



Wie schaffe ich auch in Krisenzeiten minimal sichere Orte?

20. Internationale Kriseninterventionstagung 2023
Kriseninterventionen in Zeiten der Krise(n)

29. & 30. September 2023

Universität Innsbruck, Campus Innrain 52

30.9.2023

10.30 – 11.30 Uhr

Marianne Herzog

Fachpädagogin, Fachberaterin Psychotraumatologie SIPT,
Schweizer Institut für Psychotraumatologie, Supervisorin BSO





Der sichere Ort



Wissen über
hirnorganische Vorgänge



<https://www.youtube.com/watch?v=VLIfReZmYW4>

Film auf youtube; Begriffe "Was geht in
meinem Kopf ab" und "Fachstelle"
eingeben

Übertragungsphänomene
erkennen



<https://www.youtube.com/watch?v=kBdJQivWr10>

Film auf youtube; Begriffe "Übertragungs-
phänomene", und "Fachstelle"
eingeben

Wirksamkeit wieder
erlernen
Ressourcen beachten
Fragmentierung
überwinden

Der sichere Ort



Wissen über hirnorganische Vorgänge



<https://www.youtube.com/watch?v=VLIfReZmYW4>

Film auf youtube; Begriffe "Was geht in meinem Kopf ab" und "Fachstelle" eingeben

Übertragungsphänomene erkennen



<https://www.youtube.com/watch?v=kBdQjvWr10>

Film auf youtube; Begriffe "Übertragungsphänomene", und "Fachstelle" eingeben

Wirksamkeit wieder
erlernen
Ressourcen beachten
Fragmentierung
überwinden











Video über hirnorganische Vorgänge



Der sichere Ort



Wissen über hirnorganische Vorgänge



<https://www.youtube.com/watch?v=VLIfReZmYW4>

Film auf youtube; Begriffe "Was geht in meinem Kopf ab" und "Fachstelle" eingeben

Übertragungsphänomene erkennen



<https://www.youtube.com/watch?v=kBdQjvWr10>

Film auf youtube; Begriffe "Übertragungsphänomene", und "Fachstelle" eingeben

Wirksamkeit wieder
erlernen
Ressourcen beachten
Fragmentierung
überwinden

Wissen über
hirnorganische Vorgänge



<https://www.youtube.com/watch?v=VLIfReZmYW4>

Film auf youtube: Begriffe "Was geht in
meinem Kopf ab" und "Fachstelle"
eingeben

Wirksamkeit v

**Es braucht „Sichere Orte“, um diese
Fragmente, die durch das „Zu schnell, zu
viel, zu heftig“ entstanden sind,
zusammenzufügen**



Der sichere Ort



Wissen über
hirnorganische Vorgänge



<https://www.youtube.com/watch?v=VLIfReZmYW4>

Film auf youtube; Begriffe "Was geht in
meinem Kopf ab" und "Fachstelle"
eingeben

