

Was brauchen traumatisierte Jugendliche?

Sicherheit

- Schutz vor weiteren Übergriffen, Schädigungen und belastenden Ereignissen
- Verlässlichkeit, d.h. klare Regeln, Vereinbarungen und Verabredungen
- Unterstützung beim Finden von soweit als möglich sicheren Orten, innen und außen

Kontrollierbarkeit und Transparenz

Im Sinne eines geregelten, vorhersehbaren und überschaubaren Alltags.
Die Jugendlichen werden soweit als möglich in Entscheidungen miteinbezogen.

Verständnis

Im Sinne von Verstehen des guten Grundes.
Das Verhalten ist eine normale Reaktion auf ein unangemessenes, außergewöhnliches, oftmals schädigendes Ereignis. Durch gemeinsames Verstehen werden die Jugendlichen unterstützt sich selbst und ihr Verhalten zu verstehen.

Beständige, Halt gebende Beziehungen

Mit verlässlichen, zugewandten Erwachsenen.
Die Jugendliche brauchen die Möglichkeit neue, korrigierende Bindungserfahrungen zu machen. Sie brauchen Geborgenheit und Zuwendung von Erwachsenen, unter Einbehaltung angemessener Grenzen. Sie brauchen Erwachsene, die ihre traumatischen Erwartungen nicht bestätigen.

Hilfe das Geschehene in eine Sprache zu bringen

Indem Erwachsene die Funktion des Frontalhirns, d.h. das Denken, Planen, usw. übernehmen und/oder reanimieren.

Die Jugendliche brauchen Wissen, Informationen und Erklärungen zu den Themen:
Was ist ein Trauma? Was passiert im Gehirn? Wie sind die Symptome zu verstehen?
Was hilft in flashback Situationen?

Alters- und entwicklungsangemessen und in ihrem Tempo.

Neue wiedergutmachende Körpererfahrungen

Durch Natur, Bewegung, Sport, Musik, Malen, (neue) Sinneserfahrungen, Entspannungstechniken, Wahrnehmungsübungen. Damit einhergehend die Sensibilisierung für Gefühle und Körperempfindungen.

Erfahrungen von Selbstwirksamkeit

Durch die Förderung ihrer Fähigkeiten und Stärken, u.a. Hobbies, Sport, Kontakt mit Gleichaltrigen und die Miteinbeziehung in die Gestaltung des Alltags.

Förderung der Selbstregulation

Durch gemeinsame Identifizierung der Stressauslöser und das Erarbeiten von alternativen Bewältigungsstrategien. Sensibilisierung für Körperempfindungen und Gefühle. Förderung von neuen, beruhigenden und angenehmen Erfahrungen.

Unterstützung, das Geschehene in die eigene Lebensgeschichte einzuordnen

Enttabuisierung der Herkunftsfamilie und des Geschehenen. Wertschätzung für die Lebensleistung, Biografiearbeit

Perspektiven für die Zukunft

Unterstützung bei der Schul- und Berufsausbildung, der Bewältigung der Pubertät, für die zukünftige, so weit als möglich selbstbestimmte Lebensgestaltung

Ein gut funktionierendes Netzwerk

Von unterstützenden Erwachsenen, angemessenen Angeboten und kooperierenden Institutionen

Erwachsene mit einer wertschätzenden Haltung und Durchhaltevermögen

Die Rückschläge verkraften, die bereit sind zur Auseinandersetzung mit sich selbst, die für sich selbst zu sorgen und auch die eigene Selbstbemächtigung im Auge haben.