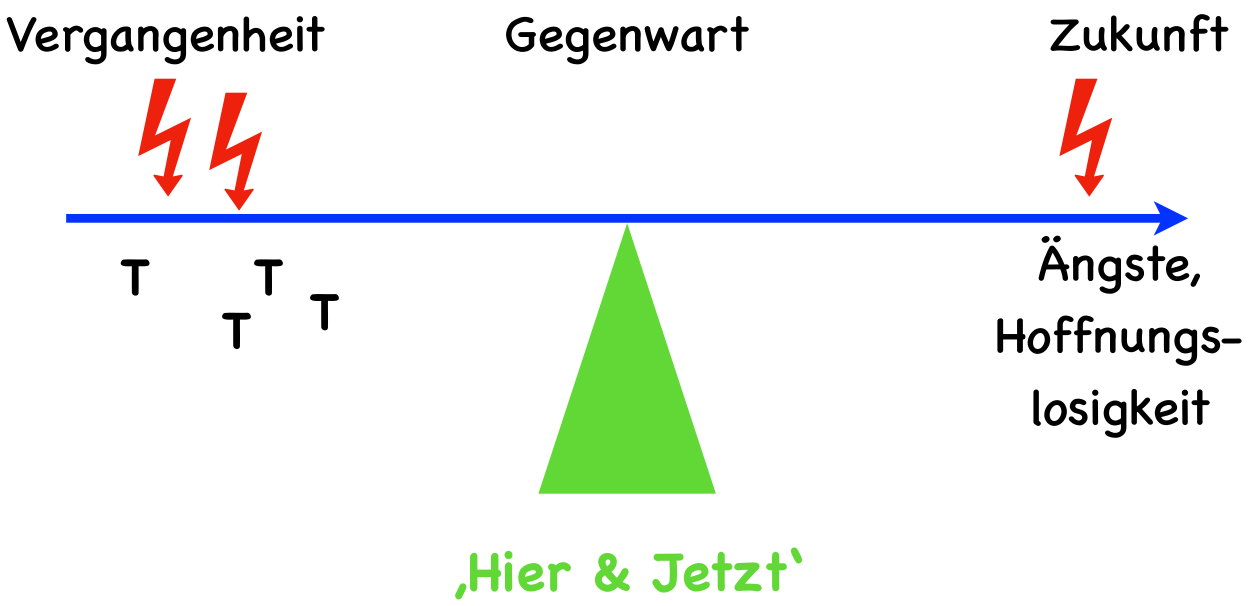
Interventionen in der Traumapädagogik

Lydia Hantke und Steffen Bambach

Außenorientierte
5-4-3-2-1 Technik

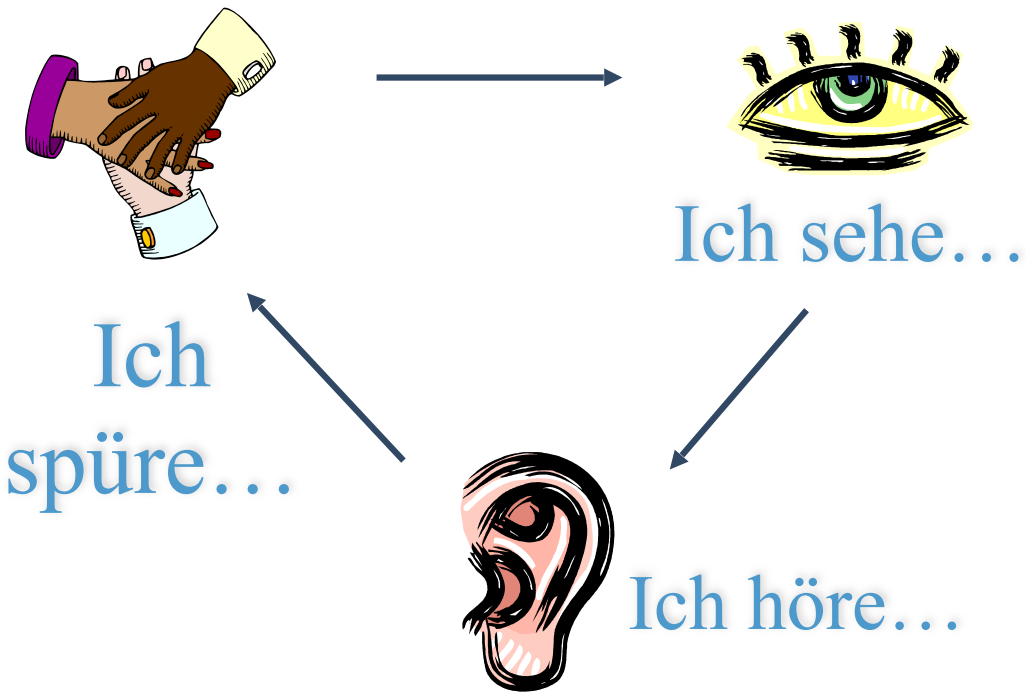
5-4-3-2-1 Technik



5-4-3-2-1 Technik (Wozu nützlich?)

