



AUS-ZEIT vom Trauma

für Jugendliche mit
Trauma-Erfahrungen
im Alter von
13-17 Jahren

Konzept

vorgelegt von:

amitumKids gUG
Theodor-Heuss-Ring 23
50668 Köln
0176- 2064 9738
sekretariat@amitumkids.de



entwickelt von:

Martina Müller (amitum)
Annette Bergmann (Sispa)
Sören Lingenberg

1. Kontext und Ausgangspunkt

Seit dem Jahr 2012 arbeitet das Team der „Aus-Zeiten“ in Seminarkontexten mit Gruppen traumatisierter Soldatenfamilien. Zusätzlich begleitet es in Form von Einzelfall-, Paar- oder Familienhilfen betroffene Menschen und deren Umfeld dabei, einen verstehenden und akzeptierenden Blick auf Traumafolgestörungen zu entwickeln, um einen konstruktiven Umgang mit diesen im Alltag zu finden. Die jeweiligen Angebote sind therapiebegleitend und -ergänzend aufbereitet. Sie umfassen Elemente altersgerechter Psychoedukation und beraterische Elemente. Mögliche Therapieerfolge Betroffener werden im sozialen Kontext kommunizierbar gemacht, Veränderungen werden in das Familienleben integriert.

Bei der Begleitung betroffener Familien beobachteten wir, dass die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen seltener nach Norm verlief. Die Trauma-Dynamik auf Elternebene wirkte manchmal so stark, dass sie alle Aufmerksamkeit, Energie und Ruhe in den Familien absorbierte. Die Kinder gerieten aus dem Blick, mussten funktionieren, teils altersunangemessene Aufgaben übernehmen und häufig allein mit sich und ihren Problemen fertig werden. Oft zogen Sprachlosigkeit, Unverständnis und Konflikte in die Familien ein. Die Pubertät verschärfte die Problematik oftmals.

Die Kinder beschrieben das Erleben familiärer Stress- und Streitsituationen, die teilweise in Extremsituationen mündeten. Einige waren durch das Aufwachsen in einer von Hochstress gekennzeichneten Atmosphäre lediglich seelisch belastet, einige hatten eigene Primärtraumatisierungen erlebt, manche hatten Symptome einer sekundären Traumatisierung entwickelt.

Betroffene Eltern fühlten sich oftmals schuldig dafür, Kindern die krankheitsbedingten Belastungen zumuten zu müssen und hilflos dabei, für ihre Entlastung zu sorgen. Sie baten uns, ein entlastendes Seminarangebot für Jugendliche zu entwickeln, um...

- ihnen eine Verschnaufpause von ihrem sozialen Kontext zu gönnen,
- ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich mit anderen Menschen über ihre Gedanken, Gefühle, Sorgen und Nöte auszutauschen,
- ihnen zu ermöglichen, fachliche Informationen über Trauma-Dynamik und Erklärungen für Eigenes oder Elternverhalten von unabhängigen Dritten zu erhalten,
- ihnen die Chance zu bieten, andere junge Menschen in ähnlichem Alter mit ähnlichen Erfahrungen kennen zu lernen und
- ihnen eine schöne, freudvolle und spaßige Zeit zum Kraftschöpfen zu verschaffen.

Aufbauend auf den o.a. Erfahrungen in der kurz-, mittel- und langfristigen Begleitung von traumatisierten Soldatenfamilien und aus der Arbeit mit belasteten Jugendlichen aus Jugendhilfekontexten wurde daraufhin das hier beschriebene Konzept entwickelt.

2. Zielgruppe und Zielsetzung

Die „Aus-Zeit-Tage“ richten sich an Jugendliche mit Trauma-Erfahrungen. Dabei ist es unerheblich, ob sie diese als Kind traumatisierter Eltern gemacht haben oder ob sie selbst traumatisiert wurden.

