

Slide 1

Integrative Elternschaft: Strategien für die Erziehung von Kindern, die von Bindungstrauma betroffen sind

1

Kurs 1 (von 5)
Erschrockene Kinder —
Nicht erschreckende Kinder



THE ATTACHMENT
AND TRAUMA CENTER
OF NEBRASKA

Slide 2

Diese Präsentation basiert auf dem Eltern-Ratgeber:

2

“Integrative Parenting: Strategies for Raising Children Affected by Attachment Trauma”
by Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong
(W.W. Norton, New York, 2014)



Slide 3

Begleitendes Behandlungs-Manual für Therapeuten:

3

Integrative Team Treatment for Attachment Trauma in Children: Family Therapy and EMDR”
by Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong (W.W. Norton, New York, 2014)



Slide 4

Ziele: In diesem Teil lernen Sie ...

4

- Die möglichen Traumata im frühen Leben Ihres Kindes zu erkennen.
- Die negativen Überzeugungen zu verstehen, welche das Gedeihen Ihres Kindes blockieren.
- Die Trigger Ihres Kindes zu erkennen.

Slide 5

Gefühle von Eltern

5

- Sorge und Angst—Was wird die Zukunft meines Kindes sein? Wie wird die Zukunft meiner Familie?
- Schuld und Scham—
Was mache ich falsch?
- Sorge, Angst, Schuld, und Scham können zu ineffektiven elterlichen Reaktionen führen.



Image 1

Slide 6

Sie können negative Gedanken haben...

6

- Entmutigte Eltern können glauben...
 - Mein Kind lehnt mich ab.
 - Mein Kind will mich verletzen.
 - Mein Kind ist schlecht.
 - Ich bin eine schlechte Mutter/Vater.
 - Ich habe es nicht unter Kontrolle.
 - Es ist hoffnungslos.

Slide 7

Es gibt Hoffnung....

7

Der erste Schritt ist, zu verstehen, wie die frühesten Erfahrungen Ihres Kindes seine heutigen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen beeinflusst haben.




Image 2

Slide 8

Die berühmten vier Bestandteile sicherer Bindung

8

- Berührung, Nah-Sein, Augenkontakt.
- Emotionales Sich-Einstimmen
- Eine sichere, haltgebende Umgebung.
- Teilen von Freude, Spiel und Spaß.



Image 3

Slide 9

Entwicklung der Regulation der Gefühle

9

- Das Baby operiert nur aus der rechten Gehirnhälfte heraus. Die linke Gehirnhälfte ist noch nicht operational.
- Wenn ein Elternteil das aufgeregte Baby hält, harmonisiert sich das Gehirn des Babys mit dem ruhigen und regulierten elterlichen Gehirn.
- Wenn das elterliche Gehirn organisiert ist, dann wird, im Lauf der Zeit, auch das Gehirn des Babys organisiert.

Slide 10

Das "Integrierte Gehirn" nähren

10

- Das präfrontale Gehirn ist in seiner optimalen Entwicklung abhängig von der Bindungsbeziehung.
- Wiederholtes Beruhigen und Trösten durch den Elternteil erhöht die Anzahl der Gehirnzellen im präfrontalen Gehirn des Babys.



Image 4

Slide 11

Das präfrontale Gehirn...

11

- ... ist wie ein Zentralbahnhof für das Gehirn. Es verbindet das "denkende obere Gehirn" mit dem "reflexhaften unteren Gehirn". Es verbindet das "emotionale rechte Gehirn" mit dem logischen linken Gehirn".

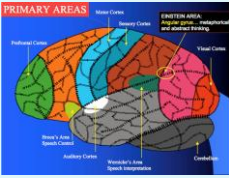


Image 5

Slide 12

Das integrierte Gehirn...

12

- ist fähig, zu überlegen und zu beurteilen, Dinge durchzudenken und sich selbst zu beruhigen.




Image 6

Slide 13

Das Kind, das wiederholt erlebt, fürsorglich versorgt und getröstet zu werden, entwickelt positive Grundüberzeugungen:

13

- Ich gehöre dazu.
- Es ist sicher, zu vertrauen.
- Es ist sicher, zu lieben.
- Es ist sicher, Gefühle zu haben.



Image 7

Slide 14

Positive Grundüberzeugungen (Forts.)

14

- Es ist sicher, verletzlich zu sein.
- Ich kann um Hilfe fragen.
- Ich kann darauf vertrauen, dass Mama und Papa sich um mich kümmern.
- Ich kann Hilfe und Trost annehmen.
- Ich werde geliebt und bin liebenswert, und ich muss nicht perfekt sein.

Slide 15

Positive Grundüberzeugungen (Forts.)

15

- Ich bin gut und ich verdiene gute Dinge.
- Die Welt ist sicher.
- Ich darf von anderen gute Dinge erwarten.



