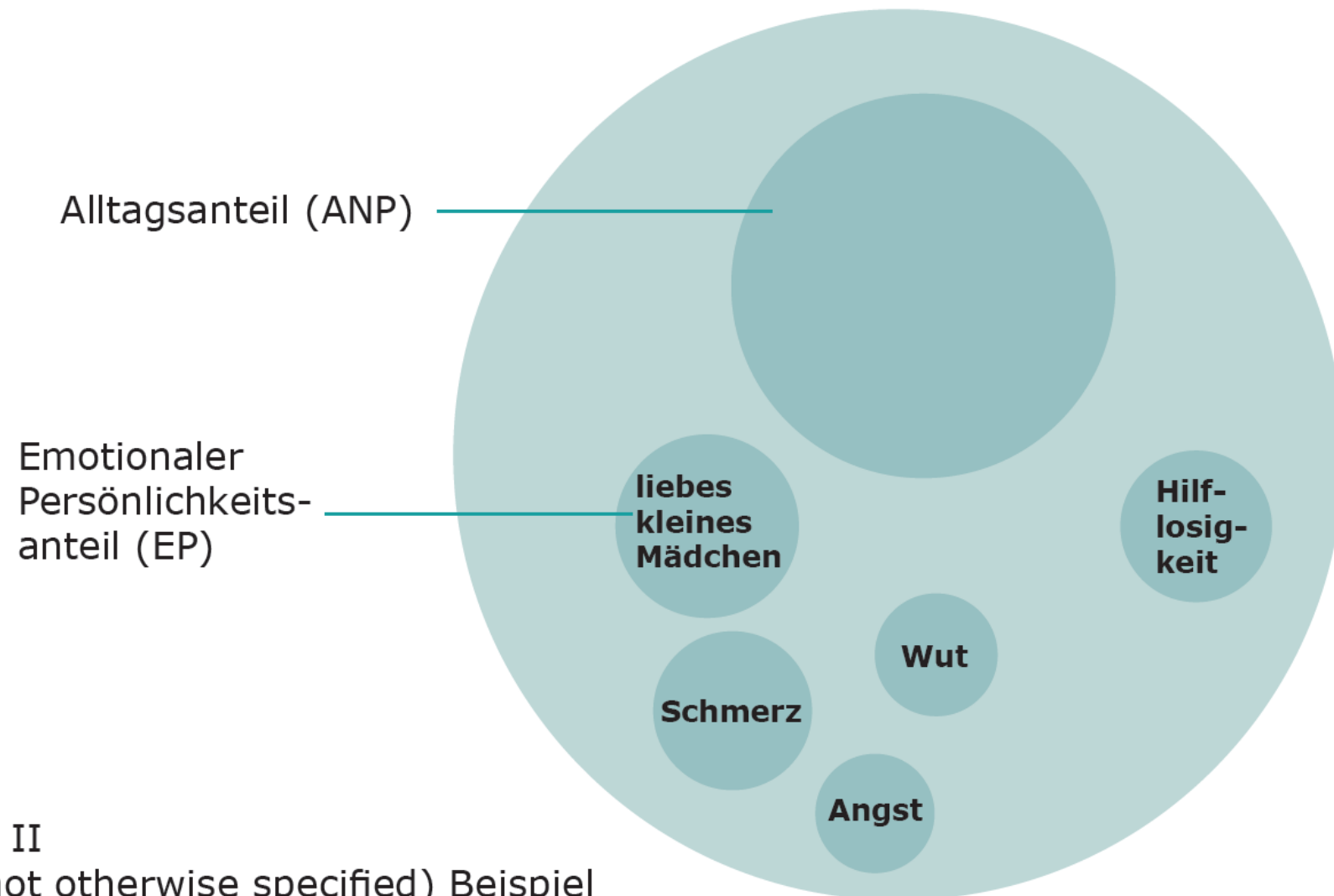


Strukturelle Dissoziation Grad I  
PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung)



