

Slide 1

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

1

**Teil 4 (von 5)
Glücklichere
Eltern werden**



THE ATTACHMENT
AND TRAUMA CENTER
OF NEBRASKA

© 2014 Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong
www.atcnbraska.com
Nicht nachdrucken ohne Erlaubnis der Autorinnen.
(Übersetzung: P. Kreuz, Dipl.-Psych., Geldern)

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

- Gesunde Wege zu finden, Ihren Stress zu reduzieren.
- Zu erkennen, wodurch Sie getriggert werden und Ihre Reaktionen darauf zu entwirren.
- Ihre eigenen "Negative-Überzeugungen-Dominos" zu entdecken und sie durch hilfreichere zu ersetzen.
- Ihre Gefühls-gesteuerten Reaktionen auf Ausrasten und "große" Verhaltensweisen Ihres Kindes durch mehr Integrative Erziehungsstrategien zu ersetzen.

Slide 5

Was brauche ich, um zu stoppen oder etwas zu verändern, wenn ich mit dem Ausrasten meines Kindes umgehe ?

5

- Meine Gedanken
- Meine Gefühle
- Meine Reaktionen



Image 1

Slide 6

Die elterlichen Dominos

6

- Als Elternteil erleben Sie Ihre eigenen Dominos. Eins führt zum nächsten, und zwar sehr schnell:
- Verletzlichkeits-Faktoren (vulnerability)
- Triggernde Situationen und Ereignisse
- Gefühle, die Sie aus der Fassung bringen (upset)
- Gedanken, die Sie aus der Fassung bringen
- Ihre Reaktionen

Slide 7

Die elterlichen Dominos verschmelzen mit den Dominos des Kindes

7

Die Dominos Ihres Kindes werden zu Ihren Triggern und Ihre Dominos werden zu Triggern des Kindes. Und am Ende geht es schief, wenn die Dominos des Elternteils und des Kindes zusammenkommen!




Image 2

Slide 8

Verletzlichkeits-Faktoren für Eltern

8

Erkennen Sie irgendwelche dieser Verletzlichkeits-Faktoren für sich selbst?

- Schlafprobleme
- Körperliche Krankheit
- Arbeits-Stress
- Finanzielle Sorgen
- Anforderungen anderer Familienmitglieder




Image 3

Encourage class identification of their own vulnerability

Slide 9

Verletzlichkeits-Faktoren für Eltern

9




Image 5

- Partnerschafts-Konflikte
- Größere Veränderungen
- Depression/Ängste
- Süchte
- Trauer
- Eigene traumatische Vergangenheit

Slide 10

Gehen Sie Ihre Verletzlichkeits-Faktoren an

10

- Beratung/Selbsthilfe-Gruppen
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber
- Machen Sie Pausen und unternehmen Sie etwas Schönes oder etwas mit Anderen außer Haus
- Hobbies (Stricken, Lesen, Sport)
- Andere Gesundheits-Aktivitäten, die Ihren Körper und Geist regelmäßig ruhiger werden lassen (Walking, Meditation, MBSR, Massage, Gebet ...)

Slide 11

Identifizieren Sie Ihre stärksten Trigger

11

- Kind benimmt sich schlecht
- Kind "argumentiert"/streitet
- Anrufe von seiner Schule
- Wiederholtes Ausrasten
- Schlechte Noten
- Lügen
- Stehlen
- Sexualisiertes Verhalten



Image 6

Slide 12

Identifizieren Sie Ihre stärksten Gefühle

12

- Scham und Schuld
- Angst
- Wut
- Frustration
- Ohnmacht
- Schmerz
- Trauer




Image 7

Slide 13

Identifizieren Sie Ihre Negative-Überzeugungen-Dominos

13

Womit haben diese am ehesten zu tun?

- Hoffungslosigkeit
- Scham
- Bewertungen/Selbstwert
- Irgeleitete Gedanken




Image 8

Slide 14

Ersetzen Sie Ihre Bewertenden Gedanken

14

Bewertungen:	Sinnvolle Gedanken:
<ul style="list-style-type: none">• "Ich bin eine schlechte, wertlose Mutter/Vater."• "Ich habe ein schlechtes, wertloses Kind."• "Meine Familie ist beschämend."	<ul style="list-style-type: none">• "Mein Kind und ich sind beide einfach innerlich ängstlich."• "Diese Kämpfe sind normal, wenn Eltern traumatisierte Kinder großziehen."

