Traumatisierte Minderjährige Flüchtlinge Erstbehandlung

‚Psychotherapeutisches Clearing im Saarland ‘

Prof. Dr. med. Eva Möhler

Berlin, 30.5.2016

Autorinnen

Andrea Dixius

Prof. Dr. Eva Möhler

Andrea Dixius & Prof. Dr. Eva Möhler

START

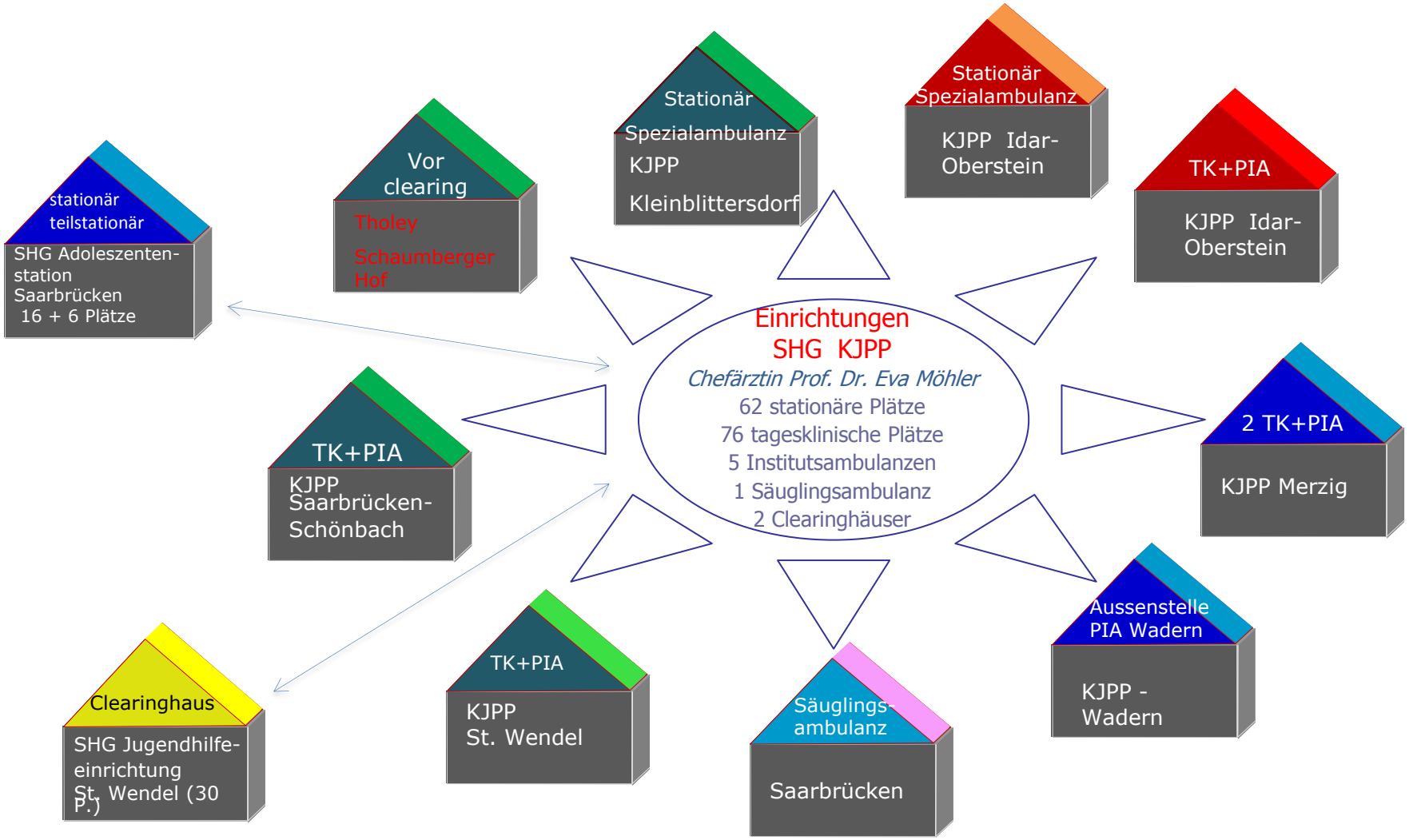
Stress, Traumasymptoms, Arousal-Regulation, Treatment