# THEORIE DER STRUKTURELLEN DISSOZIATION

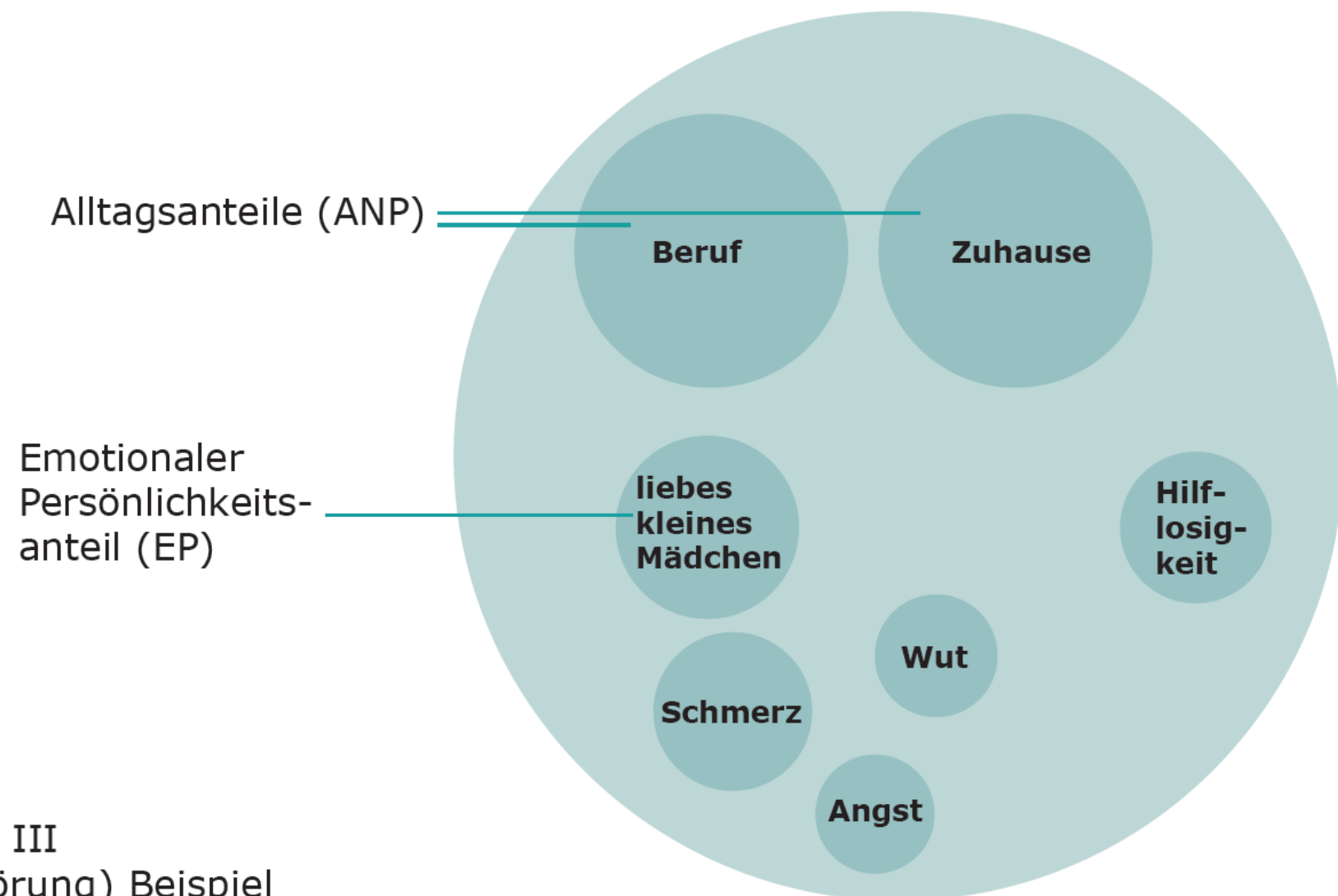
nach Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis & Kathy Steele



