

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort zur 5. Auflage.....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Einleitung .....</b>  | <b>12</b> |
| <b>1    Was ist ein Trauma? .....</b>  | <b>20</b> |
| 1.1 Psychobiologische Reaktionen auf ein Trauma .....                                    | 23        |
| Die traumatische Zange .....   | 23        |
| Traumatisierung aus der Perspektive des Nervensystems .....                              | 25        |
| 1.2 Symptombildung als Traumafolge .....   | 29        |
| Posttraumatische Belastungsstörungen.....  | 30        |
| Entwicklungsverzögerungen<br>als Folge traumatischer Erschütterungen .....               | 41        |
| Instabile Bindungsentwicklung<br>als traumabasierte Folgeerscheinungen.....              | 45        |
| Schuld- und Schamgefühle.....  | 48        |
| Dissoziative Phänomene .....   | 50        |
| 1.3 Traumaspezifisches Symptomverstehen.....   | 51        |
| 1.4 Biografische Erkundungen.....  | 53        |
| Traumatische Situationsfaktoren.....   | 53        |
| Diskriminierungserfahrungen .....  | 59        |
| 1.5 Risiko- und Schutzfaktoren .....   | 60        |
| Risikofaktoren und Vulnerabilitäten.....   | 60        |
| Schutzfaktoren .....   | 69        |
| <b>2    Leitlinien traumabezogener Interventionen im sozialpädagogischen Alltag.....</b> | <b>71</b> |
| 2.1 „Erst verstehen – dann handeln“ (P. Moor).....                                       | 71        |

## **6 Inhalt**

|     |   |     |
|-----|---|-----|
|     | Das Konzept des guten Grundes.....  | 74  |
|     | Traumapädagogische Navigation<br>in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern .....  | 80  |
| 2.2 | Safety First – pädagogische Orte als sichere Orte .....   | 81  |
| 2.3 | Die Fachkraft als sicherer Hafen –<br>Bindungsorientierung in der Traumapädagogik.....                                  | 95  |
|     | Die Pädagogin als primäre Bindungsperson<br>und fürsorgliches Introjekt .....   | 105 |
|     | Personale Kompetenzen und Voraussetzungen<br>für bindungsorientierte Pädagogik .....                                    | 107 |
| 2.4 | Stabilisierung und Ressourcenorientierung.....  | 108 |
|     | Konsequente Ressourcenorientierung in der Praxis ....   | 110 |
|     | Pädagogische Schatzsuche auf der Insel der<br>Persönlichkeit .....  | 112 |
|     | Die Schatzkarte des pädagogischen Alltags .....   | 120 |
| 2.5 | Arbeit mit dem Trauma.....  | 133 |
|     | Psychoedukation.....  | 134 |
|     | Enttabuisierung.....  | 138 |
|     | Traumasensible Biografiearbeit .....  | 140 |
| 2.6 | Das multidimensionale Selbst –<br>Ego-States und Innere Teams .....   | 142 |
|     | Es ist normal, verschieden zu sein.....   | 145 |
|     | Traumapädagogische Ego-State-Arbeit .....   | 154 |
| 2.7 | Traumabasierte Störungen der Affekt- und<br>Impulskontrolle .....   | 160 |
|     | Präventive Entschärfungsmaßnahmen .....   | 162 |
|     | Stressbarometer/Stressskala.....  | 165 |
|     | Katastrophenschutz – Strategien zur Distanzierung<br>und Selbstberuhigung .....   | 166 |
|     | Skills, Notfallliste und Notfallkoffer .....  | 169 |
|     | KatastrophenhelferInnen – Unterstützung bei<br>Reorientierung und Stressregulation<br>(Handwerkszeug für Helfende)..... | 176 |
| 2.8 | Erste Hilfe bei Akuttrauma .....  | 177 |
|     | Schockphase .....   | 178 |

|  |            |
|--|------------|
| Stressmanagement in den ersten 4–6 Wochen .....  | 179        |
| <b>2.9 Psychotherapeutische Hilfen.....</b>  | <b>184</b> |
| Trauma-fokussierte kognitiv-behaviorale Therapie<br>(TF-KBT) .....   | 187        |
| Eye Movement Desensitization and Reprocessing<br>(EMDR).....   | 189        |
| Narrative Expositionstherapie für Kinder (KIDNET) ..   | 192        |
| Traumazentrierte Spieltherapie .....   | 193        |
| Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT) .  | 194        |
| Die Evidenz (Wirksamkeit) der Verfahren.....   | 194        |
| Neue Entwicklungen .....   | 196        |
| Körper- und Bindungsorientierte Therapieverfahren ...  | 197        |
| Pharmakotherapie und stationäre Traumabehandlung ..  | 198        |
| <br>   |            |
| <b>3 Stabilisierung und Selbstfürsorge im Helfersystem<br/>als Schutz vor Sekundärer Traumatisierung .....</b> | <b>199</b> |
| 3.1 Das Vorkommen Sekundärer Traumatisierung<br>in der Kinder- und Jugendhilfe .....                           | 202        |
| 3.2 Selbstfürsorge als Schutzfaktor .....  | 205        |
| Übungen zum Schutz vor überflutenden Emotionen...  | 207        |
| Übungen zur Genussfähigkeit.....   | 210        |
| Übungen zur Selbstannahme.....   | 211        |
| Übungen zum Selbstwirksamkeitserleben .....  | 213        |
| 3.3 Psychohygiene im Team .....  | 214        |
| <br>   |            |
| <b>Schlussbetrachtungen .....</b>  | <b>218</b> |
| <b>Anhang .....</b>  | <b>222</b> |
| <b>Literatur .....</b>   | <b>233</b> |
| <b>Sachregister.....</b>   | <b>246</b> |