

Herausforderungen verstehen, Resilienzen stärken

Psychologische Ansätze in der
Inobhutnahme

Kathrin Rietschel

Patrick Bösch

Warum Psychologie in der Inobhutnahme

- ▶ Inobhutnahme als *psychische Ausnahmesituation* - Verlust von Kontrolle, Orientierung und Sicherheit
- ▶ Das fordert eine gute interdisziplinäre Vernetzung (Pädagogik, Psychologie, Psychiatrie)
- ▶ Neben den diagnostizierten Störungsbildern, welche die jungen Menschen in ihrem Verhalten und Erleben beeinflussen und denen fachlich pädagogisch zu begegnen ist sind folgende psychologische Themengebiete hauptsächlich relevant:
 - ▶ Trauma und Stress
 - ▶ Bindungstheorie
 - ▶ Spezifische Anpassungsanforderungen und Regulationsstrategien (Resilienzen)
 - ▶ Entwicklungspsychologie

Trauma und Stress

- ▶ „Vor, Durch und Während“
- ▶ Mit welchen Lebensläufen kommen die jungen Menschen in die Inobhutnahme Situation?
- ▶ Wie bedingen sich situativer, latenter Stress und ggf. Trauma?
- ▶ Kann Inobhutnahme potentiell traumatisierend sein?
- ▶ Was heißt das für die Entwicklung des einzelnen jungen Menschen?

Definition Stress

Eine körperliche und psychische Reaktion auf eine als belastend oder bedrohlich empfundene Situation (Stressor), die zu einer erhöhten Alarmbereitschaft des Körpers führt, aber auch die subjektive Empfindung von Anspannung oder Druck umfasst.



die kognitive Bewertung eines Reizes - ob er als Bewältigungsaufwand empfunden wird - entscheidend dafür, ob er als Stressor wirkt und zu einer Stressreaktion führt.

Daraus entstehende Fragen für die Gestaltung der Inobhutnahme



Wie empfindet der junge Mensch die Inobhutnahme Situation?



Die kognitive Bewertung der Situation als zentraler Aspekt für Entwicklungsmöglichkeiten



Fähigkeit, mit dem potentiellen Stressor umzugehen→
Bewältigung und Kontrolle

Definition Trauma WHO ICD10

„Kurz- oder langanhaltende Ereignisse oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde.“



Traumatypen nach Terr (1991)

Typ – I – Trauma

Einzelnes, unerwartetes
traumatisches Erlebnis von kurzer
Dauer. z.B. Verkehrsunfälle,
Opfer/Zeuge von Gewalttaten,
Vergewaltigung im
Erwachsenenalter,
Naturkatastrophen.

Symptome:

- Meist klare sehr lebendige Wiedererinnerungen
- Vollbild der PTSD

Eher gute Behandlungsprognose

Typ – II – Trauma

Serie miteinander verknüpfter
Ereignisse oder lang andauernde,
sich wiederholende traumatische
Erlebnisse. Körperliche sexuelle
Misshandlungen in der Kindheit,
überdauernde Zwischenmenschliche
Gewalterfahrungen.

Symptome:

- Nur diffuse Wiedererinnerungen,
- starke Dissoziationstendenz,
- Bindungsstörungen

Schwerer zu behandeln

Mittlerfaktoren (Stabilisierung)

- ▶ Je mehr die Ursache des Trauma-Ereignisses in den Identifikationsprozess des Opfers eingreift, desto gravierender sind die Folgen.
- ▶ Je mehr sich Trauma-Ereignisse häufen, umso gravierender sind die seelischen Folgen.
- ▶ Je früher die Traumatisierung einsetzte, umso tiefgreifender sind die Schäden im Aufbau der Persönlichkeitsstruktur.
- ▶ Je mehr schützende Faktoren, desto eher eine Bearbeitung möglich.