Strukturelle Dissoziation Grad II  
DDNOS (dissociativ disorder not otherwise specified) Beispiel  
oder DIS minor

# THEORIE DER STRUKTURELLEN DISSOZIATION

nach Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis & Kathy Steele



Strukturelle Dissoziation Grad III  
DIS (Dissoziative Identitätsstörung) Beispiel

*„Ich kenne keine Seele, die nicht misshandelt worden ist;  
ich habe keinen Freund, der sich wohl fühlt;  
ich kenne keinen Traum, der nicht zerstört oder zumindest  
in den Dreck gezerzt worden ist.“ („American Tune“ von Paul Simon)*

## **Trauma ist allgegenwärtig**

Je nach Umfrage sind mindestens **55 bis 90 %** der Menschen haben mindestens ein traumatisches Ereignis erfahren. Im **Durchschnitt haben sie 5! traumatische Ereignisse** erlebt. Die Erfahrung von „Trauma“ ist nicht die seltene Ausnahme, sondern ein wesentlicher Teil unserer sozialen Realität

## **Die Wirkung ist weitreichend und berührt viele Lebensbereiche**

Das Risiko eine PTBS zu erleiden ist hoch.

**Folgen:** Depression, übertriebene Feindseeligkeit, Streit, Ängstlichkeit, Substanz-Missbrauch, körperliche Gesundheitsprobleme, Essstörungen, Suizid

- Körperliche, sexuelle und emotionale Gewalt sind zentrale Realitäten, um die herum tiefe neurobiologische und psychosoziale Anpassungen vorkommen.
- Überlebende neigen dazu, sich selbst als fundamental fehlerhaft zu sehen und die Welt als einen gefährlichen Ort wahrzunehmen.
- Opfer geben oft ihre Erfahrungen weiter, so dass sich die Gewalt in die nächste Generation „**vererbt**“, von epigenetischen Prozessen ganz zu schweigen.
- Gewalt und Vergeltung wechseln sich zyklisch ab.

# TRAUMAFOLGEN IN DER SCHULE

---



- Vielfach sind Lehrer und Lehrerinnen die ersten, die auf Trauma-Symptome aufmerksam werden, weil die Kinder während des Unterrichts oder auf dem Schulhof auffallen.
- Es werden Diagnosen wie ADHS, Depression und/oder Verhaltensauffälligkeit oder Schulphobie gestellt.
- So sind traumatisierte Kinder oft nicht in der Lage, dem Unterricht im klassischen Sinn zu folgen.

# KOMPLEXE LERNSTÖRUNG

---

- Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsstörungen
- sensomotorische Wahrnehmungsstörungen
- schnelle Erregbarkeit und mangelnde Selbstregulation
- Hypervigilanz und genauso Abschottung gegen Reize
- verändertes Zeitgefühl für Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft, Fokus ist das Überleben im Hier und Jetzt

- wenig Empathiefähigkeit, kein Gefühl dafür, dass andere verletzt sein könnten
- Folgen den Überlebensbedürfnissen
- können nicht spielen
- fühlen sich ausgegrenzt und isoliert und reagieren entsprechend
- Mitschüler verstehen das nicht und reagieren entsprechend auch mit Verteidigungsverhalten

# HILFE EINRICHTUNGEN

---

- Sozialbürgerhäuser München - „Isef“, insofern erfahrene Fachkraft
- Kinderschutzbund
- IMMA
- KIBS
- Erziehungsberatungsstellen



Sie stehen beruflich mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt und befürchten eine mögliche Kindeswohlgefährdung?

Sie haben in ihrem Berufsalltag seltsame Situationen erlebt oder Informationen bekommen, welche auf eine eventuelle Kindeswohlgefährdung hindeuten könnten?