Manual zur Stabilisierung und Arousal-Modulation bei posttraumatischem Stress von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen

mit CD Materialien übersetzt in 4 Sprachen

‚Heidelberger Modell‘

- Clearinghaus St. Wendel
- Leitung: 1 approbierter Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut (Grundberuf Sozialpädagoge)
- 3 Psychotherapeutinnen in Ausbildung in Vollzeit (Grundberuf Sonder-Pädagogen, Soz-Päds)
- 22 Psychologiestudenten nach dem Bachelor


Einrichtungen
SHG KJPP
Chefärztin Prof. Dr. Eva Möhler
62 stationäre Plätze
76 tagesklinische Plätze
5 Institutsambulanzen
1 Säuglingsambulanz
2 Clearinghäuser
stationär
teilstationär
SHG Adoleszenten-station Saarbrücken
16 + 6 Plätze
Vor clearing
Tholey
Schaumberger Hof
Stationär
Spezialambulanz
KJPP
Kleinblittersdorf
Stationär
Spezialambulanz
KJPP Idar-Oberstein
TK+PIA
KJPP Idar-Oberstein
TK+PIA
KJPP Saarbrücken-Schönbach
2 TK+PIA
KJPP Merzig
Clearinghaus
SHG Jugendhilfe-einrichtung St. Wendel (30 P.)
TK+PIA
KJPP St. Wendel
Säuglings-ambulanz
Saarbrücken
Aussenstelle PIA Wadern
KJPP - Wadern

Clearinghaus St. Wendel der SHG

Wege (nicht nur der Flüchtlinge) entstehen beim Gehen

Aufbau innerhalb von 3 Wochen, weil Jugendhilfe des Saarlandes keine Räume und keine Mitarbeiter mehr hatte und 30 Jugendliche in einer Schulturnhalle waren, betreut vom DRK, ab Mitte August aber wieder geturnt werden sollte ☺

„START"

ZIEL: erste Schritte zur Stabilisierung bei akuter Belastungsreaktion, Hyper-Arousal und Anpassungsstörung, PTBS

- Teaching (8 Einzel-/ Gruppenteachings)
- Selbstanwendung
- Druck u. Schriftform: mehrsprachig, (deutsch, englisch, arabisch, persisch, Dari....)
- einfache Sprache
- Psychoedukation: Trauma
- Visualisierung der Inhalte durch Bilder
- Videoanleitung von Übungen
- Fallvignetten
- „Notfallskills“
- Audio: mehrsprachig (CD, MP4, APP in Entwicklung)

Psychoedukation

deutsch

Was ist ein Trauma?

Plötzliche, unvorhergesehene Ereignisse und Erlebnisse können unser Leben sehr verändern. Sie können uns verwirren, verängstigen und traumatisieren. Sicher haben die meisten Menschen schwierige oder bedrohliche Situationen durchgemacht, dennoch werden nicht alle davon traumatisiert sein. Es ist daher wichtig, zunächst einmal zu benennen, was ein Trauma ist.

arabisch

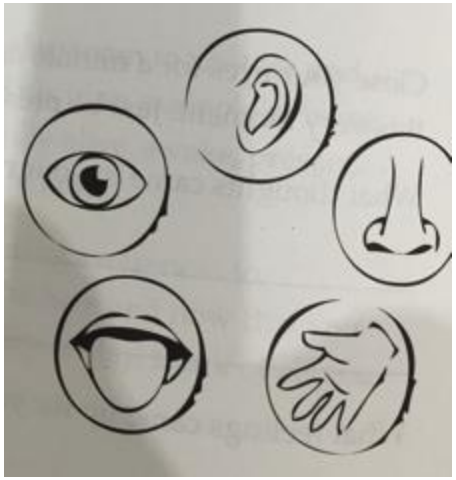
ما هي الصدمة ؟

يمكن للأحداث الفجائية وغير المتوقعة أن تغيير حياتنا بشكل كبير.و
يمكن أن تجعلنا نشعر بالضياع والخوف تصيبنا بالصدمة العصبية.
من المؤكد أن الكثير من الاشخاص قد مروا بموقف صعب أو مهدد
ولكن ليس الجميع يصاب بالصدمة بسببها. لهذا من الضروري
توضيح معنى الصدمة العصبية.

NAWA, 2014

Achtsamkeit/ Entspannung

- Reduktion physiologischer Manifestation von Stress und PTBS
- Verfahren:
  - Atemübungen
  - Progressive Muskelrelaxation
  - Autogenes Training
  - Körperliche Aktivität
  - Anspannungsübungen
  - Tanzen, Sport, ...