Image 8

Slide 16

Das Baby, das nicht beruhigt und getröstet wird

16



Image 9

- Sein Gehirn bleibt dysreguliert und desorganisiert.
- Sein präfrontale Gehirn entwickelt sich schwächer. (Alan Schore, Ph.D.)
- Es erlebt nicht-reduzierbaren Stress und Angst. Es lebt in einem fortwährenden Zustand von Stress und Angst.

Slide 17

Negative Grundüberzeugungen

17

- Unsere frühen Erfahrungen bestimmen, was wir über uns selbst, über Andere und über die Welt glauben.
- Was waren die frühesten Erfahrungen Ihres Kindes?
- Denken Sie darüber nach, welche negativen Grundüberzeugungen Ihr Kind entwickelt haben mag.

Slide 18

Das Fehlen von Fürsorge und Trost führt zu negativen Grundüberzeugungen

18




Image 10

- Niemand ist da, um mir zu helfen.
- Ich bin völlig allein.
- Ich gehöre nicht dazu.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich bin nicht sicher.
- Etwas furchtbares wird passieren.

Slide 19

(Fortsetzung)

19

- Ich kann nicht bekommen, was ich benötige (need).
- Ich werde sterben!
- Ich muss für mich selbst sorgen.
- Ich kann nicht die Nähe und Liebe bekommen, die ich brauche (need).
- Es ist nicht sicher, Bedürfnisse oder Gefühle zu haben.

Slide 20

(Fortsetzung)

20



Ich werde immer zurückgestoßen und verlassen werden.

Ich bin nicht gut genug.


Es ist nicht sicher, zu lieben.

Image 11

Slide 21

Setzen Sie Ihre Detektiv-Mütze auf!

21



- Versuchen Sie nicht, die Grundüberzeugungen Ihres Kindes herauszufinden, indem Sie es fragen. Es hat keinen Einblick in seine eigenen Gedanken. (Therapie kann helfen!)
- Betrachten Sie genau seine Verhaltensweisen und denken Sie über seine Geschichte nach, und Sie werden vielleicht seine negativen Überzeugungen erahnen.

Image 12

Slide 22

Ihr Kind verstehen durch die Trauma-Brille

22

- Die traumatische Erinnerung ist im limbischen Bereich des Gehirns gespeichert.
- Die traumatische Erinnerung ist eingekapselt in den **Gefühlen**, den **Überzeugungen** und den **Körperempfindungen**, die mit dem Trauma assoziiert sind.

Slide 23

Was ist Bindungstrauma?

23

Großes "T" Trauma kann beinhalten:	Kleines "t" Trauma kann beinhalten:
<ul style="list-style-type: none">• Körperlicher oder sexueller Missbrauch• Hungern• Alleingelassen werden• Zeuge sein von Angst einjagendem Verhalten• Frühes medizinisches Trauma• Plötzlicher Verlust	<ul style="list-style-type: none">• Umzüge• Ablehnung• Trennungen• Verhöhnt werden

Slide 24

Präverbales Trauma wird im Impliziten Gedächtnissystem gespeichert

24

- Geburtskomplikationen
- Frühgeburt
- Hospitalisierung
- Medizinische Prozeduren
- Erkrankung von Kind oder Mutter
- Trennungen von der Mutter
- Misshandlung, Vernachlässigung



Image 13

Slide 25

Zwei Arten von Erregung aufgrund wahrgenommener Bedrohung	
Hyperarousal (Über-Erregung)	Hypoarousal (Unter-Erregung)
<ul style="list-style-type: none">• Stresshormone werden im Gehirn ausgeschüttet• Erhöhte Herzrate und Atmung• Bereit zum Kampf, zu Flucht oder Erstarrung	<ul style="list-style-type: none">• Keine Möglichkeit zum Kämpfen oder Wegrennen• Geistig "weggetreten"• Kann betrachtet werden als "aufgeben" oder "sich totstellen"

Slide 26

Wiederholtes Trauma führt zu Dysregulation zwischen Hyper- und Hypoarousal (Referenz: Siegel, 2010; Odgen & Minton, 2000)

26

↑ Sympathisches Nervensystem wird erregt (Hyper-arousal): Emotional reagierend, aggressiv, impulsiv, hyper-defensiv oder erstarrt und paralyisiert ("Schockstarre").

Innerhalb des "Window of Tolerance" kann das Kind verbunden bleiben, verarbeiten und lernen. Dieses Fenster ist bei verwundeten Kindern sehr eng!

↓ Parasympathische Erregung (Hypo-arousal): Flacher Affekt, empfindungslos, dissoziiert, "träumt", zusammengebrochen, verlangsamt, sich "tot" fühlen, psychomotorische Retardierung.

