



„Safety Island“ – Traumapädagogische Stabilisierung

Konzeptionelle Grundlagen

In unserem ergänzenden hausübergreifenden Angebot *Safety Island* werden die betreuten Heranwachsenden durch eine interne Fachkraft für Psychotraumatologie gezielt in ihrer Entwicklung unterstützt und stabilisiert. In speziell dafür hergerichteten Räumlichkeiten bekommen die jungen Menschen in entspannter und vertraulicher Atmosphäre Antworten auf ihre Fragen und erfahren Techniken zur Verbesserung ihrer Stress- und Emotionsregulation. Im Rahmen der Psychoedukation geht es zudem um das Verstehen der eigenen körperlichen und psychischen Stressreaktionen. Der Abstand zu den Wohngruppen und das spezielle Setting ermöglichen dabei einen Perspektivwechsel und neue Ansatzmöglichkeiten für die Entwicklung.

Für welche Jugendlichen ist „Safety Island“ hilfreich?

Es ist ein freiwilliges Angebot für alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die bereits von *Safety Villa* betreut werden. Anlässe können beispielsweise Belastungsreaktionen sein, wie

- Schlafstörungen
- Motorische Unruhe, vegetative Übererregtheit
- Konzentrationsprobleme und hohe Ablenkbarkeit
- Impulsdurchbrüche
- Kontrollverluste
- Selbstverletzende Verhaltensweisen
- Emotionale Krisen
- Fehlende Bindungssicherheit

oder andere Symptomatiken, die die aktuellen Bewältigungsmöglichkeiten der Betroffenen übersteigen und meist in Verbindung mit traumatisierenden Erfahrungen stehen.

Gleichzeitig haben die jungen Menschen eine kleine „Auszeit“ von ihrem Gruppenalltag an einem sicheren Ort, wo ihnen eine vertraute Person ihre ganze Aufmerksamkeit schenkt. So können sie sich auf ihre Themen fokussieren und wieder zu innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Ein wichtiger Aspekt bei diesem Ansatz ist die enge fachliche transparente Verzahnung mit der pädagogischen Betreuung in der stationären bzw. teilstationären Wohngruppe. So ist einerseits der Rahmen für die jungen Menschen und ihre persönlichen Themen vertraulich und andererseits findet in Absprache mit den Heranwachsenden ein regelmäßiger Austausch mit den Fachkräften aus den Wohngruppen statt. So können diese auch im Gruppenalltag bezogen auf ihre individuellen Bedürfnisse wirksam unterstützt werden.

Welche Methoden kommen dabei zur Anwendung?

Ziel ist es, die Jugendlichen individuell und gezielt bei ihrer Stress- und Emotionsregulation zu unterstützen und die gezeigten Signale feinfühlig zu interpretieren. Es geht dabei auch darum, die Heranwachsenden mit passenden Strategien zur Selbstberuhigung vertraut zu machen. Dabei kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz, u.a.

- Aktives Zuhören
- Selbstwahrnehmung
- Körperwahrnehmung
- Übungen zur Selbstakzeptanz
- Ressourcenaktivierung
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Geführte Meditationen
- Biographiearbeit

Zusätzlich verfügt Frau Westphalen über umfassende Sprachkenntnisse in Persisch und Dari. Insbesondere bei Jugendlichen mit diesem sprachlichen Hintergrund, die noch über keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse verfügen, ist so eine muttersprachliche Kommunikation möglich. So können von Anfang an Hemmnisse abgebaut und Zugänge erleichtert werden. Dies erlaubt den betreffenden Jugendlichen dann auch eine direkte Verbalisierung ihrer körperlichen und emotionalen Zustände und das Gefühl in ihrem Ausdruck wirklich „verstanden“ zu werden.

Arbeit mit dem HeartMath® System

Ergänzend kommt dabei je nach individueller Ausgangslage die Arbeit mit dem HeartMath® System zur Anwendung. Dabei bekommen die Heranwachsenden über eine computergestützte Messung der Herzratenvariabilität (HRV) ein Biofeedback über ihre aktuelle neurophysiologische Verfassung und die Möglichkeit der unmittelbaren Selbstregulation. Diese kann dann über bestimmte Atem- und Entspannungstechniken direkt

beeinflusst und über den Monitor visualisiert werden. So lernen die Jugendlichen, wie man selbst eine positive Emotion aktiviert und aufrechterhält. Bestimmte Atemtechniken und Übungen können sie dann auch in ihrem Alltag abrufen und sich selbst wieder in einen ausgeglicheneren Zustand bringen.

Die normale Variabilität der Herzfrequenz ist auf die synergistische Wirkung der beiden Zweige des vegetativen Nervensystems zurückzuführen. Der Sympathikus (aktivierend: Kampf / Flucht) beschleunigt die Herzfrequenz, während die parasympathischen (Vagus-)Nerven sie verlangsamen (Beruhigung / Regenerierend). Die sympathischen und parasympathischen Zweige des ANS interagieren kontinuierlich, um die kardiovaskuläre Aktivität in ihrem optimalen Bereich zu halten und angemessene Reaktionen auf sich verändernde äußere und innere Bedingungen zu ermöglichen. Die Analyse der HRV dient daher als dynamischer Spiegel für die Funktion und das Gleichgewicht des autonomen Nervensystems.

Durch die Untersuchung der Herzfrequenz erhalten wir umfangreiche Informationen über den Körper. Der Herzschlag ändert sich ständig, um sich an Stress und Umwelanforderungen anzupassen. Mit Herzratenvariabilität (HRV) bezeichnet man die zeitlichen Variationen zwischen den Herzschlägen. Bei Stress und negativen Emotionen wie z.B. Wut, Frustration oder Angst ist das Herzrhythmusmuster unregelmäßig und ungeordnet. In diesen Fällen hemmt das entsprechende Muster der neuronalen Signale, die vom Herzen zum Gehirn gelangen, höhere kognitive Funktionen. Dies schränkt unsere Fähigkeit ein, klar zu denken, sich zu erinnern, zu lernen, nachzudenken und effektive Entscheidungen zu treffen. Im Gegensatz dazu senden positive Emotionen ein ganz anderes Signal in unserem Körper. Wenn wir erhebende Emotionen wie Wertschätzung, Freude, Fürsorge und Liebe erleben, wird unser Herzrhythmusmuster sehr ausgeglichen. Dies sieht aus wie eine sanfte, harmonische Welle und eine erhöhte Synchronisation zwischen der Aktivität von Herz und Gehirn. Dies wird als kohärentes Herzrhythmusmuster bezeichnet. Psychologisch gesehen wird Kohärenz als ein ruhiger, ausgeglichener, aber energetisierter und reaktionsfähiger Zustand erlebt, der dem täglichen Funktionieren und der Interaktion förderlich ist.

Diese Leistung kann durch eine vorherige Vereinbarung mit einer gesonderten Vergütung im Rahmen des Hilfeplanverfahrens mit dem belegenden Jugendamt vereinbart und erbracht werden. Der Ausgestaltung der Hilfe wird in Absprache mit den Beteiligten geklärt, passgenau dosiert und kann zeitnah und flexibel umgesetzt werden.