Dann haben Sie in der Beratungsstelle "Beratung zum Kinderschutz" die Möglichkeit, sich durch eine Insoweit erfahrene Fachkraft (IseF) beraten zu lassen. Diese unterstützt Sie dabei, eine mögliche Gefährdung einzuschätzen und in weiteren Schritten ein gemeinsames Schutzkonzept für das Kind oder den jungen Menschen zu erarbeiten. Auch wenn Sie nicht wissen, welche (andere) Stelle sie unterstützen könnte bzw. ob die Stadt München überhaupt für Ihr Anliegen zuständig ist, können Sie sich gerne an die zentrale Fachkoordination der Internen Fachberatung wenden.

Die Beratung findet in anonymisierter Form statt. Sie kann telefonisch oder nach vorheriger Terminvereinbarung persönlich beim Stadtjugendamt München erfolgen.

Weitere Informationen zur Fachberatung

- [Fachberatung zum Kinderschutz für beruflich mit Kindern befasste Personen](#)

## § 8a Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung

Frage danach, ob dieser Paragraph die Schule nicht verpflichtet, Informationen zu verteilen und Sorge zu tragen,  
daß strafmündige Schüler strafrechtliche Konsequenzen tragen

### Mögliche Ansprechpartner:

- Kinderschutz-Zentrum in München
- schulpsychologischer Dienst
- Schulaufsichtsbehörde/Kultusministerium

als Lehrer\*in besteht Berechtigung, (§ 4 KKG), beim zuständigen Jugendamt eine "Meldung wegen Kindeswohlgefährdung" zu machen. (Unbedingt schriftlich per Mail oder Fax und mit der unterstrichenen Formulierung, dann ist das Jugendamt verpflichtet, dem nachzugehen)

Unabhängig von der Schule können die Eltern betroffener Mädchen bei der Polizei Anzeige erstatten gegen das *unerlaubte Versenden von Fotos*. Dazu ist es wichtig, Beweise mitzuliefern, also die entsprechenden Whatsapp-Verläufe etc. der Polizei vorzulegen