Entspannung und Selbst-Beruhigung
(PMR)

Setze oder lege dich bequem hin

Atme ein paar mal tief ein.

Nun spanne deine Gesichtsmuskeln für ein paar Sekunden an.

Dann entspanne deine Muskel.

Atme ein paar mal tief ein.

Nun spanne dein Nackenmuskeln und dein Schultermuskeln für ein paar Sekunden an.

Dann entspanne. Atme tief ein.

Nun spanne dein Oberarmmuskeln für ein paar Sekunden an.

Dann entspanne. Atme ein paar mal tief ein.

Nun spanne dein Unterarmmuskeln für ein paar Sekunden an.

Dann entspanne. Atme ein paar mal tief ein.

Nun spanne dein Waden und Füße für ein paar Sekunden an.

Dann entspanne. Atme ein paar mal tief ein.

...

Scan deinen Körper....

Selbstberuhigungsskills

Nr. 1 Sudoku leicht

	3	9		8			2	
1								5
5					6	9		
4	1	7		6				
				5	8	1		6
			7			4		
		2		4			6	
	8		3	9		7		
3	4						8	

Calming Skills

5-4-3-2-1

room search

Atem zählen

Body-Scan

Muskelanspannung/ - entspannung

Stresstoleranz

- In den Übungen zur Stresstoleranz geht es darum, Fertigkeiten zu erproben, um **bestehende, schwierige und auch leidvolle Situationen durchzustehen**, wenn z.B. die Situation zunächst nicht zu verändern ist.

- Ziel ist es auch **krisenförderndes Verhalten abzubauen** und gleichzeitig belastende Situationen besser bewältigen zu können.

Stresstoleranzskills

Sport

Sinnesreize

Musik

Stresstoleranz

- radikale Akzeptanz
- entgegengesetzt Handeln
- „Reden“ hilf
- Kontakt zu anderen
- weitere siehe ausführliche Skillsliste

Alptraumtherapie

Thünker & Pietrowsky: Alpträume – Ein Therapiemanual © 2011 Hogrefe, Göttingen

• Gehe abends ins Bett mit dem Vorsatz, sich am Morgen nach dem Aufwachen an den Traum erinnern zu wollen!
• Papier bzw. Tagebuch und Stift/Diktiergerät/Fragebogen sollten sich griffbereit in der Nähe des Bettes befinden.
• Die Aufzeichnung sollte möglichst direkt bei Erwachen nach dem erlebten Alptraum erfolgen.
• Verwende Formulierungen in der Gegenwarts- und Ich-Form! So wird es leichter fallen, sich detaillierter an Ihren Alptraum zu erinnern und diesen auch entsprechend zu beschreiben. Wichtig hierbei ist, alles aufzuzeichnen, was Dir einfällt: alle Handlungen, alle Wahrnehmungen, alle während des Alptraums empfundenen Gefühle sowie auch vage „Fetzen“ und scheinbar unwichtige oder peinliche Details.

Sich zurückholen durch Körperempfindungen ....

- Gummiband, Haargummi, Theraband
- Eis oder Eisgelkissen auf der Haut
- Wurzelbürste
- Laute Musik anhören
- Wechseldusche (warm / kalt) nehmen
- Schreien
- Mit nackten Füßen in einem Bach stehen, auf kleinen Murmeln balanzieren, auf Kies/Tonkügelchen/Katzensträu gehen
- Barfuss draußen laufen
- Legosteine od. Kieselsteine im Schuh
- Massage oder Massagegeräte
- Vitamin-Brausetabletten ganz in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- „Ahoi" Kinderbrausebonbons/würfel
- "Saure Süßigkeiten" kauen oder zergehen lassen
- Übungen an der Wand: Sich mit dem Rücken anlehnen und die Knie im 90°-Winkel aufstellen, einen Tennisball hinter den Rücken klemmen und ihn hoch und runterrollen.
- „Knisterkuhschokolade" von Milka langsam essen
- Muskeln anspannen und loslassen
- Krafttraining (z.B. Hanteln ...)
- "Airwaves" oder andere Kaugummis kauen
- Eukalyptus-Erfrischungstücher (aus der Apotheke) riechen
- Frischen Zitronensaft trinken
- Sich von jemandem festhalten oder drücken lassen
- sich selbst umarmen
- etwas Schweres schleppen
- in einem kalten See schwimmen
- in die Sauna gehen
- scharfe Zahnpasta in den Mund...
- mit Bademassagehandschuhen sich selbst massieren
- sich an die warme Heizung kuscheln
- Sandsäckchen auf den Bauch legen
- jonglieren
- Gummitwist
-

Sehen ....

