



HERAUSFORDERUNG KINDERSEELEN

MMag. Jacqueline Hollenstein
 Fachtagung Krisenintervention/Akutbetreuung
 13.05.2017
 Feldkirch

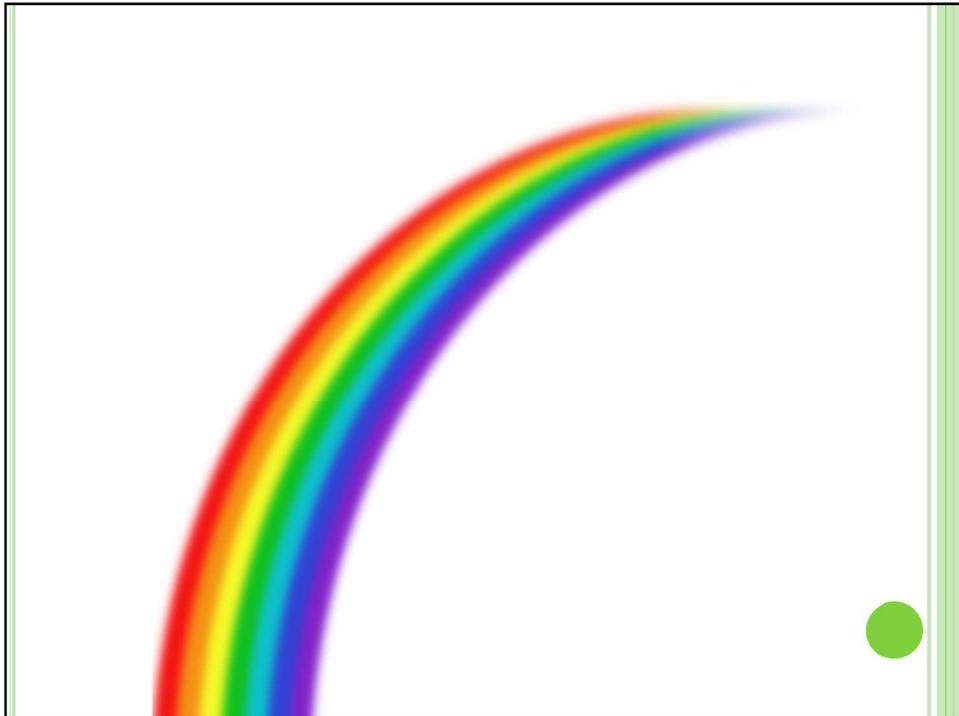
GESCHICHTE: „DIE BRÜCKE“

Du hast einen schönen Beruf, sagte das Kind zum alten Brückenbauer; es muss sehr schwer sein, Brücken zu bauen. Wenn man es gelernt hat, ist es leicht, sagt der alte Brückenbauer; es ist leicht, Brücken aus Beton und Stahl zu bauen. Die anderen Brücken sind viel schwieriger, sagte er, die schaffe ich nur manchmal in meinen Träumen.

Welche anderen Brücken? fragte das Kind ...



CoolClips.com



UMFRAGE KIT & ROTES KREUZ VORARLBERG



- Kinder sind hilfloser als Erwachsene
- Kommunikation mit ihnen oft erschwert
- man „leidet“ mit den Kinder mehr mit
- eigene Wut über Dummheit der Menschen die Schicksal möglicherweise verursacht haben
- Kinder verstehen Situation oft nicht richtig
- lassen sich zum Teil nicht helfen, verweigern Kontakt mit Außenstehenden
- Angst/Unsicherheit, Kinder mit „Schrecklichem“ zu konfrontieren
- eigene Hilflosigkeit wird schneller spürbar
- Bezug zu den eigenen Kindern wird sofort hergestellt

