



Wildwasser Wiesbaden  
-Eine Fachberatungsstelle für Mädchen und Frauen

Traumapädagogik und Selbstfürsorge  
in der Arbeit mit Mädchen und Jungen in der  
Kinder- und Jugendhilfe und in Kindertagesstätten

Vortrag:  
Trauma hat Wirkung -  
Selbstfürsorge in der Arbeit mit traumatisierten Jungen und Mädchen

Tanja Kessler



# Trauma wirkt

- ⊗ auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die direkt durch körperliche Gewalt, emotionale/materielle Vernachlässigung, sexualisierte Gewalt, rechtsextreme Gewalt massiv geschädigt werden.

⇒ Primäre Traumatisierung

- ⊗ auf die Menschen, die als Helfer\*innen Menschen zur Seite stehen, sie betreuen, begleiten, die von primärer Traumatisierung betroffen sind.

⇒ Sekundäre Traumatisierung oder Indirekte Traumatisierung



## Indirekte Traumatisierung

ist definiert als eine Traumatisierung, die ohne direkte sensorische Eindrücke des Ausgangstraumas sowie mit zeitlicher Distanz zum Ausgangstrauma entsteht.(...)  
Obwohl Personen selber keine sensorischen Reize des traumatisierenden Ereignisses (wie Gerüche, Geräusche, Bilder) wahrnehmen, kommt es in der Folge einer traumatischen Verarbeitung von Informationen zur Symptombildung.

Judith Daniels, 2011



# Variable im Zusammenhang von Indirekter Traumatisierung

- ⊗ Eigene Primärtraumatisierung
- ⊗ Aktuelle Belastungen (beruflich/ privat)
- ⊗ Berufsrolle/ Ausbildung/ Berufsfeld
- ⊗ Die Mittlerfaktoren / Intensität der Primärtraumatisierung
- ⊗ Zeitlicher / räumlicher Abstand
- ⊗ Nähe und Intensität der Beziehung zu den Menschen
- ⊗ Motivation für den Beruf, das Handlungsfeld
- ⊗ Selbstwirksamkeitserleben im Berufsalltag
- ⊗ Institutionelle Rahmenbedingen
- ⊗ Die Anerkennung der Traumatisierung in der Gesellschaft
- ⊗ Gesellschaftliche Anerkennung der Tätigkeit

Vgl. Tanja Rode, 2011



Indirekte Traumatisierung  
ist eine normale Reaktion  
auf unnormale Informationen.

Judith Daniels, 2011



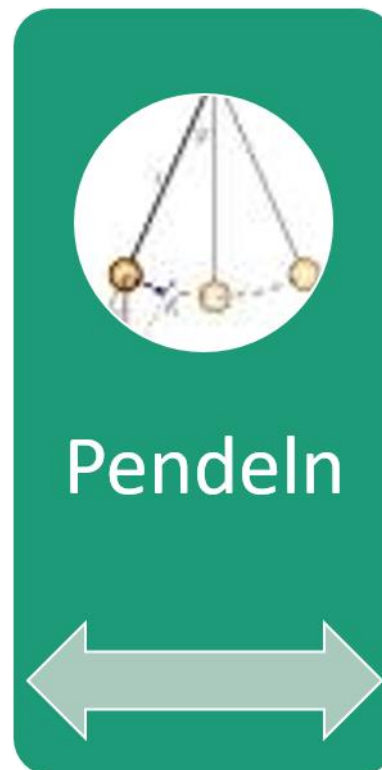
# Schutz vor Indirekter Traumatisierung

- ⊗ **Wissen und Information (Sachinformation)**
- ⊗ Keine Schuldzuweisungen tätigen
- ⊗ Keine Klientifizierung von Kolleg\*innen /Pathologisierung
- ⊗ Keine Unprofessionalität, Teil des Berufsrisikos
- ⊗ **Raum /Zeit für Sprache /Ausdruck / Reflexion (Selbstreflexion)**
- ⊗ Wohlwollende institutionelle Atmosphäre
- ⊗ Kein schlechtes Gewissen bei guter Selbstfürsorge
- ⊗ **Selbstfürsorge als ethische Pflicht (Selbstfürsorge)**
- ⊗ Selbstfürsorge (beruflich/ Privat)
- ⊗ Keine prinzipiellen Unterschiede im Menschenbild
- ⊗ Politische Einordnung und Perspektive

Vgl. Wilma Weiß, 2003; Tanja Rode, 2011



Trauma, ob primär oder indirekt (sekundär)  
ist eine Tatsache im Leben,  
genauso wie  
die menschliche Widerstandskraft.