Neurologisches Basiswissen



Tiefgreifende und hartnäckige
Veränderungen in Gehirnzellen



Neurobiologische Veränderungen im
Stresssystem und der Amygdala



Psychoedukation als
Hilfe für Betroffene

Sich selbst in irritierenden
körperlichen Symptomen,
Gefühlen und Gedanken zu
verstehen



Ziel Regulation von überschießenden
Stressreaktionen und posttraumatisches
Wachstum

Traumatisierung durch die Inobhutnahme?

- ▶ **Traumapsychologische Perspektive (van der Kolk, 2014):**
 - ▶ Erzwungene Trennung = potenziell traumatische Erfahrung
 - ▶ Symptome: Hyperarousal, Dissoziation, Misstrauen, Aggression

Trauma sensible Pädagogik als zentraler Aspekt im Umgang mit Stress und Trauma

- ▶ bezieht die Erkenntnisse der Psychotraumatologie mit in die pädagogischen Überlegungen, Konzepte, Methoden und Handlungsoptionen ein.
- ▶ ist getragen durch die Trauma pädagogische Haltung: Nicht die Kinder und Jugendlichen verrückt sind, sondern das was sie erlebt
- ▶ und überlebt haben ist verrückt. / Es gibt immer einen Guten Grund.
- ▶ fordert institutionelle Strukturen in denen es Profis ermöglicht wird achtsam und reflektiert handeln zu können.
- ▶ ersetzt keine traumatherapeutischen Angebote.

3 Säulen Traumapädagogik

1. **Wertschätzung:** so wie du bist, bist du okay
2. **Ressourcenorientierung:** Was bringt das Kind mit, was kann es , wo sind die Fähigkeiten
3. **Beziehungs- und Bindungsorientierung:** Die Mitarbeiter sind emotional aber auch zeitlich verfügbar.



Weitere vernetzte psychologische Aspekte

Bindungstheorie (Bowlby, Ainsworth):

- Sichere Bindung = Basis für Exploration und emotionale Regulation
- Trennungssituationen in Inobhutnahmen = Bedrohung des Bindungssystems
- *Bowlby (1969)*: Verlust von Bindungspersonen führt zu akuten Stressreaktionen.
- Fachkräfte übernehmen temporär die Funktion „sicherer Basis“

Entwicklungspsychologische Perspektive (Erikson, 1950):

- Entwicklungsaufgaben (Vertrauen, Autonomie, Identität) werden durch Inobhutnahme herausgefordert
- Mögliche Regression oder Überanpassung

Typische Belastungsfelder



Emotionale Instabilität, Ängste, Scham, Loyalitätskonflikte



Herausforderndes Verhalten (Aggression, Rückzug, Misstrauen)



Kommunikationsbarrieren (Schweigen, Distanz, Misstrauen gegenüber Fachkräften)



Psychologische Deutung:



Verhalten = *Ausdruck psychischer Bewältigungsversuche*, nicht Provokation



Nach Lazarus (1991): Emotionen entstehen aus der subjektiven Bewertung einer Situation (Bedrohung, Kontrollverlust).

Soziale Herausforderungen und Chancen

- ▶ **Integration in neue soziale Systeme:** Der Wechsel in ein neues Umfeld bedeutet für die Betroffenen, sich in ein bereits bestehendes soziales Gefüge einzufügen. Dies kann Schwierigkeiten bei der Beziehungsgestaltung mit anderen Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen mit sich bringen.
- ▶ **Schulische Herausforderungen:** Auch im schulischen Kontext stehen viele Kinder und Jugendliche vor neuen Herausforderungen, da der Wechsel des Lebensumfelds häufig auch einen Schulwechsel mit sich bringt. Das erneute Eingewöhnen in eine neue Klasse und das Aufrechterhalten schulischer Leistungen kann eine große Belastung darstellen.
- ▶ **Ressourcen im sozialen Umfeld:** Ein stabiles, unterstützendes Umfeld, sei es in Pflegefamilien oder Betreuungseinrichtungen, kann Kindern und Jugendlichen helfen, neue soziale Bindungen aufzubauen und ihr Vertrauen in Beziehungen zu stärken.