Slide 27

Anhaltende Probleme mit Trauma-Triggern

27

- Lange nach dem Trauma kann jede Art von Erinnerung oder wahrgenommener Bedrohung – bewusst oder unbewusst – negative Gefühle, Gedanken und Empfindungen triggern.
- Trauma, das nicht erinnert wird, kann genau so machtvoll sein wie erinnertes Trauma.

Slide 28

Häufige Trigger:

28

- Mama sagt "Nein". Lehrer sagt "Nein".
- Ernster Blick im Gesicht eines Erwachsenen.
- Mama schenkt einem Geschwister Beachtung.
- Eltern verreisen.
- Ein Urlaub.
- Hausaufgaben.
- Bettzeit, Morgenzeit, jede "Zeit"!
- Ein "Time-Out" oder "Konsequenz".

Slide 29

Die Überlebensreaktion

29

- Verhaltensweisen, die für gewöhnlich als "oppositionell", "aufsässig", "unmotiviert" oder "antisozial" etikettiert werden, sind das natürliche Nebenprodukt eines Gehirns, welches für das Überleben verdrahtet ist.
- Diese Verhaltensweisen sind alle Teil der Kampf-Flucht-Erstarren-Reaktion: Der Weg der Natur, uns in einer bedrohlichen Umgebung überleben zu helfen.

(Auch: Unter-Erregung: Nicht-da/abwesend-sein, Völlige Unterwerfung.)

Slide 30

Ein Kind im Überlebensgehirn ...

30

- Hat nur eine geringe Fähigkeit, sich zu fokussieren und gut zu lernen.
- Ist unfähig, Beziehungen zu genießen.
- Hat eine geringe Fähigkeit, über die Zukunft nachzudenken, über die Folgen einer schlechten Entscheidung nachzudenken oder auf etwas Gutes zu warten.

Slide 31

Ein Kind im Überlebens-Gehirn
ist unfähig, zu vertrauen

31

- "Ich will deine Liebe, aber ich habe Angst vor Zurückweisung!"
- "Mamas/Papas sind böse."

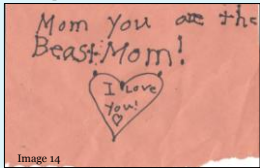


Image 14

Slide 32

Ein Kind im Überlebensgehirn fühlt sich wertlos

32

- "Ich gehöre nicht dazu."
- "Ich bin schlecht."
- "Ich bin nicht liebenswert."



Image 15

Slide 33

Ein Kind im Überlebensgehirn
m u s s sich schützen

33

- "Ich traue dir nicht, dass du mir gibst, was ich brauche, deshalb werde ich es mir nehmen."
- "Ich *muss* es haben – egal was es ist – sonst werde ich sterben!"




Image 16

Slide 34

Bindungstrauma manifestiert sich in

34

- Misstrauen
- Furcht
- Selbsthass
- Selbstzweifel
- Scham
- Wut
- Selbstschutz
- Ausagieren
- ALLEIN !



Image 17

Slide 35

Das Verstehen der Verursachung kindlicher Verhaltensweisen hat sich weiterentwickelt

35

- *Alte Sicht:* Das 'bindungsgestörte' Kind steckt voller Wut und hat das Bedürfnis, seine Eltern zu kontrollieren. Das Verhalten ist beabsichtigt!
- *Neue Sicht:* Die Verhaltensweisen von Kindern, die unter Bindungstrauma leiden, sind reflexhaft und sie sind verursacht durch: grundlegendes Misstrauen und Furcht, ein schlecht integriertes Gehirn und ein enges Window of Tolerance.

Slide 36

Üben Sie, immer wieder daran zu denken ...

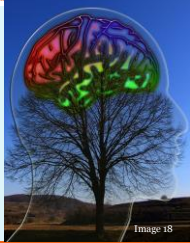
36

- Mein Kind hat ein enges "Window of Tolerance".
- Mein Kind hat ein Überlebens-Gehirn.
- Mein Kind ist auf meine Hilfe angewiesen, um sein Gehirn zu beruhigen (zusammen mit der Familien- und Traumatherapie).
- Wenn ich heute Zeit und Energie investiere, werde ich die Zukunft meines Kindes und die meiner Familie verbessern können.

Slide 37

Es ist nicht zu spät...

37



Neuroplastizität ist ein Begriff, der die Fähigkeit des Gehirns beschreibt, durch wiederholte Erfahrungen neue neuronale Verbindungen zu entwickeln und neue Nervenzellen wachsen zu lassen.

• Siegel, D., 2010

Image 18

Slide 38

Auf welche Weise kann Therapie helfen?