Fachlich basiert das Konzept auf Kenntnissen der systemischen Sozialen Gruppenarbeit, der Traumafachberatung, der Traumapädagogik, der Jugendarbeit, der Bildungsarbeit, der Beratung, Einzelfallhilfe, Familienhilfe, Erlebnispädagogik und systemischen Natur- und Erlebnistherapie.

Während der „Aus-Zeit-Tage“ wird den Jugendlichen sowohl Entspannung vom fordernden Lebensalltag als auch Austausch- und Reflexionsmöglichkeiten über Lebens- und Gefühlssituationen angeboten – je nach Bedarf im Gruppenkontext oder im Einzelsetting. Die „Aus-Zeit-Tage“ sollen dazu beitragen,

- Abstand zum sozialen Kontext zu bekommen,
- Entlastung durch Psychoedukation zu schaffen,
- sich über Traumata und die Auswirkungen von Traumadynamiken auf Körper und Verhalten informieren und in geschütztem Raum Fragen hierzu stellen zu können,
- sich selbst und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu verstehen,
- Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz zu fördern,
- einen Beitrag zur Überwindung von Sprachlosigkeit zu leisten,
- Entlastung durch eine Einbettung und das Erleben einer Betroffenen Gruppe im gleichen Alter zu bieten,
- schöne Erlebnisse, Freude und Genuss zu erleben,
- Kraft zu tanken,
- Ressourcen zu erweitern und zu stärken sowie
- Resilienz- und Schutzfaktoren zu erhöhen.

Das Angebot soll gleichzeitig für Entlastung und eine Verschnaufpause auf Erwachsenenenebene sorgen.

3. Organisation und Rahmung

Die „Aus-Zeit“ dauert 5 Tage und findet in einem Seminarhaus im Allgäu statt. Um einen von außen ungestörten Entspannungs- und Entwicklungsraum anzubieten, wird dafür gesorgt, das Haus mit der Gruppe alleine zu belegen. Die Räumlichkeiten sind familiär und großzügig zugleich angelegt. Ein heller, lichtdurchfluteter Aufenthaltsraum mit Kamin ist von außen nicht einsehbar und liegt so am Hang, dass ein weiter Blick auf die umgebenden Bergketten möglich ist.

Landschaftlich liegt das Haus in einer geschützten Lage. Wald und Wasser, Berge und Wiesen sind direkt erreichbar. Die Umgebung des Hauses wurde so gewählt, dass die Möglichkeit besteht, Angebote in der Natur zur Entspannung oder Aktivierung folgen zu lassen, je nachdem wie die besprochenen Inhalte das Gefühlsleben der Teilnehmenden beeinflussen. Dabei wird bewusst in die Gegenbewegung gegangen – kommen depressive Stimmungen auf, so werden aktivierende Angebote in der Natur gemacht, dominiert Erregung, so wird Entspannung angeboten. Frei nach dem Motto: neue Umgebungsreize unterstützen innere Neuorientierungen.

Insgesamt können 7-10 Jugendliche im Alter von 13-17 Jahren aus ganz Deutschland an der Veranstaltung teilnehmen. Terminlich werden Ferienzeiträume bevorzugt, leider können diese aber nicht immer für jedes Bundesland eingehalten werden. Eine Befreiung vom Schulunterricht kann ggf. erwirkt werden. Gern stellen wir hierfür ein Schreiben für die Schule zur Verfügung.

Die Unterbringung der Jugendlichen erfolgt in Einzelzimmern. Teilweise muss sich ein Bad geteilt werden. Die Veranstaltung wird von 3 Teamern, 2 Praktikanten sowie Therapiehunden begleitet. Die An- und Abreise muss eigenständig organisiert und finanziert werden.

4. Team und Haltung

Die Veranstaltung wird von einem miteinander vertrauten und in der praktischen Arbeit eingespielten Team begleitet, welches stressfrei miteinander interagiert. Es gibt sowohl männliche als auch weibliche Teammitglieder.