MÖGLICHE GRÜNDE



- Schutz vor Gefahren/Schrecklichem als unsere erwachsene Aufgabe



MÖGLICHE GRÜNDE



- Kinder sind die Zukunft



MÖGLICHE GRÜNDE



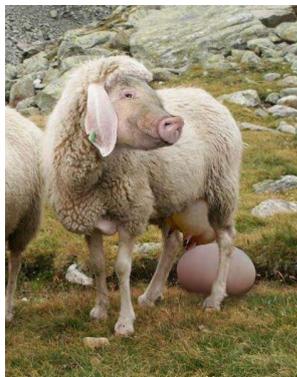
- Gefühlsmäßige Verstrickung



MÖGLICHE GRÜNDE



- Überengagement



HILFE FÜR DEN HELFER

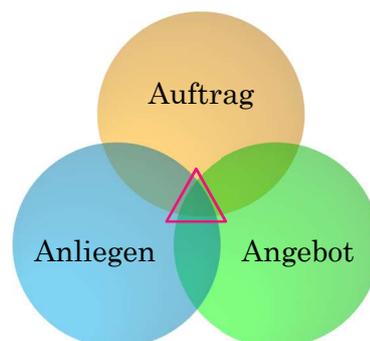


Seelenpflaster

- 1) Schnittstelle Auftrag – Anliegen – Angebot kennen und verstehen
- 2) Nennung eigener Gefühle
- 3) Selbstfürsorge/Psychohygiene/Resilienz



SCHNITTSTELLE AUFTRAG-ANLIEGEN-ANGEBOT



SCHNITTSTELLE AUFTRAG-ANLIEGEN-ANGEBOT



o **Auftrag:**

- Menschen in akuten Krisensituationen zu begleiten und unterstützen
- psychische Belastungen zu reduzieren und mögliche Folgeerkrankungen zu vermeiden
- einfühlsam zuhören, Zeit nehmen
- klären organisatorischer Fragen
- bei Bedarf weiterführende Betreuung anbieten/organisieren



SCHNITTSTELLE AUFTRAG-ANLIEGEN-ANGEBOT



o **Anliegen:**

- Kinder lesen die Gefühle und Körpersprache der Erwachsenen; damit beurteilen sie die aktuelle Situation
- sie brauchen Sicherheit und Stabilisation
- 3 wesentliche Elemente in der Arbeit mit Kindern:
 - o Fakten erklären
 - o Emotionen erklären
 - o Sicherheit geben



SCHNITTSTELLE AUFTRAG-ANLIEGEN-ANGEBOT

○ **Angebot:**

- Offenheit: jede Frage wird ehrlich beantwortet
- Schmerz und Ängste teilen
- Zuwendung geben
- Alltagsroutine herstellen/einhalten
- klare Grenzen setzen
- Krisenintervention als interdisziplinäre Aufgabe; Augenmerk auf den „pädagogischen Teil“ legen
 - Informieren
 - Arrangieren
 - Animieren
 - Beraten



Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht
ändern kann, den Mut, Dinge zu
ändern, die ich ändern kann, und
die Weisheit, das eine vom anderen
zu unterscheiden.

ZITATEGLAS.DE



NENNUNG EIGENER GEFÜHLE



- die Gefühlsbandbreite kennen
- Gefühle erkennen und benennen können
- mich in meiner Stimmung wahrnehmen
 - Wie geht es mir heute?
 - Was macht mich traurig?
 - Was überfordert mich?
- eigene Gefühle von denen meines Gegenübers unterscheiden
- Auszeiten im Einsatz
- Gefühle reflektieren
- Erholungszeiten



SELBSTFÜRSORGE



„Die wichtigste Voraussetzung für eine funktionierende Selbstfürsorge ist, dass Sie sich selber erlauben, überhaupt für sich zu sorgen.“

- Schweizer Psychiater/Psychotherapeut Joachim Küchenhoff
- Selbstfürsorge bedeutet ein lebenslanger Prozess um eine Haltung von mehr Geduld, Nachsicht und Verstehen uns selbst gegenüber zu entwickeln
- Psychohygiene und Resilienz



*„Sein Unglück ausatmen können, tief ausatmen,
sodass man wieder einatmen kann. Und vielleicht
auch sein Unglück sagen können, in Worten, in
wirklichen Worten, die zusammenhängen und Sinn
haben und die man selbst noch verstehen kann und
die vielleicht sogar irgendwer sonst versteht oder
verstehen könnte – und weinen können.
Das wäre schon fast wieder Glück.“*



SELBSTFÜRSORGE



o Körperliche Selbstfürsorge:

- regelmäßig/gesund essen
- ausreichend schlafen
- auf Signale des Körpers achten
- sich massieren lassen
- Sport betreiben: tanzen, schwimmen, walken, laufen, singen
- Sexualität



SELBSTFÜRSORGE



o Psychische /Emotionale Selbstfürsorge:

- Zeit mit Familie/Freunden verbringen
- lesen
- sich erlauben zu weinen
- genießen
- Tagebuch schreiben
- etwas tun, für das man nicht die Verantwortung trägt
- mit anderen reden
- Beratung/Therapie annehmen