Resilienz

- ▶ Der Begriff Resilienz (aus dem Englischen: resilience = Spannkraft, Strapazierfähigkeit, Elastizität) bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit und meint eine gesunde und altersgemäße Entwicklung trotz ernsthafter Gefährdungen im Sinne von ungünstigen Lebensumständen oder kritischen Lebensereignissen. Im Besonderen wird die erfolgreiche Bewältigung stressreicher und potenziell traumatischer Ereignisse als Zielgröße betrachtet.
- ▶ Inzwischen wird Resilienz als eine variable Kapazität verstanden, die sich über die Zeit im Kontext der Mensch-Umwelt-Interaktion entwickelt.

Schutzfaktoren im Kindes- und Jugendalter


- ▶ Insbesondere im Kindes- und Jugendalter haben sich sechs personale Faktoren als unterstützend wirksam gezeigt, um Krisensituationen, aber auch Entwicklungsaufgaben zu bewältigen und die seelische Gesundheit insgesamt zu stärken:
 1. 1.Selbst- und Fremdwahrnehmung,
 2. 2.Selbstregulation,
 3. 3. Selbstwirksamkeit,
 4. 4. Soziale Kompetenz,
 5. 5. Problemlösefähigkeiten
 6. 6. Aktive Bewältigungskompetenzen/Umgang mit Stress (Rönnau-Böse, 2013).

Haltung der Fachkräfte

Resilienzförderung durch Beziehung?



Kurzreflexion: Wann war ich für jemanden eine sichere Basis? Wann war jemand für mich eine sichere Basis



Was brauchte es dafür?

Ideen?



