

## **Workshop 3: Der Einsatz von Notfallkoffern für traumatisierte Jugendliche**

Notfallkoffer können die Selbstwirksamkeit traumatisierter Kinder stärken. Sie können unterstützend wirken bei der Stabilisierung der Impulskontrolle und der Vermeidung sogenannter „Flashbacks“.

**Christina Schweer / Schulsozialarbeiterin, Traumapädagogin  
Europahauptschule Alsdorf**

### Ziele des Notfallkoffers

- ▶ Handlungsmöglichkeiten für Betroffene
- ▶ Besserer Umgang mit Triggern
- ▶ Gefühle der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins abbauen
- ▶ Selbstbemächtigung stärken
- ▶ Flashbacks, Impulsausbrüche, dissoziative Zustände vermeiden

### Trauma

- ▶ Verletzung physischer, psychischer oder moralischer Art
- ▶ Ereignisse von verheerendem Ausmaß
- ▶ Individuelle Verarbeitungsstrategien reichen nicht
- ▶ Neuronale Verankerung

### Traumatisches Erlebnis

- ▶ Überlebensprogramme „kämpfen“ und „fliehen“
- ▶ Kinder: meist „einfrieren“ → starr
- ▶ Energieüberschuss
- ▶ → Kann noch Jahre später zu Impulsausbrüchen führen

### Trigger

- ▶ „Schlüsselreize“, die an Aspekte des Traumas erinnern
- ▶ Hervorrufen von Flashbacks  
(intensives Wiedererleben der traumatischen Erfahrung)

### Funktion des Notfallkoffers

1. Selbstverstehen fördern
2. Selbstregulation fördern (Trigger herausfinden)
3. Selbstwirksamkeit fördern (Selbstberuhigungsmaßnahmen)

### Zufügen starker Sinnesreize

- ▶ Verschiedene Sinneskanäle
- ▶ Tastsinn
- ▶ Geschmackssinn
- ▶ Geruchssinn
- ▶ Hörsinn
- ▶ Achtsamkeitsübungen