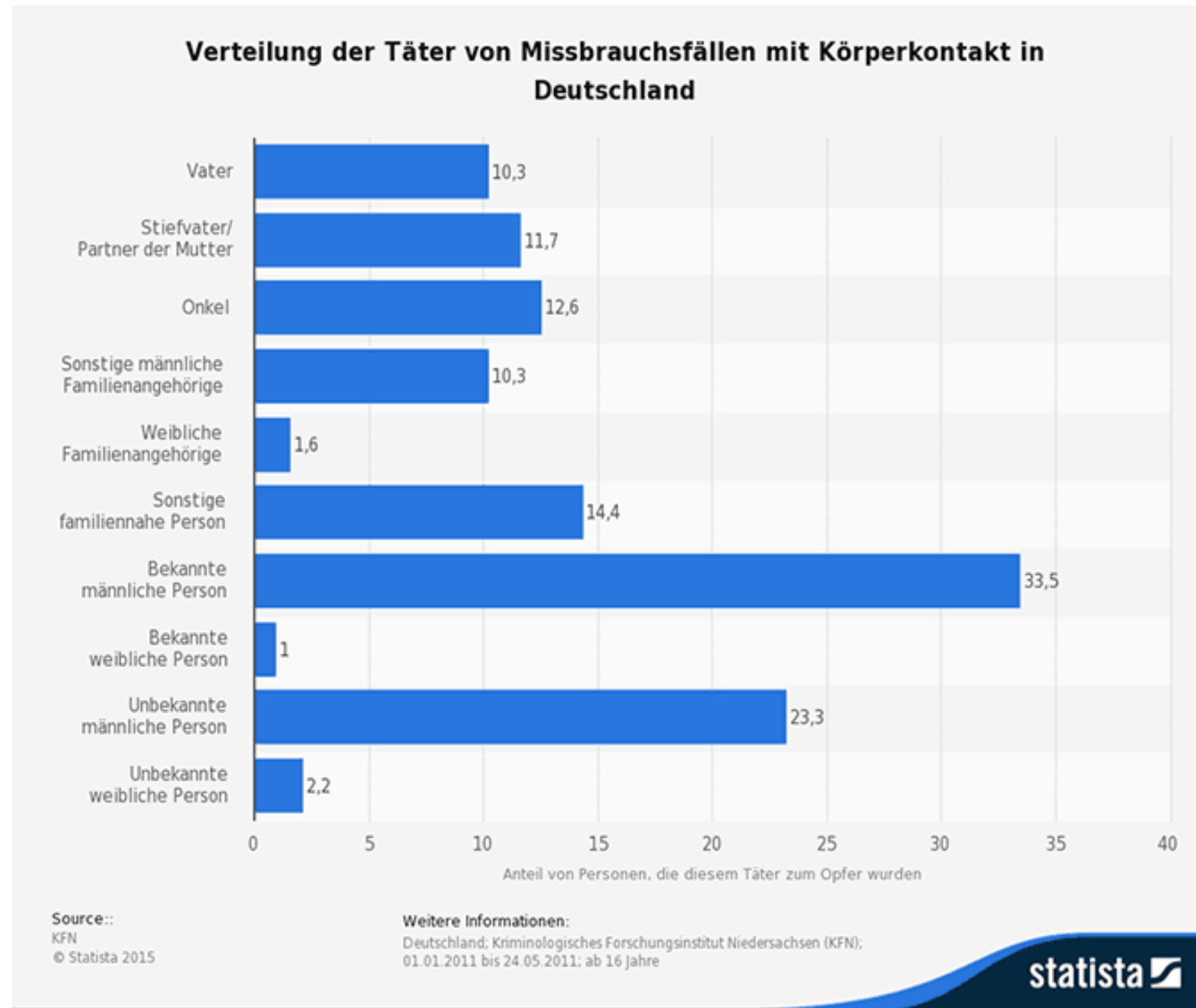
- Laut polizeilicher Kriminalstatistik werden jedes Jahr rund 12.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland missbraucht.
- Die Zahlen sind seit 2009 relativ stabil.
- Schon lange geht man aber von einer hohen Dunkelziffer aus - also von vielen Fällen, die nie angezeigt werden.
- Ein Forschungsprojekt der Universität Regensburg hat jetzt nationale und internationale Dunkelfeldstudien ausgewertet.
- Mit einem schockierenden Ergebnis:
  - Demzufolge werden 15 bis 30 Prozent aller Mädchen und 5 bis 15 Prozent der Jungen Opfer von sexuellem Missbrauch.
  - Von den anonym befragten Tätern gaben 84 Prozent an, noch keine Vorstrafe für ein Sexualdelikt zu haben.

- Die seit dem Jahr 2009 kontinuierlich ansteigende Anzahl der Fälle des „sexuellen Missbrauchs von Kindern“ (§§176, 176a, 176b StGB) ist im aktuellen Berichtsjahr erstmals wieder leicht rückläufig (-1,5 Prozent auf 12.437 Fälle).
- In diesem Deliktsbereich muss nach wie vor von einem hohen Dunkelfeld ausgegangen werden.
- Anders als im Vorjahr war 2013 eine Zunahme bei der „Verbreitung pornografischer Schriften“ (Erzeugnisse) zu registrieren (+23,1 Prozent auf 9.488 Fälle). Die Aufklärungsquote in diesem Bereich ist um 3,8 Prozentpunkte angestiegen und liegt nun bei 84,8 Prozent.
- Teilbereich der Verbreitung pornografischer Schriften ist der „Besitz und die Verschaffung von Kinderpornografie“ mit ebenfalls ansteigenden Zahlen (27,9 Prozent auf 4.144 Fälle).
- Eine Steigerung auf 447 Fälle (+200 Fälle) ist außerdem bei der „Verbreitung von Jugendpornografie“ zu konstatieren, während die Aufklärungsquote bei diesem Delikt mit 77,0 Prozent niedriger als im Vorjahr ist (2012 83,3 Prozent).
- Die Fallzahl der „Verbreitung von Kinderpornografie“ stagniert mit 2.471 Fällen auf hohem Niveau (+0,2 Prozent), die Aufklärungsquote ist im Vergleichszeitraum deutlich um 8,8 Prozentpunkte angestiegen.
- Experten schätzen die Dunkelziffer bei etwa 90%.