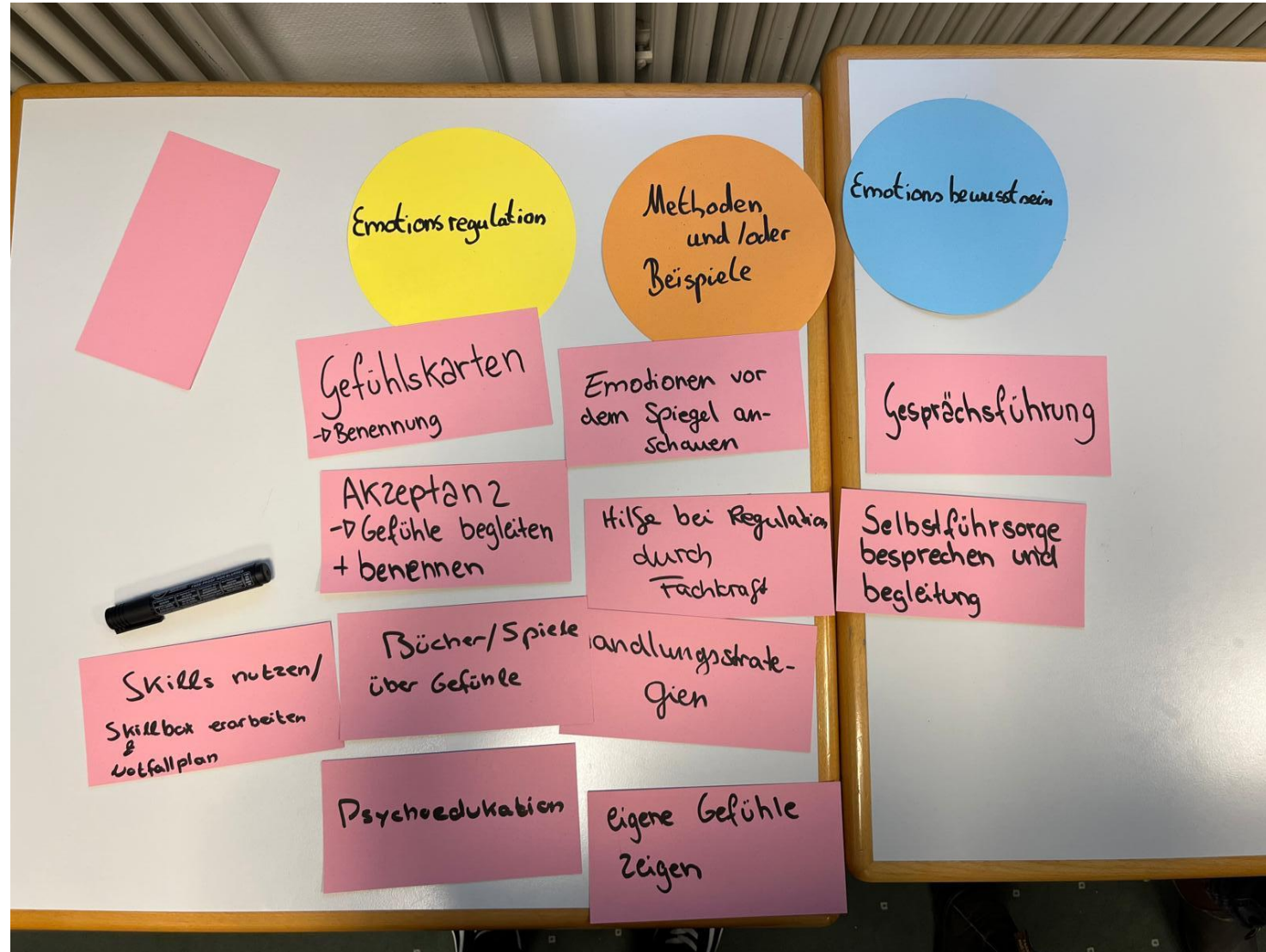
Gruppenarbeit Best Practice und Ideen

Zielbereich	Methode / Übung	Beispiel aus der Praxis	Psychologische Grundlage
Sicherheit & Struktur			Stressreduktion
Selbstwirksamkeit			Kontrollüberzeugung
Emotionsregulation			Emotionsbewusstsein
Ressourcenarbeit			Positive Psychologie
Soziale Unterstützung			Schutzfaktor soziale Bindung
Sinnstiftung			Kohärenzgefühl