38

- Integrative Behandlung ("Integrative Team Treatment") beinhaltet Familientherapie und EMDR-Therapie.
- Die Familientherapie versucht Eltern und Kind zu helfen, Fähigkeiten und Werkzeuge zu entwickeln, um "große Gefühle" zu managen und eine sicherere Verbindung zu erschaffen.

Slide 39

Auf welche Weise kann Therapie helfen ?

39

- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine therapeutische Methode, die hilft, Heilung zu aktivieren und mit dem Trauma zusammenhängende Symptome zu reduzieren.



Image 19

Slide 40

Was ist EMDR?
(Eye Movement Desensitization & Reprocessing)

40

- Während EMDR aktiviert der Therapeut Zentren im rechten und linken Gehirn des Kindes, welche auch während des REM-Schlafs aktiv sind. Dies bringt natürliche Mechanismen des Gehirns für das Verarbeiten von Erinnerungen in Gang und integriert das gespeicherte Trauma mit positiver Information.
- EMDR ist eine empirisch gestützte Behandlung, die von der WHO und vielen anderen Organisationen weltweit empfohlen wird.

Slide 41

Sie können ein positives Ergebnis unterstützen, indem Sie

41

- Bei der Therapie Ihres Kindes anwesend sind und unterstützend und "emotional präsent" bleiben.
- Ein Unterstützungs-System für sich selbst entwickeln.
- Gut für Ihre Beziehungen mit Freunden und/oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin sorgen.
- Die Methoden der "Integrativen Erziehung" können sich gegensätzlich zu Ihrer eigenen Intuition anfühlen. Seien Sie offen dafür, 'alte Methoden' sein zu lassen und diese neuen Strategien auszuprobieren.

Slide 42

Jetzt sind Sie an der Reihe ...

42

- In einem Notizbuch...
 - Listen Sie die *besorgniserregenden Verhaltensweisen* Ihres Kindes auf.
 - Listen Sie die *traumatischen Ereignisse*, große und kleine, im Leben Ihres Kindes auf.
 - Überlegen Sie die *Negativen Grundüberzeugungen* Ihres Kindes.
 - Listen Sie die *Trigger* Ihres Kindes auf.

Slide 43

Fühlen Sie sich frei, diese Präsentation mit
Anderen zu teilen...

43

und besuchen Sie uns auf
www.atcnebraska.com

Slide 44

Zitierte Arbeiten

44

- Ogden, P., & Minton, K. (2000). Sensorimotor psychotherapy: One method for processing traumatic memory. *Traumatology*, VI (3), article 3.
- Siegel, D. J., (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York, NY: Bantam Books.

Slide 45

Zitierte Arbeiten

45

- Image 1 Source: Sad Woman by George Hodan
<http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=62308&picture=sad-woman>
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
- Image 2 Source: Sad Child by George Hodan
<http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=25534&picture=sad-child>
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
- Image 3 Source: ByRobert Whitehead, July 4, 2005
http://en.wikipedia.org/wiki/File:Mother-Child_face_to_face.jpg
 - Rights: <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.en>
- Image 4 Source: Authors
 - Rights: Authors
- Image 5 Source: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Brain_2.jpg
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

Slide 46

Zitierte Arbeiten

46

- Image 6 Source: <http://pixabay.com/en/brain-may-refer-to-face-head-194992/>
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
- Image 7 Source: First Cuddle by Vera Kratochvil
 - <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=22679&picture=first-cuddle>
- Image 8 Source: Public Domain: <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>
- Image 9 Source: Father and Daughter by Petr Kratochvil
 - <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=10681&picture=father-and-daughter&large=1>
 - Rights: <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>
- Image 10 Source: Authors
 - Rights: Authors
- Image 11 Source: <http://pixabay.com/en/kid-face-little-boy-child-164296/>
 - Rights: Public Domain

Slide 47

Zitierte Arbeiten

47

- Image 11 Source: Feliz Cumpleaños by Juan Pablo Colasso, September 9, 2006
 - <https://www.flickr.com/photos/jpcolasso/445514368/>
 - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
- Image 12 Source: <http://pixabay.com/en/sherlock-holmes-detective-147255/>
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
- Image 13 Source: Hannah Trinity McKay by Cheryl, January 7, 2009
 - https://cc-staff.flickr.com/123489/178211428_32c36ab0c7.jpg
 - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
- Image 14 Source: Authors
 - Rights: Authors
- Image 15 Source: Authors
 - Rights: Authors

Slide 48

Zitierte Arbeiten

48

- Image 16 Source: <http://pixabay.com/en/face-head-glasses-brain-coils-man-89246/>
 - Rights: Purchase
- Image 17 Source: dollar photo club
 - Rights: Purchase
- Image 18 Source: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>
- Image 19 Source: Green Eyes by Laurinemilly at en.wikipedia 2006-09-28
 - <http://en.wikipedia.org/wiki/File:Greeneyes.jpg>
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>