- Reorientierung nach Flashbacks und Alpträumen
- Unterbrechen von Angst- u. Panikattacken
- Unterbrechen von Grübeln
- Alternative zu Selbstverletzung oder Suchtmittelgebrauch
- Einschlafhilfe
- Als effektive Entspannungstechnik

5-4-3-2-1 Technik



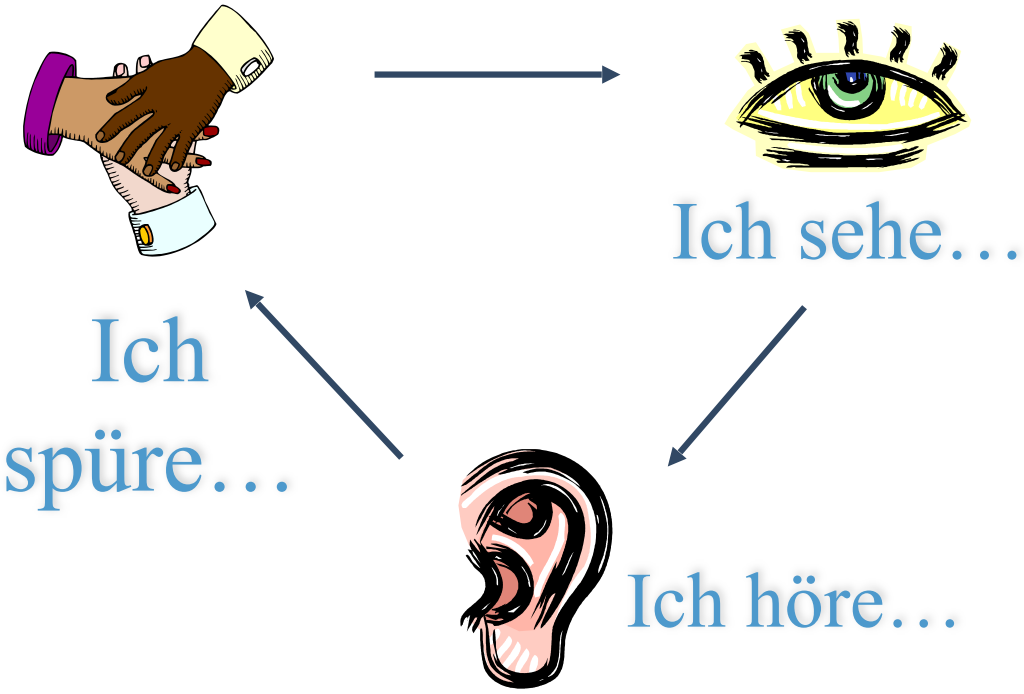
5-4-3-2-1 Technik (Hinweise)

1. Es ist in Ordnung, immer wieder die selben Wahrnehmungen zu benennen!
2. Wenn z. B Geräusche stören, wechseln Sie einfach zum Hören und integrieren Sie die Störungen auf diese Weise!
3. Wenn Sie durcheinander geraten mit der Abfolge der Übung, ist dies ein Zeichen, dass Sie es gut machen!

5-4-3-2-1 Technik (Hinweise)

4. Wenn sich die Augen schließen wollen, dann lassen Sie sie sich schließen! Beschreiben Sie dann die konkreten Wahrnehmungen mit geschlossenen Augen.
5. Manchen hilft laut aussprechen
6. Manche mögen die Übung lieber umgekehrt / 1-2-3-4-5

5-4-3-2-1 Technik



5-4-3-2-1 Technik (Variationen)

- Anwendung der Übung beim Spazieren gehen und anderen Aktivitäten
- Umkehr der Übung als 1-2-3-4-5-Übung
- Mit Kindern (3x ich sehe…, 3x was siehst Du? …)
- Als strukturiert geführte Kriseninterventi on im 1/1-Setting
- (Selbstkontrollierte Tranceinduktion)

Wohlgefühl oder Kompetenzerleben

- Genau beschreiben lassen:
  - Wo? Wie?
  - Was genau: sehen - hören - spüren - schmecken - riechen
- Wenn Sie es selbst genau sehen - spüren - hören... fragen Sie:
  - Wo im Körper spüren Sie das?
  - Wenn das eine Farbe oder Form hätte?
  - Wie könnten Sie es sich am leichtesten merken?

Einen realen Ort der Sicherheit schaffen

Gegenbegriffe zur Traumaerfahrung

Bedrohung	→	Sicherheit
Ohnmacht	→	Kontrolle / Einfluss
Traumakontext	→	Normalität
Isolation & Einsamkeit	→	Vernetzung & Kooperation
Emotionale Verunsicherung	→	Verständnis Einfühlung

Selbstfürsorge

- Für die Klienten wichtig!
  - Helfer im ‚Ressourcenbereich'
  - Als positives Modell
- Für uns selber wichtig!
  - Erhalt der Gesundheit
  - Freude und Motivation bei der Arbeit
  - Vorbeugung von Burnout und Mitgefühlserschöpfung

Was tun Sie dafür, dass es Ihnen gut geht?

1. Auf der Arbeit
2. Miteinander im Team
3. Übergangsrituale
4. In der Freizeit

Bitte schreiben Sie auf einem Zettel Ihre wichtigsten Ressourcen aus jedem Bereich auf!

Was hilft Ihnen, es sich gut gehen zu lassen?

Schreiben Sie bitte nun Auf den bunten Zettel eine oder zwei Ihrer Lieblingsressourcen auf und verschenken den Zettel als Anregung an eine andere Person in Ihrer Nähe!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Mitarbeit an diesem Fachtag