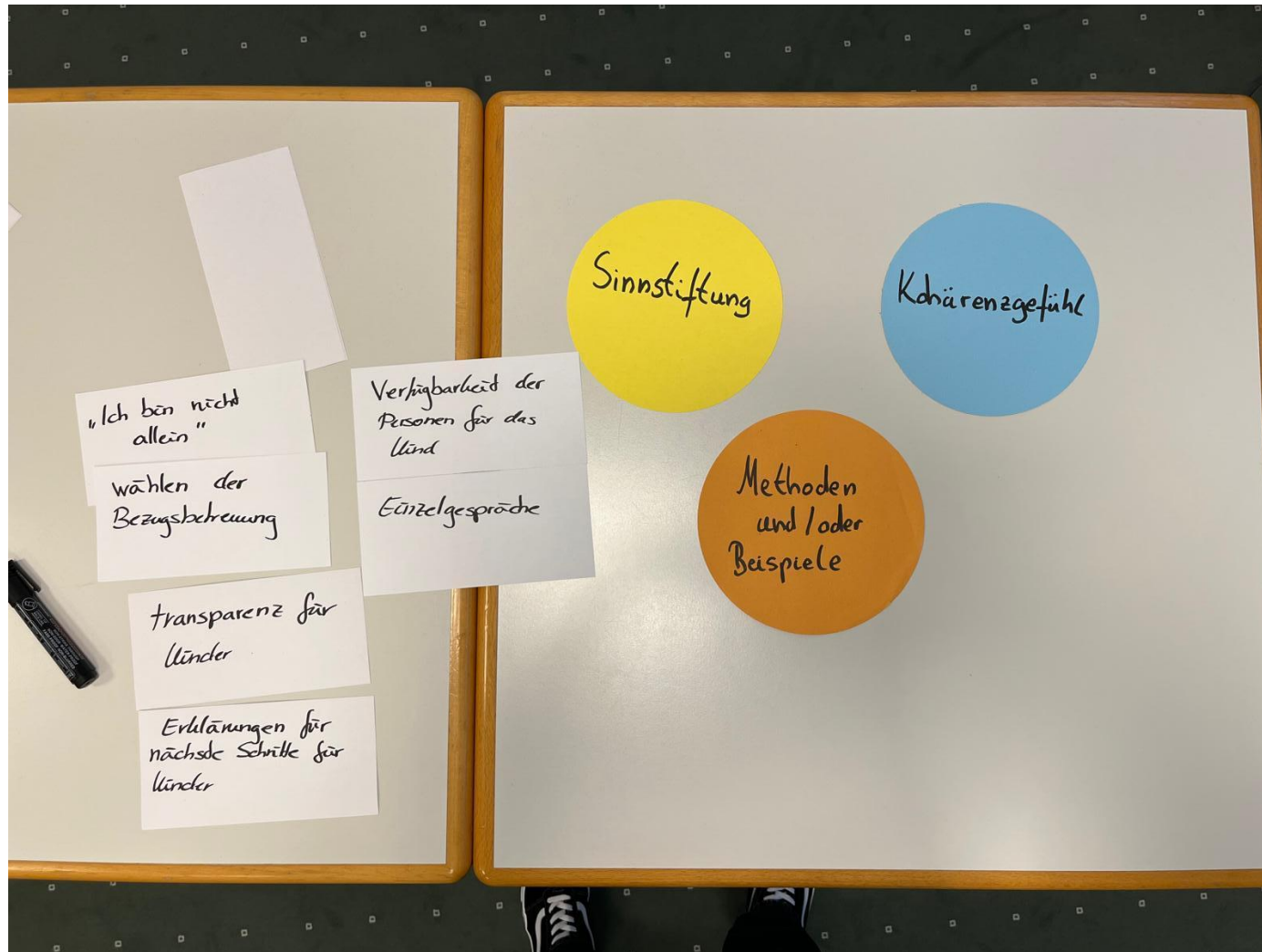
Gruppenarbeit Best Practice und Ideen



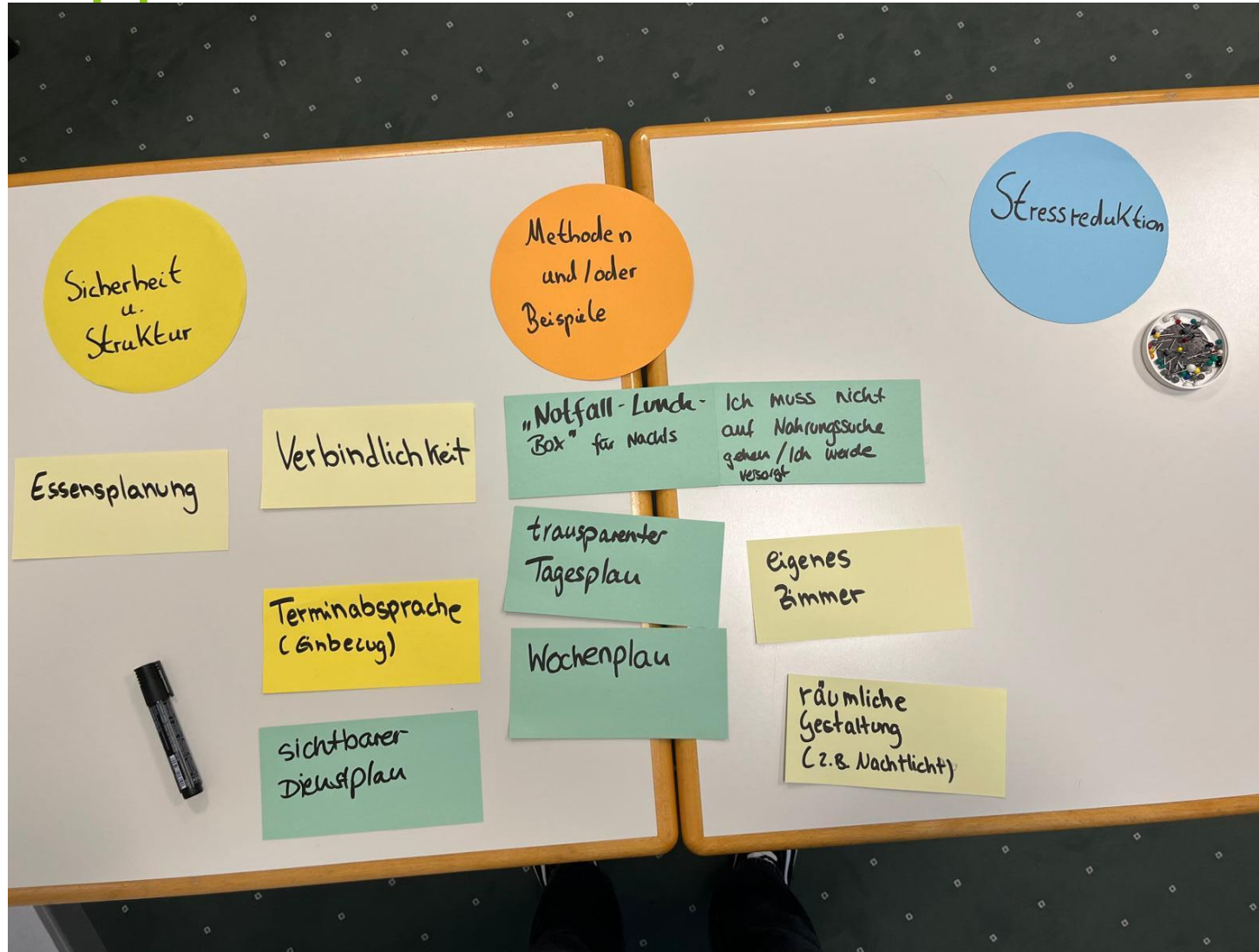
Gruppenarbeit Best Practice und Ideen



Gruppenarbeit Best Practice und Ideen



Gruppenarbeit Best Practice und Ideen



Gruppenarbeit Best Practice und Ideen



Gruppenarbeit Best Practice und Ideen



Gruppenarbeit Best Practice und Ideen

Zielbereich	Methode / Übung	Beispiel aus der Praxis	Psychologische Grundlage
Sicherheit & Struktur	Tagesstruktur mit festen Ritualen	Gemeinsames Frühstück, Abendrunde	Stressreduktion
Selbstwirksamkeit	„Ich-kann-das“-Karte	Kind notiert, was es geschafft hat	Kontrollüberzeugung
Emotionsregulation	Emotionsampel / Gefühlsbarometer	Kind zeigt Farbe für Stimmung	Emotionsbewusstsein
Ressourcenarbeit	Stärkenbaum / Schatzkiste	Gestaltung mit Symbolen	Positive Psychologie
Soziale Unterstützung	Patenschaft / Tandemsystem	Älteres Kind begleitet neues Kind	Schutzfaktor soziale Bindung
Sinnstiftung	Lebenslinie / „Mein Weg bisher“	Reflexion der eigenen Geschichte	Kohärenzgefühl



Mikromethoden für den Alltag

- ▶ **Mikro-Methoden für den Alltag (je 5-10 Minuten):**
- ▶ **3-Gute-Dinge-Methode:** Abends drei positive Erlebnisse nennen → Fokus auf Stärken
- ▶ **Resilienz-Karten:** Karten mit Begriffen wie „Mut“, „Hoffnung“, „Freundschaft“ ziehen → Gesprächsimpuls
- ▶ **Sicherheit:** Fester „Ort des Rückzugs“ im Gruppenraum schaffen
- ▶ **Feedbackkreis:** „Heute war ich stolz, weil...“