Slide 15

Ersetzen Sie ihre Gedanken von Scham

15

Scham-Gedanken:	Sinnvolle Gedanken:
<ul style="list-style-type: none">• "Dies ist beschämend."• "Andere sehen auf mich herab/verurteilen mich."• "Andere denken, ich bin ein Versager."	<ul style="list-style-type: none">• "Andere haben nicht das entsprechende Wissen oder Verständnis."• "Ich brauche keine Bestätigung von Anderen, um zu wissen, dass ich das für mein Kind richtige tue."

Slide 16

Ersetzen Sie Ihre Gedanken von Hoffnungslosigkeit	
Hoffnungslosigkeits-Gedanken:	Sinnvolle Gedanken:
<ul style="list-style-type: none"> • "Mit meinem Kind wird es nie besser werden !" • "Mit dem Aufziehen dieses Kindes habe ich mein Leben ruiniert !" • "Ich werde niemals glücklich sein !" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Ich lerne gerade Strategien, die helfen werden, das Gehirn meines Kindes zu integrieren." • "Meinem Kind heilen zu helfen gibt meinem Leben einen Sinn und ein Ziel." • "Ich kann lernen, besser für mich selbst zu sorgen, um mich besser zu fühlen."

Slide 17

Ersetzen Sie irreführende, "Gefühls-getriebene" Gedanken	
Gefühls-getriebene Gedanken:	Sinnvolle Reaktionen:
<ul style="list-style-type: none"> • "Mein Kind braucht eine Lektion." • "Er ist nur ein verzogener Bengel." • "Er braucht einfach eine Tracht Prügel !" • "Ich will von ihm hören, dass er schuld ist !" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Mein Kind fühlt sich nicht sicher in der Welt und braucht meine Hilfe dabei, zu lernen, dass es mir vertrauen kann und dass es bei mir in Sicherheit ist."

Slide 18

Irreführende Gedanken über die Beweggründe des Kindes	
Irreführende Gedanken	Sinnvolle Gedanken:
<ul style="list-style-type: none"> • "Mein Kind missachtet mich." • "Mein Kind will mich verletzen." • "Mein Kind hasst mich." 	<ul style="list-style-type: none"> • "Mein Kind hat Angst vor der Nähe mit mir, weil es so sehr verletzt worden ist." • "Tief drin möchte mein Kind nah sein, aber sein Gehirn ist im Überlebens-Modus." • "Mein Kind hat schreckliche Angst vor Zurückweisung."

Slide 19

Körperempfindungen

19

- Druck auf der Brust
- Kopfschmerzen
- Spannung in Nacken, Rücken
- Krankes Gefühl im Bauch
- Zittern



Image 9

Slide 20

Wenn die Dominos des Elternteils fallen, führen sie oft zu ...

20

- Schreien
- Bestrafen
- Drohen
- Vermeiden
- Streiten
- Es auf meinen Partner übertragen




Image 10

Slide 21

Das führt zu ...

21

- Mehr Dominos des Kindes
- Ich fühle mich schlecht
- Ich fühle mich ganz allein
- Ich fühle mich als Versager



Image 11

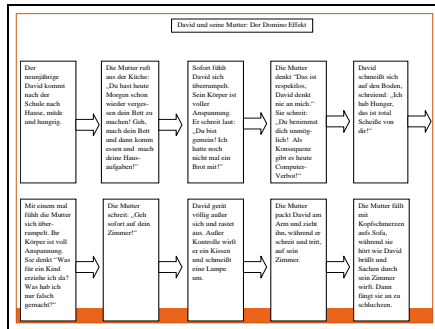
Slide 22

Übung

22

- Lassen Sie uns ein Beispiel eines Domino-Effekts betrachten.
- An welcher Stelle hätte der Elternteil die Kaskade fallender Dominos evtl. stoppen können?