Von der Haltung her arbeiten die Teamer bedarfs-, prozess- und teilnehmerzentriert und nutzen Elemente aus ressourcenorientierten, stärkenden, stabilisierenden und lösungsorientierten Ansätzen. Fachlich ist das Team so aufgestellt, dass es sowohl auf kognitiver, wie auf emotionaler, sozialer und fachlicher Ebene unterschiedliche Andockmöglichkeiten für die unterschiedlichen Teilnehmenden bieten kann. Das Team gestaltet die Arbeit stressreduzierend – mit viel Herz, Hirn und Humor.

Basis-Team:

- Martina Müller** Diplom-Sozialpädagogin, Traumafachberaterin und Traumapädagogin (DeGPT), Systemischer Coach (SG), Elternkurstrainerin nach STEP
7jährige Tätigkeit in der Unterstützung traumatisierter Soldatenfamilien, langjährige Erfahrung in der Seminargestaltung, Jugendarbeit, Freizeitpädagogik, Arbeit im Jugendamt und stationären Jugendhilfekontext, Bildungsarbeit, langjährige Erfahrung in traumasensibler Einzel-, Paar- und Familienberatung, Coaching, Kinderprojekt „Mein Papa hat Trauma“
- Annette Bergmann** Diplom-Sozialpädagogin, Traumafachberaterin und Traumapädagogin (DeGPT), Erlebnispädagogin, Systemische Naturtherapeutin
20jährige Tätigkeit in der Begleitung hoch belasteter Jugendlicher aus Jugendhilfekontexten, 7jährige Tätigkeit in der Unterstützung traumatisierter Soldatenfamilien, langjährige Erfahrung in der Seminargestaltung, Jugendgruppen- und Beratungsarbeit, Coaching
bringt Bruno und Berta – zwei Therapiehunde mit
- Sören Lingenberg** Diplom-Pädagoge, Hypnotherapeut, Systemischer Coach
7jährige Tätigkeit in der Unterstützung traumatisierter Soldatenfamilien, langjährige Erfahrung in der Seminargestaltung, im Einzelcoaching, in der Paarberatung und Familienhilfe, Meister der Entspannungsarbeit, Erlebnispädagogik, Freizeitpädagogik

Das Team wird durch 2 Praktikanten aus den Ausbildungskursen zur systemischen Naturtherapie von Annette Bergmann und von ausgebildeten Therapie- bzw. Assistenzhunden unterstützt.

5. Verlauf

Inhaltlich orientiert sich der Verlauf des Seminars an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und wird partizipativ vor Ort miteinander gestaltet und ausgearbeitet. Strukturell gibt es folgende Orientierungsmatrix, die auf einem Flipchart-Blatt pro Tag ausgehängt wird:

Anreisetag

bis 17:00 Uhr	Anreise
ca. 18:00 Uhr	Abendessen
anschließend	Kennenlernen
ca. 23:00 Uhr	Nachtruhe

Tag 1 / Tag 2 / Tag 3

08:00 – 10:00 Uhr	Wecken, Körperpflege, Frühstück
10:00 Uhr	Morgenrunde
im Anschluss	Tagesprogramm
ca. 13:00 Uhr	Mittagssnack
im Anschluss	Tagesprogramm
ca. 18:00 Uhr	gemeinsames Kochen und Essen
im Anschluss	Tagesreflexion und Abendaktion
ca. 23:00 Uhr	Nachtruhe

Abreisetag

08:00 – 09:00 Uhr	Wecken, Körperpflege, Frühstück
bis 09:30 Uhr	Zusammenräumen / Aufräumen
im Anschluss	Ende der Veranstaltung, Rückreise

6. Kosten

Die Kosten für die Durchführung belaufen sich auf **1.500,00 Euro** pro Platz **zzgl. 19% MwSt.**
Die Kosten für die An- und Abreise sind hierin nicht enthalten.