Fachtag der wispo AG:

**Systemische Begleitung traumatisierter Menschen in der psychosozialen Arbeit**

* Fragen finden, Fragen stellen – mit echtem Interesse und viel Herz
* Ressourcen bewusstmachen, Perspektivenwechsel ermöglichen

Wiesbaden, 8.9.2017. In der Arbeit mit Menschen, die schockierende Lebenssituationen erlebt haben oder sich nach wie vor in einer belastenden Situation befinden, stehen professionelle Helferinnen und Helfer oft vor der Frage: Ist die Person traumatisiert? Und wie schätze ich den Belastungsgrad zutreffend ein? Der Workshop des Systemischen Zentrums der wispo AG griff diese Fragen auf und bot den Teilnehmerin einen Überblick über die systemische Begleitung in und nach schweren Krisen.

Weitere Punkte des Programms, durch das die beiden wispo-Referentinnen [Silvia Vater](https://www.systemisches-zentrum.de/dozenten/) und [Justine Glaz-Ocik](https://www.systemisches-zentrum.de/dozenten/) führten, waren:

* die Grundaspekte der Psychotraumatologie
* das Erkennen von Symptomen der posttraumatischen Belastungsstörung
* Methoden der Krisenintervention
* Zusammenhänge zwischen Trauer und Trauma
* die Besonderheiten bei innerfamiliärer Gewalt
* der Verlust von Heimat
* sowie der Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen.

Nicht zu kurz kam auch der Aspekt der Selbstfürsorge der Menschen, die im Helfernetz arbeiten.

**Enorme Resonanz: 87 Teilnehmer**

Der von der Wispo AG organisierte Workshop stieß auf enorme Resonanz: 87 Teilnehmer fanden ihren Weg ins Seminarhaus des Systemischen Zentrums der wispo AG in der Dotzheimer Straße in der Wiesbadener Innenstadt. „Für uns ein weiterer Beleg, welch hohen Stellenwert die systemische Begleitung traumatisierter Menschen in der sozialen Abeit einnimmt“, resümiert Tobias Günther, Vorstand des Systemischen Zentrums der wispo AG. Die Teilnehmenden kamen aus Mainz, Wiesbaden, Frankfurt und dem Rhein-Main-Gebiet, aber auch aus weiter entfernten Orten wie Limburg oder Bad Neuenahr, Aschaffenburg und Speyer in der Südpfalz. Ob als Sozialarbeiter, Erzieher, Psychologen, Lehrer, Schulsozialarbeiter, Ergotherapeuten, Coaches, Heilpraktiker, Kunsttherapeuten, Trauerbegleiter, Juristen oder in der Flüchtlingshilfe tätig: Sie alle einte der Wunsch, sich über den lösungsorientierten, systemischen Ansatz in der Krisenintervention zu informieren.

**Buddha ist Vollblut-Systemiker**

Wie der systemische Ansatz Hilfesuchenden Erleichterung verschaffen kann, machte Silvia Vater deutlich. Die Diplom-Sozialpädagogin, Familientherapeutin und Systemisch Lehrende (DGSF) arbeitete 7 Jahre lang mit jungen Menschen, die „keiner mehr wollte“. Diese intensive Erfahrung hat sie geprägt. Sie kam „weg von der Idee zu wissen, was gut für die Jugendlichen ist.“ Stattdessen folgte sie dem systemischen Ansatz und lebte die Politik der kleinen Schritte: „Die Leute mussten erst einmal lernen aufzustehen, wenn der Wecker klingelt.“

Ade Zwang, ade Schulpflicht. Schnellschlüsse und Kausalverbindungen kommen in der systemischen Beratung nicht vor. Die Systemikerin Vater sieht sich als Prozessbegleiterin von Menschen in der Krise – und als solche hat sie (lediglich) Hypothesen, was möglich sein könnte. Ähnlich wie Buddha, der für Vater ein wahrer Vollblut-Systemiker ist. „Uns geht es darum, die Selbstwirksamkeit herzustellen, das Trauma als Ressource zu nutzen“, so Vater.

**Systemisches Fragen: Das Umfeld mit einbeziehen**

Kontexte werden abgefragt: „Was vermisst der Opa in Syrien am meisten? Was hätte die Mutter denn jetzt für eine Idee?“ Welche Lichtblicke es geben könnte, das ist den Betroffenen in der Regel nicht sichtbar, erklärt Vater. Weitere, denkbare Fragen, die Helfende ihren Klienten mit auf den Weg geben könnten, erarbeiteten Referentin und Teilnehmende gemeinsam: Was hast Du aus Deiner Lebenskrise gelernt? Wie genau sieht es auf Deiner aktuellen Kriseninsel aus? Auf einer Skala von 1 bis 10: Wo sortierst Du Dich ein? Was müssen die anderen tun, damit alles noch schlimmer wird?