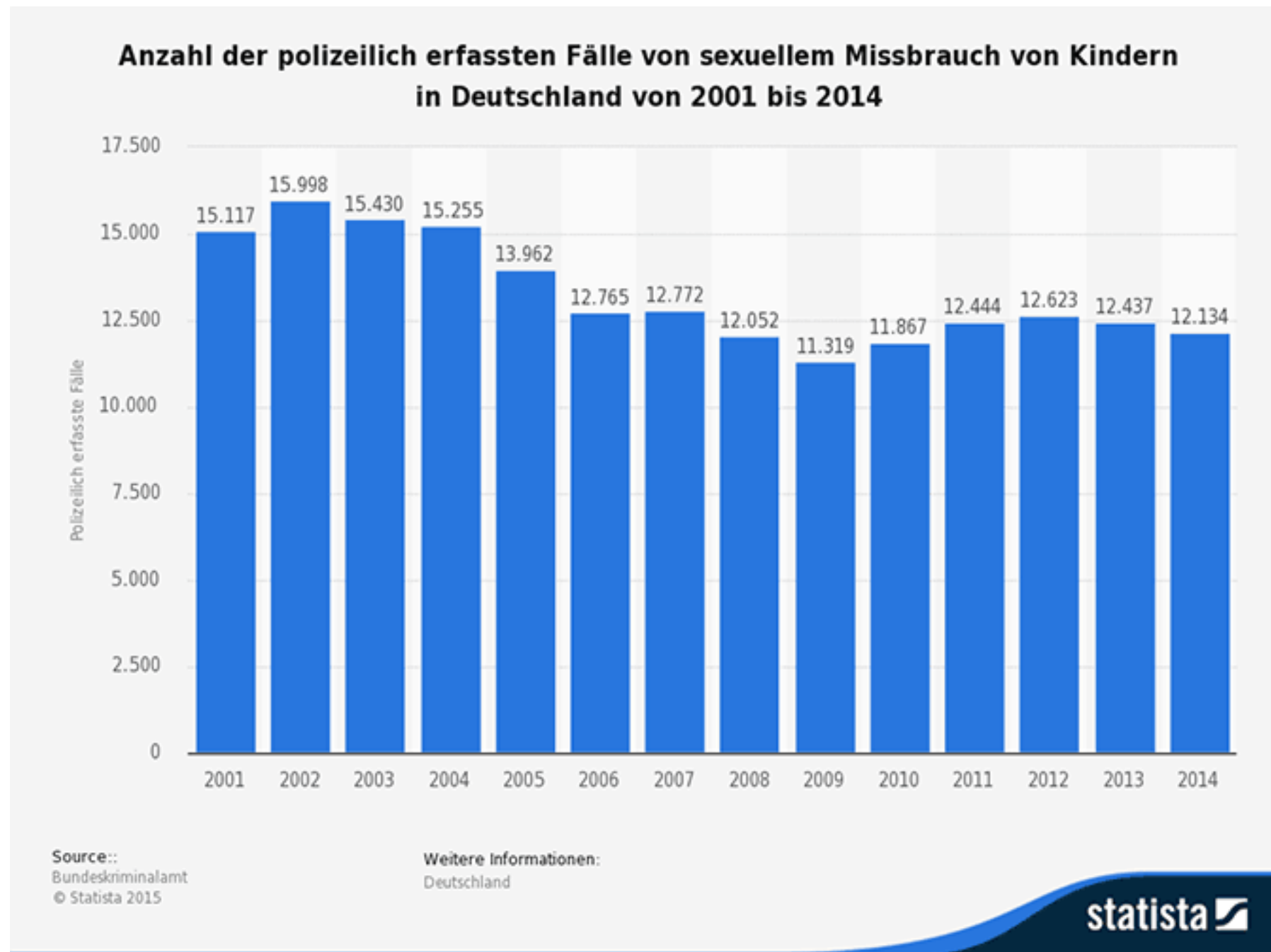
Kindesmissbrauch kommt so häufig vor, dass man davon ausgehen kann, dass in jeder Kindertagesgruppe, in jeder Schulklasse, in jeder Nachbarschaft oder Verwandtschaft, misshandelte Kinder zu finden sind.