- Kaleidoskop
- Kunstpostkarten
- Glasbriefbeschwerer mit bunten Motiven anschauen
- in ein Museum gehen, Zoo
- Lavalampe
- Aquarium
- Fotografieren, Bildbände
- ins Feuer schauen
- Dias anschauen
- angenehme Fotos von schönen Erlebnissen

SKILLSSAMMLUNG

Diese Liste enthält konkrete Skills und Fertigkeiten, die du (bewusst oder unbewusst) im Alltag einsetzen kannst, um besser mit starken Gefühlen und starker Anspannung umzugehen, um Gefühle besser steuern zu können, um in zwischenmenschlichen Situationen besser zurecht kommen und um achtsam zu sein.

STRESSTOLERANZ SKILLS

Sich ablenken durch...

- Puzzles
- Computerspiel
- Lesen
- Ein Instrument spielen
- Sport:
  - Laufen
  - Skaten
  - Fahrrad fahren
  - Wandern,Walken
  - Schwimmen
  - Tanzen
  - Reiten
  - Volleyball
  - Aerobic
  - Krafttraining
  - Boxen

Eigenes Beispiel: .....

- Flippern
- Haushaltsarbeit:
  - Bügeln
  - Putzen
  - Holz hacken
  - Etwas reparieren
  - Aufräumen
  - Wäsche waschen
  - Kochen

Eigenes Beispiel: .....

- Basteln
- Malen (z.B. mit Windowcolors, einen Blumentopf, ein Bild, ein Mandala oder ein T-Shirt mit Textilfarbe anmalen)
- Singen
- Etwas auswendig lernen (z.B. ein Gedicht, Worte auf Englisch, ein Lied, Adressen, Telefonnummern)

weitere Aktivitäten:

- Etwas anschauen:
  - In die Waschmaschine
  - den mit Holz angefeuerten Ofen
  - in ein Aquarium
  - aus dem Fenster oder an den Himmel

Eigenes Beispiel: .....

- Auf eine Messe gehen
- Lieblingsklamotten anziehen
- Irgendwo hingehen:
  - in einen Vergnügungspark
  - ins Kino
  - ins Theater
  - eigenes Beispiel:
    .....
- Etwas schreiben:
  - Briefe
  - Tagebuch
  - Gedicht
  - Pro und Contra Liste
  - Einkaufszettel
- Etwas planen:
  - einen Ausflug
  - eine Reise
  - eine besondere Stunde, in der man sich nur Zeit für sich selbst nimmt
  - ein Fest
  - eine Überraschung

Eigenes Beispiel: .....

- Renovieren (z.B. ein Zimmer neu streichen, einen Tisch abschleifen)
- Etwas dekorieren
- Mit einem Haustier spielen
- Pro und Contra-liste anschauen und lesen
- Eine beliebige Route auf dem Stadtplan einzeichnen und dann entlang dieser Route laufen, joggen, radfahren...

Unterstützen anderer:

- Einen Freund besuchen
- Einen Brief schreiben
- Jemandem ein Geschenk, eine Blume basteln, malen, oder kaufen
- Beim Geschirr spülen helfen
- Vokabeln abfragen
- Mit einem Freund etwas spielen z.B. Gesellschaftsspiele...
- E-Mails oder SMS schreiben
- Chatten im Internet
- Beim Wäsche auf/abhängen, bügeln helfen
- Den Tisch decken
- Kleidungsstücke flicken oder Socken stopfen
- Zusammen Kuchen backen oder kochen
- Jemandem zuhören
- Jemanden ermutigen

Skillssammlung überarb. 2009 A.Dixius; T. Usner

مجمـــوعـــــهٔ مهـــــارت هـــا

این لیست شامل مهارت ها و توانایی هایی است ، که تو آنها را (خود آگاهانه یا ناخودآگاهانه) در زندگی روزمره میتوانی استفاده کنی ، برای اینکه بتوانی بهتر با این احساسات شدید و تنش های قوی کنارآمده ، و بتوانی این احساسات را بهتر کنترل نموده و با این وضعیت فردی بهترمقابله کرده و متوجه باشی ...

مهـــــارت های تحمـــل استـــــرس
منحرف کردن ذهن خود با...

