



# AUS-ZEIT vom Trauma

Ein entlastendes  
Seminarangebot für  
Jugendliche aus  
Familien mit  
berufstraumatisierten  
Eltern

Projektarbeit von Martina Müller  
Institut für Trauma und Pädagogik, Mechernich  
Abschluss 11/2018

Kontakt: [m.mueller@amitumkids.de](mailto:m.mueller@amitumkids.de)

## Anlass für die Projektentwicklung und Zielgruppe

In der sozialpädagogischen Begleitung traumatisierter Einsatzkräfte wurde immer wieder deutlich, dass Traumafolgestörungen mit ihren individuellen Ausprägungen immense Auswirkungen auf das direkte soziale Umfeld haben.

Traumata machen vor Familien nicht halt. Kinder und Partnerschaften sind mit betroffen. Konflikte sind an der Tagesordnung. Hilflosigkeit entsteht. Sprachlosigkeit macht sich breit. Häufig bleiben die Kinder mit ihren Sorgen allein und werden mit ihren Bedürfnissen nicht mehr gesehen, weil die Erwachsenen sich um die eigenen Nöte kümmern müssen. Die Eltern fühlen sich oftmals schuldig dafür, ihren Kindern die traumabedingten Folgebelastungen im Alltag zumuten zu müssen und manchmal hilflos dabei, für ihre Entlastung zu sorgen.

Für die besonders vulnerable Untergruppe der Jugendlichen aus diesen Familien wurde das Konzept der "AUS-Zeit vom Trauma" entwickelt, in der die Teilnehmenden neben Entspannung, Spaß und Freude auch Austauschmöglichkeiten unter Gleichaltrigen, Erklärungen zur Situation zu Hause und Einzelberatung zu individuellen Themen in Anspruch nehmen können – je nach Bedarf im Gruppenkontext oder im Einzelsetting.

### Zielsetzung

Fachlich basiert das Konzept auf Kenntnissen der Traumapädagogik, der Traumafachberatung, der systemischen Sozialen Gruppenarbeit, der Jugendarbeit, der Bildungsarbeit, der Beratung, der Einzelfallhilfe, Familienhilfe, Freizeitpädagogik, Erlebnispädagogik und systemischen Natur- und Erlebnistherapie. Je nach Kompetenz der begleitenden Teammitglieder wird ergänzend auf deren weitere fachliche Qualitäten zurückgegriffen.

Die „Aus-Zeit“ soll dazu beitragen, dass die Jugendlichen

- inneren Abstand zum Alltag gewinnen,
- schöne Erlebnisse, Spaß und Freude erleben,
- anforderungsfrei das Leben genießen und Kraft tanken dürfen,
- sich durch die Einbettung in eine gleichaltrige Betroffenengruppe sozial zugehörig, verstanden und entlastet fühlen,
- sich über Traumafolgen, Stress- und Notfallreaktionen des Körpers und die Auswirkungen auf das Verhalten der Familienmitglieder informieren und in geschütztem Raum Fragen hierzu stellen können,
- Entlastung durch Psychoedukation und die Überwindung von Sprachlosigkeit erleben,
- sich selbst und die eigenen Bedürfnisse und Handlungsimpulse besser wahrnehmen und verstehen,
- individuell belastende Lebensereignisse und Anliegen mit erwachsenen Fachkräften besprechen und Lösungsansätze hierfür finden können,
- mit gestärktem Selbstvertrauen, Selbst- und Fremdakzeptanz nach Hause fahren und
- die eigenen Ressourcen erweitert und gestärkt haben.

Hierdurch werden individuelle Resilienzfaktoren zum Schutz vor der Entwicklung eigener psychischer Folgeschwierigkeiten erhöht.

### Organisation und Rahmung

Dauer:	5 Tage
Ort:	naturnahe Räumlichkeit mit Alleinbelegung bei Selbstversorgung
Teilnehmer:	7-10 Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren

Inhaltlich orientiert sich der Verlauf des Seminars an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und wird partizipativ vor Ort miteinander gestaltet und ausgearbeitet.

### Stand der Umsetzung

Das Konzept wird seit dem Jahr 2022 durch die amikumKids gUG ([www.amikumkids.de](http://www.amikumkids.de)) in Kooperation mit dem Verein Veteranenkultur e.V. zweimal jährlich durchgeführt. Im Jahr 2023 wird es zusätzlich von der Deutschen Härtefallstiftung gesponsert. Für 2024 ist ein weiterer Förderer gefunden, sodass das Angebot voraussichtlich auf 4 Veranstaltungen aufwachsen und zukünftig auch Kindern im Alter von 8-12 Jahren zugänglich gemacht wird.