

## Traumasesensible Ansätze Aspekte der Traumaarbeit

Karin Jeschke  
Organisationsberatung

1

---

---

---

---

---

---

---

---

## Die Folgen gravierender Traumatisierungen

Komplexe Traumatisierung erzeugen u.a.

- Verminderte Stress-Regulation
- Belastete Bindungsmodelle
- Negative innere Überzeugungen

**die Welt ist kein sicherer Ort  
ich bin nicht sicher in der Welt**

Karin Jeschke  
Organisationsberatung

2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hilfreiche Konzepte

1. **Psychoedukation**
2. **Korrigierende Bindungserfahrungen**
3. **Ko-Regulation**
4. **Ressourcenaktivierung**
5. **Sichere Orte**
6. **Selbstwirksamkeit**

Karin Jeschke  
Organisationsberatung

3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Psychoedukation

- Verstanden werden
- Würdigung des Schmerzes
- Das Konzept des guten Grundes
- Selbstakzeptanz ermöglichen
- Entlastung von Schuld und Scham
- Einordnen und integrieren
- Vom Selbstverstehen zur Selbststeuerung

Karin Jeschke  
Organisationsberatung

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stabile Bindungen

Korrigierende Bindungs- und Beziehungserfahrungen bilden das wichtigste Fundament jeglicher Traumaaarbeit

- **Professionelle Nähe**
- **Belastbare Beziehungen und Fachkräfte**
- **Präsenz und Resonanz Erfahrungen**

Karin Jeschke  
Organisationsberatung

5

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ko-Regulation

### Stress-Toleranz-Fenster

- Emotionale Assistenz
- Unterstützung bei Affekt- und Impulsdurchbrüchen
- Dissoziation- Reorientierung
- Vorrangige Stress-Regulation: Stabilisierung des limbischen Systems

Karin Jeschke  
Organisationsberatung

6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ressourcenaktivierung

- Positive, neuronale Netze festigen
- Posttraumatisches Wachstum an-erkennen
- negative Glaubenssätze und Überzeugungen reframen und „abmildern“
- Spiritualität, und Sinn-erleben ermöglichen
- Die Ver-Bindung zur Welt reparieren

Karin Jeschke  
Organisationsberatung

7

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sichere Orte

- Transparente, verlässliche und vorhersehbare Strukturen und Abläufe
- Partizipations- und Transitionspädagogik
- Sichere Zugehörigkeit; keine Ausgrenzung
- Kontakte zum „Tätersystem“ gestalten
- Raumgestaltung und -ausstattung

Karin Jeschke  
Organisationsberatung

8

---

---

---

---

---

---

---

---

## Selbstwirksamkeit

Dem toxischen Erlebnis der Hilflosigkeit begegnen durch Selbstwirksamkeit:

- Ich bin gut in...
- Ich habe hinreichende Kontrolle
- Ich schaffe das
- Ich werde gebraucht
- Ich erkenne einen Sinn

Karin Jeschke  
Organisationsberatung

9

---

---

---

---

---

---

---

---