Slide 23



Slide 24

"Was kann ich in einer Krisensituation tun ?"

24

- Langsame, tiefe Atemzüge machen. Die Aufmerksamkeit ganz auf Ihre Atmung richten.
- Sprechen Sie zu sich selbst: "Dies hat nichts mit mir zu tun. Dies ist nichts persönliches. Das Gehirn meines Kindes steckt gerade im Überlebensmodus fest. Ich muss in meinem ruhigen Gehirn bleiben, um meinem Kind heilen zu helfen."

Slide 25

Bringen Sie Ihren Körper und Geist mit regelmäßigen Selbstfürsorge-Übungen zur Ruhe

25

Machen Sie Walking, Yoga, MBSR, Entspannung, Bauchatmung oder andere stressreduzierende Aktivitäten zu Ihrer regelmäßigen, *möglichst täglichen*, Gewohnheit. Mit der Zeit werden Sie entdecken, dass sich ein größeres Gefühl von Ruhe und innerer Kontrolle einstellt.



Image 12

Slide 26

Bringen Sie Ihren Körper und Geist mit regelmäßigen Selbstfürsorge-Übungen zur Ruhe

26

- Experimentieren Sie damit, was bei Ihnen wirkt und was Ihnen am meisten Freude macht.



Image 13

Slide 27

Ein traumatisiertes Kind großziehen kann traumatisierend für Paare sein

27

Typische Paar-Probleme:	Strategien:
<ul style="list-style-type: none">• Jeder Elternteil/Partner fühlt sich emotional ausgelaugt und unfähig, unterstützend für den anderen zu sein.• Die Partner kommen aus unterschiedlichen biografischen Hintergründen und haben unterschiedliche Stile der Erziehung gelernt.	<ul style="list-style-type: none">• Machen Sie einen Plan für Pausen und regelmäßige "kinderfreie" Zeiten, um miteinander Dinge zu genießen.• Lernen Sie "Integrative Erziehungs-Strategien" gemeinsam.• Nehmen Sie ggf. Paarberatung in Anspruch.

Slide 28

Themen der Erweiterten Familie	
Typische Themen der Erweiterten Familie:	Strategien:
<ul style="list-style-type: none">• Der Erweiterten Familie fehlt wichtiges Wissen.• Die Erweiterte Familie denkt, sie hilft, während sie verfehlte Ratschläge gibt.• Ihre eigenen Probleme bringen Angehörige manchmal dazu, verletzende Dinge zu sagen und zu tun.	<ul style="list-style-type: none">• Versorgen Sie die Erweiterte Familie mit Material zum Lesen.• Denken Sie daran, "Die sind 'auf dem Holzweg' (misguided). Es ist nicht mein Job, sie glücklich zu machen. Mein Job ist es, meinem Kind heilen zu helfen."

Slide 29

Trauer-Themen	
Vielleicht trauern Sie über ...	Strategien:
<ul style="list-style-type: none">• Ohne leibliche Kinder zu sein• Den Verlust Ihres früheren Lebensstils• Den Unterschied zwischen Ihrem Kind und dem Kind, das Sie sich großziehen vorgestellt hatten• Den Verlust anderer wichtiger Menschen in Ihrem Leben	<ul style="list-style-type: none">• Tagebuch schreiben• Unterstützung in einer Gruppe suchen• Mit einem Therapeuten sprechen• Einen Therapeuten finden, bei dem sie Ihre Trauer mit EMDR bearbeiten können

Slide 30

Ihr Inneres Kind und Sie	
<p>Traumatisierte Kinder großziehen ist besonders schwierig und anstrengend für Eltern, die selbst schwierige Kindheitsbedingungen hatten.</p>	

Image 14

Slide 31

Die Schwierigkeiten Ihres Kindes können unterbewusst, bzw. *unwillkürlich* Ihre Vergangenheit triggern

31

- Wenn eigene Eltern zurückweisend waren, kann der Wechsel Ihres Kindes zwischen Zurückstoßen und Bindung-Suchen Ihres Kindes Ihre alten Gefühle von Verletzung triggern.
- Wenn eigene Eltern wütend *oder unberechenbar* waren, kann die Wut Ihres Kindes alte Gefühle von Angst triggern.
- Wenn eigene Eltern kontrollierend waren, kann das Bedürfnis Ihres Kindes nach Kontrolle seiner Umgebung sich für Sie missbräuchlich anfühlen.