Fast immer handelt es sich dabei um einen sexuellen Missbrauch. Lange Zeit wurde dieses Thema kaum öffentlich diskutiert und sogar heimlich gebilligt. Da die Täter häufig aus dem unmittelbaren familiären Umfeld der Kinder stammen, werden viele Fälle gar nicht, oder erst sehr viel später angezeigt, wenn die Kinder das Elternhaus verlassen haben.

# TRAUMA - FAKTEN



# TRAUMA - FAKTEN



## Alter der Opfer und Beziehung zum Täter (Untersuchung von Mende/Kirsch):

### 0 – 4 Jahre

63,16% – Eltern

5,26% – Nachbarn

10,53% – Fremde

21,05% – Keine Angaben

### 5 – 10 Jahre

21,88% – Eltern

21,88% – Nachbarn

53,13% – Fremde

3,13% – Keine Angaben

Mädchen sind drei- bis viermal häufiger von sexuellem Missbrauch betroffen als Jungen.  
Das Verhältnis weiblicher Täter zu männlichen liegt bei 1:9.

Nach einer retrospektiven Befragung von deutschsprachigen Erwachsenen waren 8,6 % der Frauen und 2,8 % der Männer von mindestens einem Ereignis des sexuellen Missbrauchs mit Körperkontakt bis zum Alter von 16 Jahren betroffen:

- Von diesen waren sexuellem Missbrauch mit Penetration 3,3 % der Frauen und 0,9 % der Männer ausgesetzt gewesen.
- Die Täter sind zu 93 % dem Kind bekannt, zu zwei Drittel gehören sie der Familie oder deren nahem Umfeld an.
- Ein Großteil sexuellen Missbrauchs wird im familiären oder näheren Umfeld der Opfer begangen.
- Verleugnung und Geheimhaltung sind häufig, da eine Offenlegung des Missbrauchs für das gesamte Familiensystem eine existentielle Bedrohung darstellen kann.



# WIE KOMMT ES DAZU?

---

- Das Gehirn entwickelt auf Grund der Stressregulationsstörung und des emotionalen Stresses Schutzmechanismen gegen das Erleben von Gefühlen. Auch gegen das Empfinden von Empathie, denn das würde die eigene Bedürftigkeit überflutend bewusst machen.
- Traumatisierte Kinder denken nicht „berechnend“ und „provozierend“. Sie handeln im Sinne ihrer Überlebensstrategien.
- Die Überlebensstrategien sind als sinnenhafte Kommunikationswege des Kindes mit seiner Umwelt zu verstehen.

# DIE FÜNF GRUNDWERTE

---



# SCHULE ALS SICHERER ORT

- Wie sicher ist die Umgebung um das Gebäude herum?
- Ist der Weg sicher, der Eingang gut zu finden, gut beleuchtet?
- Wie ist der Empfang? Persönlich oder durch Hinweisschilder?
- Willkommenheißend, respektvoll?
- Sind die Informationen klar und verständlich? Wo sind die Toiletten?
- Wie finde ich den richtigen Raum?
- Werden Unterricht und Pausen auch unter Sicherheitsaspekten betrachtet? Wer ist anwesend?
- Sind die Türen offen oder verschlossen? Ist der Ausgang gut zu finden?
- Wie ist die Aula? Die Klassenräume?
- Welche Informations-Materialien gibt es? Sind sie gut lesbar, klar und verständlich (Sprache)? Enthalten sie klare Informationen über Angebot, Regeln und Begrenzungen?
- Welche Ereignisse in Ihrem Arbeitsbereich würden Sie auf *mangelnde Sicherheit* zurückführen?
- Was löste diese Vorfälle aus? Welche Konsequenzen sollten gezogen werden?