> بازل
> بازی های کامپیوتری
> مطالعه کردن
> نواختن یک سازموسیقی
> ورزش :
- راه رفتن
- اسکیت کردن
- دوچرخه سواری
- پیاده روی، کوه پیمایی
- شنا کردن
- رقصیدن
- سوارکاری
- والیبال
- اروبیک (نرمش)
- ورزش های قدرتی
- بوکس

یک مثال.....

> بازی فلیپر(پرتاب گوی در حفره)
> انجـــام کارهای خانـــه :
- اتو کردن
- تمیز کردن
- هیزم یا چوب خرد کردن
- چیزی تعمیر کردن
- مرتب کردن
- لباس شستن
- غذا پختن

یک مثال :.....

> کاردستی
> نقاشی (برای مثال: ویترای، یک گلدان گل ، یک تصویر، یک ماندالا یا یک تی شرت با رنگ پارچه نقاشی کنید)
> آواز خواندن
> مطلبی را حفظ کردن (مثل: شعریا قطعه ای، لغاتی به انگلیسی، یک تصنیف ، آدرس ها، شماره تلفن ها)

فعالیـــت هـــای دیـــگـــــــر

> به تماشای چیزی پرداختن :
- تماشا ماشین رختشویی درحال کار
- به شومینه درحال سوختن هیزم
- به آکـــواریوم
- از پنجره به بیرون و یا به آسمان نگاه کردن

یک مثال : .....

> به نمایشگاه رفتن
> به لباسهای مورد علاقه نگاه کردن
> به یک جایی رفتن
- به یک پارک تفریحی
- سینما رفتن
- تئاتر رفتن

یک مثال : .....

> چیزی نـوشتـن :
- نـــامـــه
- دفتر روزانه (خاطرات)
- شعـــر
- لیستی از علائق و عدم علائق
- لیست خریـد
> بـرنـامـه ریـزی چیـزی:
- یک گردش
- یک سفر
- یک ساعت بخصوص که فقط برای خود وقت گذراندن
- یک جشن
- یک برنامه غافلگیرکننده

یک مثال: .....

> نـوکردن (مثل : اتاقی را رنگ جدید زدن ، یک میز را سنباده زدن)
> چیزی را تزئین کردن
> با حیوان خانگی بازی کردن
> لیست علائق وعدم علائق را بررسی کردن و خواندن
> یک مسیرمورد علاقه را درنقشه شهری علامت گذاری کردن و این مسیر را پیاده ، دویده و یا دوچرخه سواری طی کردن

Erlebnis- und Sportorientierung

…körperliche Bewegung reduziert traumaassoziierte Arousal-Parameter

(Michael et al., 2012)

…Fußball ist universal!!

…Erlebnispädagogik fördert Aufbau von zwischenmenschlichem Vertrauen (Carstens, 2007)

Wochenplan

Wochenstrukturplan

Kalenderwoche:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Nachtruhe	Nachtruhe
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Aufstehen & Duschen	Aufstehen & Duschen
Tagesbesprechung	Tagesbesprechung	Tagesbesprechung	Tagesbesprechung	Tagesbesprechung	9 Uhr Frühstück	9 Uhr Frühstück
Schule	*Schule*	*Schule*	*Schule*	*Schule*	9.45 Tagesbesprechung	9.45 Tagesbesprechung
Duschen & Zimmerhygiene	**Duschen und Zimmerhygiene**	**Duschen, Zimmerhygiene und 11.30 Uhr Zimmerkontrolle**	Duschen & Zimmerhygiene	**11.15 Uhr PMR**	Sport	Schwimmen
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Skillsgrup-pe arabisch	**Deutsch**	**Deutsch**	**Skillsgrup pe dari**	**Deutsch**	Exkurs: Einkaufen	Wanderung *bei gutem Wetter*
	Sport	kreatives Arbeiten		Musikzimmer		
Deutsch			**Deutsch**	Sport	**Deutsch**	**Deutsch**
Fitness & Boxen	Fitness & Boxen	Fitness & Boxen	Fitness & Boxen	Fitness & Boxen	Sport	Sport
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	**Alptraum-gruppe**	Abendessen	Abendessen
Musikzimmer	Musik zum Tanzen	Sport	Filmabend I		Sport	Filmabend II
Deutsch Wdh.	Deutsch Wdh.	Deutsch Wdh.		Deutsch Wdh.	Tanzparty mit Musik, koffeinfreies Cola & Chips	
Betthupferl	Betthupferl	Betthupferl	Betthupferl	Spieleabend		Betthupferl
Zimmeraufenthalt	**Zimmeraufenthalt**	**Zimmeraufenthalt**	**Zimmeraufenthalt**			**Zimmeraufenthalt**
Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen			Schlafen
Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Betthupferl	Betthupferl	Nachtruhe

Grundprinzip: Sichere Basis!