Dass systemisches Fragen sehr hilfreich sein kann, bestätigt auch Diplom-Pädagogin Leonie S., die im Mainzer Beratungscafé „Unplugged“ arbeitet: „Fragen, die das Umfeld einbeziehen, unterstützen Menschen in einer schwierigen Lebenssituation erheblich dabei, ihre eigene Richtung zu finden.“ Eine [Weiterbildung](https://www.systemisches-zentrum.de/weiterbildungen/) in der systemischen Arbeit oder in der [Traumatherapie](https://www.systemisches-zentrum.de/weiterbildungen/traumatherapie/) kann sie sich deshalb gut vorstellen – genau wie ihre Kollegin Nora B. vom internationalen Familienzentrum in Frankfurt.

**Kasten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lineares Ursache-Wirkung-Denken:** | **Zirkuläres kontextualisiertes Denken:** | **Beispielhafte Fragen der Teilnehmer/Innen** |
| Lineare Kausalverbindung | Zirkuläre Beobachtungen | Trauma als Ressource |
| Defizitäre Perspektive | Ressourcenorientierter Kompetenzfokus | Wie wird mit dem „schweren“ Teil in der systemischen Arbeit umgegangen? |
| So ist die Wirklichkeit | Wirklichkeiten werden individuell konstruiert | Zusammenhang systemisch + Traumatherapie |
| Fremdbestimmung | Selbststeuerung | Unterschiede zwischen systemischen und anderen Ansätzen |
| Expertentum  | Begleitung | Wie kann ich auf meine eigene psychische Gesundheit in der Arbeit mit traumatisierten Menschen achten? |

**Stress oder Trauma?**

Handlungsempfehlungen zum Umgang mit traumatisierten Klientinnen und Klienten in der psychosozialen Arbeit gab Justine Glaz-Ocik, Diplom-Psychologin und psychologische Trauerberaterin, Deeskalationstrainerin im Fällen häuslicher Gewalt. Gemeinsam mit den Teilnehmenden untersuchte sie, anhand welcher Indizien sich Stressreaktionen und posttraumatische Belastungsstörungen voneinander abgrenzen lassen.

Die Expertin weiß: Personen, die sich in einer Notlage befinden, traumatisiert sind oder unter dem Verlust von geliebten Menschen leiden, sehen sich mit gesellschaftlichen Erwartungen konfrontiert, im Sinne von ‚irgendwann ist es ja auch mal gut‘, ‚so schlimm kann es ja nicht gewesen sein‘. Fakt sei aber auch, dass sich ein Trauma immer wieder seinen Weg suche und sich nicht willentlich deckeln lasse. Die traumatisierte Person gerät in eine Art Dauerschleife, wird von ihren intensiven Gefühlen überwältigt – Handlungsunfähigkeit, Starre oder aggressives Verhalten sind die möglichen Folgen. In der beratenden Arbeit, so Glaz-Ocik, bestehe der Auftrag ganz konkret in der Stabilisierung der Hilfesuchenden. „Den Menschen geht es darum, ihren Alltag wieder bewältigen zu können und in Beziehung zu anderen leben zu können.“ Wichtig sei die Erkenntnis: Jedes Verhalten eines Traumatisierten hat seinen guten Grund und ist für den Moment die beste Lösung, auch Schuldgefühle machten Sinn. „Stellen Sie Fragen ─ immer mit echtem Interesse und viel Herz. Und vermitteln Sie das Gefühl: Wir sind da und Ihre verlässliche Bezugsperson“, betont Glaz-Ocik.

Gemeinsam erarbeitete Tipps zur Abgrenzung von Helfenden im Umgang mit Traumatisierten rundeten den Workshop ab. Als probate Mittel wurden einfache Techniken wie ‚sich zur Seite drehen‘, ‚sich eine Mauer oder ein Kreuz vorstellen‘, ‚sich etwas zu Trinken holen‘, ‚Hände waschen‘, ‚den Raum verlassen‘ oder ‚die eigene Belastung benennen‘ empfunden – ebenso wie die Beratung auch mal abzugeben oder Stressregulationsübungen auf der eigenen Couch durchzuführen. Denn: „Ein Zuviel-Mitgehen ist nicht gut, so Glaz-Ocik: „Wir können dann nicht mehr hilfreich sein.“

Für Interessenten, die sich in der Traumatherapie weiterbilden möchten, bietet das Systemische Zentrum eine [einjährige Weiterbildung](https://www.systemisches-zentrum.de/weiterbildungen/traumatherapie/) ab 21. November in Wiesbaden an. Informationen zu Inhalt und Zeitplan gibt es [hier](https://www.systemisches-zentrum.de/download_lehrplan.php?kurs=TER17-1%20W_1).

Informationen zu weiteren Weiterbildungsangeboten des Systemischen Zentrums der wispo AG gibt es [hier](https://www.systemisches-zentrum.de/weiterbildungen/).

Medienkontakt:

Claudia Dolle

Mörfelder Landstraße 45

60598 Frankfurt

**Tel.** +49 (0) 69 130 25 858 - 0
**Fax** +49 (0) 69 130 25 858 - 9
Dolle@systemisches-zentrum.de
[www.systemisches-zentrum.de](http://www.systemisches-zentrum.de)