# SICHERHEIT IM KLASSENRAUM

---



- wenig Bilder, wenig Reize; Materialien nicht in offenen Regalen; ruhige, helle Farben
- ruhige Anordnung der Schultische und der Stühle, Blickkontakt ermöglichen!
- klare Zonen für Ruhe, Spiel und für Bewegung
- auch einen Rückzugsraum (z.B. Einzeltisch)

# SICHERHEIT IN BEZIEHUNG

---



- eigene souveräne Haltung der Lehrerin, des Lehrers gibt Sicherheit (ventral vagal gesteuert)
- Herstellung sicherer Atmosphäre, Humor!
- vorhersagbare respektvolle Beziehung (trotz Tests)
- Stabilität, Vertrauenswürdigkeit, Kontinuität
- **dabei ganz wichtig:** genügend Selbstfürsorge, Anerkennung der eigenen Grenzen, damit man nicht selbst ins Verteidigungssystem gerät

- klare, einfache, bildhafte Sprache, ruhige Stimme
- kurze konkrete Anweisungen, die das erwartete Verhalten formulieren
- positive Formulierungen, Lob, Anerkennung (auch, wenn es nicht angenommen werden kann, mit konkretem Verhalten verknüpfen)
- Blickkontakt anbieten, aber bei Ausweichen nicht erzwingen, freundliches Gesicht, freundliche Gestik, Vorsicht bei Berührungen!
- möglichst die Trigger kennen, wann kommt die Angst?
- viele ressourcenorientierte Rückmeldungen: „Du sitzt jetzt ruhig auf deinem Platz.“ „Diese Arbeit ist dir gut gelungen“. „Da ist dir etwas Wichtiges eingefallen, du hattest eine gute Idee“.
- der Einsatz von Symbolen ist hilfreich
- Übergänge der Arbeitseinheiten und Pausen gut strukturieren (macht sonst Unsicherheit und Stress)

- Reorientierung im Hier und Jetzt:  
Welcher Raum? Welcher Tag? Wie ist der Name? Gegenstände im Raum benennen, die eigenen Füße spüren, Ausatmen,
- sichere Beziehung anbieten: schau mich an, ich bin freundlich; spüre, dass du hier sicher sein kannst
- eigene Handlung anregen: bewege dich, Wasser über die Hände laufen lassen oder das Gesicht abwaschen, einen Schluck trinken
- Was hat dir bis jetzt geholfen?
- ein positives Thema ansprechen und ein positives Erlebnis aktivieren







# SELBSTFÜRSORGE

- eigene Grenzen spüren, gut auf die eigene Regulation achten, selbst genügend positive Erlebnisse haben, unterstützendes Privatleben
- sich mit den anderen Betreuern austauschen, etwas über das Leben der Kinder erfahren, gut trennen können, zwischen Eigenem und den Erfahrungen der Kinder
- Austausch mit Kollegen und Kolleginnen
- geeignete, traumaerfahrene Supervision!!!

# BEREICHERUNG

- Kennenlernen der eigenen Regulationsfähigkeit, Anregung zu eigenem Wachstum
- mehr Verständnis für die „Zustände der Welt“, auch mehr Erkennen von Traumatisierung im eigenen Umfeld, mehr Empathie möglich
- Interkulturelle Bereicherung
- mehr Bewusstsein für das gute Eigene und für Ressourcen
- deutliche Sinnerfahrung

**durch alles zusammen: mehr Lebensfreude und Beziehungsfähigkeit**