# Selbstfürsorge

**Individuell**

**Kollegial/Team**

**Institution**

**Gesellschaft**



# Ideen für die Selbstfürsorgepraxis -Individuell

- ⊗ Wie geht es mir?
- ⊗ Wenn ich krank bin gehe ich nicht auf Arbeit
- ⊗ Immer mal wieder tief durchatmen oder seufzen
- ⊗ Ich erlaube mir zu weinen
- ⊗ Breitbeinig durch die Gegend laufen
- ⊗ Laut Musik hören und/oder singen
- ⊗ Zettel/Listen/Post it schreiben
- ⊗ Selbstfürsorge planen
- ⊗ Selbstfürsorgezeit planen
- ⊗ Stressbarometer bereitlegen
- ⊗ Lästern/ schimpfen/ schreien
- ⊗ Gartenarbeit
- ⊗ ...





# Ideen für die Selbstfürsorgepraxis -im kollegialen Miteinander

- ⊗ Teamnotfallkoffer
- ⊗ Teamschoki
- ⊗ Selbstfürsorge als eigenen Punkt in der Teamsitzung
- ⊗ Fallbesprechungen mit der Frage: Was braucht die Pädagog\*in?
- ⊗ Gegenreaktion der Woche
- ⊗ Von einander Wissen, was ist „Selbstfürsorge“ in oder nach Krisen, Stress
- ⊗ Wir lachen miteinander!
- ⊗ ...



# Ideen für die Selbstfürsorgepraxis -auf institutioneller Ebene

- ⊗ Geschützter Handlungsrahmen für Pädagog\*innen
- ⊗ Die Pädagog\*innen sind ein Teil der Pädagogik
- ⊗ Wertschätzung der Arbeitsleistung
- ⊗ Sicherheit und Versorgung der Mitarbeiter\*innen in und nach Krisen
- ⊗ Unterstützung der Selbstfürsorge
- ⊗ Unterstützung in der Versorgung von Gegenreaktionen
- ⊗ Betriebsausflug pflegen
- ⊗ Feiern organisieren
- ⊗ Sport in der Mittagspause
- ⊗ gepflegte Räume für die Arbeit bereitstellen
- ⊗ ...





#SAY  
THEIR  
NAMES

Ferhat Unvar

Said Nesar Hashemi

Vili Viorel Păun

Mercedes Kierpac

Hamza Kurtović

Sedat Gürbüz

Gökhan Güllükin

Fatih Saraçoğlu

Kalojan Welkow

Frau R.



# Ideen für die Selbstfürsorgepraxis -auf gesellschaftspolitischer Ebene

- ⊗ Stadtteilarbeit
- ⊗ Vernetzung mit anderen Einrichtungen und Fachverbänden
- ⊗ Berufspolitische Themen verfolgen und diskutieren
- ⊗ Berufspolitische Arbeit in Betriebsräten, Gewerkschaften oder Berufsverbänden
- ⊗ Eintreten für die Enttabuisierung von Trauma in der Gesellschaft
- ⊗ Ich bringe meine Empörung durch soziale Aktionen, Proteste, Demonstrationen zum Ausdruck
- ⊗ ...



Rotkäppchen hat sich entschlossen Großmutter doch nicht zu besuchen.

Frank Kuhnert

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!





## Literatur:



Daniels, Judith Dr.; Dissoziation als Auslöser von Sekundärer Traumatisierung.  
<https://sekundaertraumatisierung.de/> Homepage von Dr. Judith Daniels

Jegodtka, Renate; Sekundäre Traumatisierung: Im Handbuch Traumapädagogik.

Kongressreader: Indirekte Traumatisierung im Kontext professionellen Handelns.

Kühn, Martin; Mach Eure Welt endlich wieder zu meiner.

Kunert, Frank; Rotkäppchen; [www.frank-kunert.de](http://www.frank-kunert.de)

Lang, Birgit; Die Pädagoginnen als Teil der Pädagogik.

Rode, Tanja Dr; Indirekte Traumatisierung im Kontext professionellen Handels.

Rothen, Judith; Selbstfürsorgebogen.

Weiß, Wilma; Philipp sucht sein Ich.