(Referenz: *The Whole Parent: How to Become a Terrific Parent Even if You Didn't Have One* ; D. Wesselmann)

Slide 32

Eine eigene Therapie

32

- Kann Ihnen helfen, die gegenwärtige Situation heute von der Vergangenheit zu trennen.
- Kann Ihnen helfen, weniger oft in Ihr "Überlebens-Gehirn" zu geraten.
- Kann Ihnen helfen, sich besser mit sich selbst zu fühlen und gesunde Wege zu finden, gut für sich zu sorgen.
- EMDR kann Ihnen helfen, 'gespeicherte' negative Emotionen, die mit alten Erinnerungen verknüpft sind, zu entfernen und mehr positive Gefühle über sich selbst, das Leben und Andere zu entwickeln.

Slide 33

Und nun sind Sie dran ...

33

- Wenn Sie bemerken, dass Sie getriggert wurden, zeichnen Sie eine senkrechte Linie in die Mitte eines Blattes und schreiben Sie die Sie aufregenden Überzeugungen auf die linke Seite.
- Auf die rechte Seite schreiben Sie danach, als Reaktion darauf, hilfreiche, sinnvolle Gedanken, die Ihnen einfallen.
- Machen Sie eine Liste gesunder Selbstfürsorge-Aktivitäten, die Sie für Ihr Leben zur regelmäßigen Praxis machen wollen.

Slide 34

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

34

und besuchen Sie uns auf
www.atcnebraska.com

Slide 35

Zitierte Arbeiten

35

- Potter, A. E. (2011a). *The anatomy of a meltdown*. Unpublished manuscript.
- Potter, A. E. (2011b). *The domino effect*. Unpublished manuscript.
- Wesselmann, D. (1998). *The whole parent: How to become a terrific parent even if you didn't have one*. Cambridge, MA: Da Capo Press.

Slide 36

Zitierte Arbeiten

36

- Image 1 Source: Sad Woman by George Hodan
- <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=62530&picture=sad-woman>
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
- Image 2 Source: Dollar Photo Club purchase
 - Rights: Dollar Photo Club purchase
- Image 3 Source: Dollar Photo Club purchase
 - Rights: Dollar Photo Club purchase
- Image 4 Source: <http://pixabay.com/en/woman-wife-girl-people-female-72411/>
 - Rights: Public Domain
- Image 5 Source: Head in Her Hands by George Hodan
- <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=19970&picture=head-in-her-hands>
 - Rights: http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0

Slide 37

Zitierte Arbeiten

37

- Image 6 Source: <http://pixabay.com/en/business-smartphone-call-cell-phone-19148/>
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>
- Image 7 Source: Forehead by B Rosen February 9, 2010
 - <https://www.flickr.com/photos/boscgrant/4345509222/>
- Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
- Image 8 Source: Relaxation by Mircea May 12, 2008
 - <https://www.flickr.com/photos/morphomir/2479229649/>
 - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>
- Image 9 Source: Sick by Alice Carrier, July 1, 2009
 - https://www.flickr.com/photos/Jan1_campana/247857879/
 - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>
- Image 10 Source: Photo Club purchase
 - Rights: Dollar Photo Club purchase

Slide 38

Zitierte Arbeiten

38

- Image 11 Source: Sad Man in the Shadows by George Hodan
 - <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=35659&picture=sad-man-in-the-shadows>
 - Rights: Public Domain
- Image 12 Source: Dog Walking at Tringford Reservoir by Chris Reynolds
 - <http://www.geograph.org.uk/photo/1419270>
 - Rights: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
- Image 13 Source: <http://www.morguefile.com/archive/display/133656>
 - Rights: Public Domain
- Image 14 Source: by Dr SJS <http://pixabay.com/en/people-woman-girl-attractive-face-223324>
 - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>