Ziel und Grundprinzip: Clearinghaus als sicherer Hafen:

-Grundversorgung gesichert

-Gewaltfreiheit gesichert

-Sichere Interaktionen- abgeleitet aus der Mutter-Kind-Forschung

Sichere Interaktionen

- Warum so essentiell?
- Diese Kinder stehen unter massivem Stress
- Körperliche Untersuchung (syrischer Arzt) ergab sehr viel: Myogelosen, Muskuläre Verspannungen, Erosive Gastritis, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen etc.
- Stress schadet dem jugendlichen Gehirn

Sichere Interaktionen

- ‚Emotionale Verfügbarkeit' (EA)
- Zeynep Biringen und Coworkers
- Reduziert nachweislich subjektiven Stress und Cortisolspiegel bei Kindern und Jugendlichen
- Stressreduktion essentiell zur Modulation von Arousal und Anspannung

- EA: 4 Komponenten der Grundhaltung:

1. Achtsamkeit/Sensitivität

Das Konzept der Achtsamkeit stammt aus der buddhistischen Tradition und wird definiert als eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die sich von alltäglichen, automatisch ablaufenden Wahrnehmungsprozessen unterscheidet, weil sie absichtsvoll, nicht wertend und auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks oder des anderen Menschen gerichtet ist (Kabat-Zinn, 1990).

2. Positive Gegenseitigkeit

Man kann einen Menschen auch ohne Sprache validieren und dadurch beruhigen oder trösten oder auch eingrenzen:

-affective attunement

-vocal matching

-

3. Strukturierung

Der Erwachsene validiert und versteht als erstens, DANN gibt der den Weg vor, auch wenn sich der von der unmittelbaren Zielsetzung des Jugendlichen unterscheidet ☺

Der Erwachsene ist – auch ohne Sprache - Modell- auch außersprachlich: Haltun Stimm-lage, Bewegungen, Mimik

4. Non-Intrusiveness

Dem Anderen Platz und Bewegungsfreiheit lassen, soweit immer möglich!

Beziehungsangebot, aber kein Aufdrängen,

Soweit immer möglich, eigenen Entscheidungsspielraum

Keine Überkontrolle, rigides Einengen

Sichere Interaktionen erfordern ein sicheres Team

Sicheres Team entsteht durch:

-Gegenseitige Wertschätzung, Akzeptanz der Andersartigkeit des Anderen

-Fehlerkultur, transparente Kommunikation

-Flache Hierarchien, lösungs- und ressourcenorientierte Grundhaltung

Fortbildung!!!

Mehrmals. inhouse im Clearinghaus: 14-17 Uhr: A. Dixius:

Psychische Folgen von Extrembelastung, Trigger, Flashback, Intrusionen, Krisenprävention, Alptraumtherapie.

11.11. und 22.2 inhouse ganztags: Marco Walg, Uni Düsseldorf

Teilnahme der Mitarbeiter an unserem DBT-A Curriculum seit Oktober 2015

Vorteile ‚Psychotherapeutische Jugendhilfe‘

- Keine Stigmatisierung
- Kein zusätzlicher Stress durch Arztbesuche
- Der Jugendliche muss sich nicht als ‚seelisch leidend‘ outen
- Durch die Gruppensituation wird es ‚okay‘
- Fördert Gemeinsamkeiten und somit ‚Anker‘ unter den Jugendlichen
- Vieles kann beispielhaft demonstriert werden, ohne den Jugendlichen in ihrem individuellen Erleben ‚zu nahe‘ zu kommen.
- Offizielle Akzeptanz und Anerkennung dass man traurig, verletzt, ängstlich sein darf‘ , macht diese Gefühle weniger bedrohlich und beängstigend
- Jugendliche sind ‚in control‘- sie gehen nur zu den Sitzungen, wenn sie wollen- d.h. Vermeidung von Gefühlen von Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Zwang, Gewalt, Kontrollverlust
- Gesamtgesellschaftlich gesehen wirtschaftlicher und effizienter
- U.U Prophylaxe von Suchterkrankungen (s. Adoleszentenstation)

DANKE für Ihre Aufmerksamkeit!!