Übertragungsphänomene
erkennen



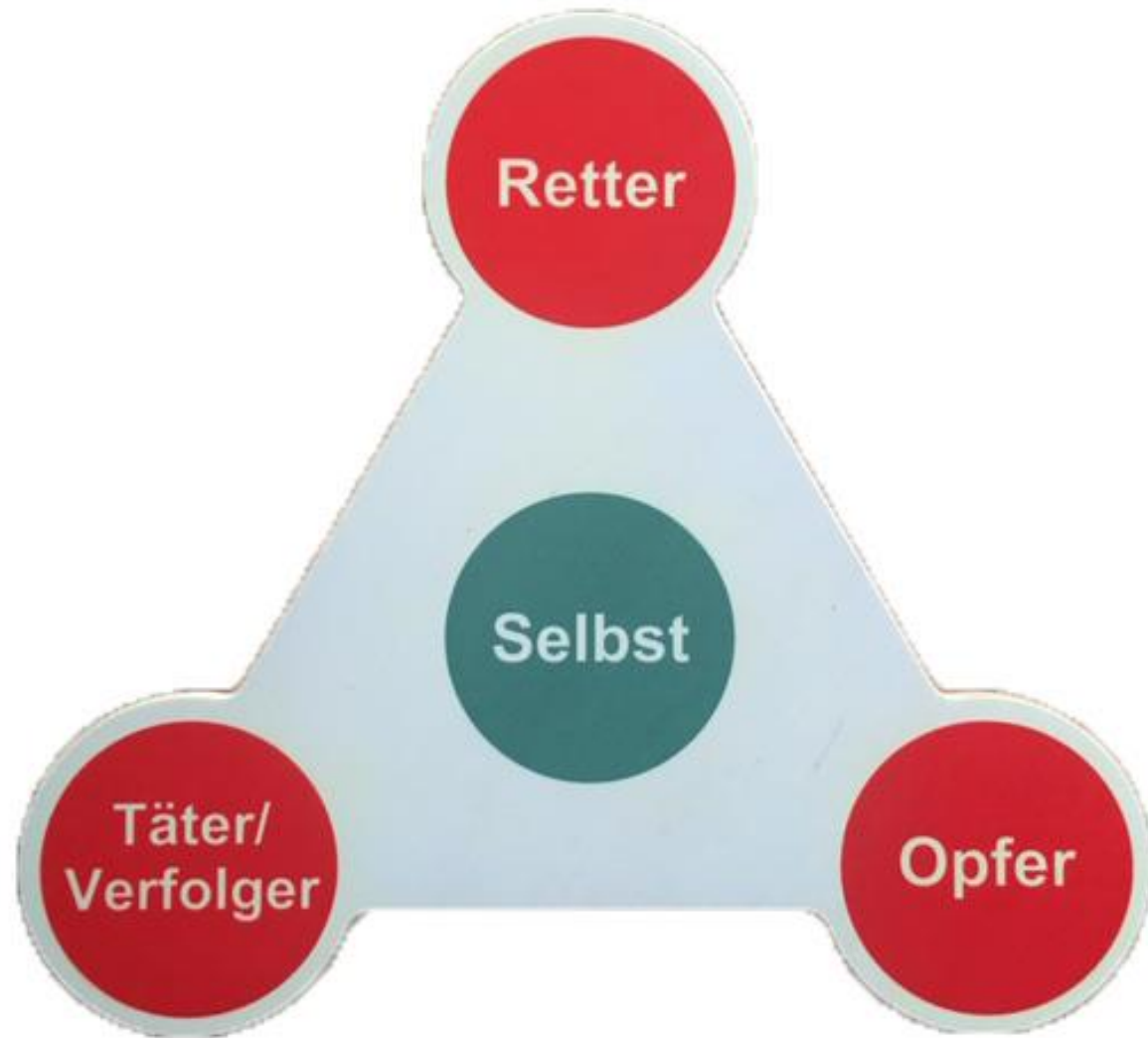
<https://www.youtube.com/watch?v=kBdJQivWrl0>

Film auf youtube; Begriffe "Übertragungs-
phänomene", und "Fachstelle"
eingeben

Wirksamkeit wieder
erlernen
Ressourcen beachten
Fragmentierung
überwinden

Gelingt der Ausgang aus der Retraumatisierung,
kann dies auf eine Art erlösend wirken. Die
Traumapädagogik kann für positive Ausgänge
Hilfestellung geben. Hier hilft oft das Konzept des
guten Grundes.





Dramadreiseck nach S. Karpman. Es zeigt, dass man durch Übertragungen gerne in die Rolle des Retters, des Verfolgers oder des Opfers gerät. Nur wenn man dies erkennt und immer wieder ins Selbst zurückkehrt, kann man eine tragfähige Beziehung zur stark übertragenden Person aufbauen und bleibt dabei gesund.

G wie Geschenk



Konkordante Übertragungen



*Du hast sicher einen
guten Grund,
dass...*

Konzept von Alice Ebel

Video zum Thema Übertragungsphänomene

YouTube^{CH} Suchen



Marianne Herzog
Fachbeauftragte DaZplus, Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Volksschulen, Fachzentrum Förderung und Integration

0:17 / 10:12

Übertragungsphänomene mit Bildern und Objekten einfach erklärt

The image shows a YouTube video player interface. At the top, there is a navigation bar with the YouTube logo and a search bar labeled 'Suchen'. The main video area displays a woman with short grey hair, wearing a dark jacket and a patterned scarf, speaking. Below the video, a dark overlay contains the name 'Marianne Herzog' and her title 'Fachbeauftragte DaZplus, Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt Volksschulen, Fachzentrum Förderung und Integration'. A progress bar indicates the video is at 0:17 of 10:12. At the bottom, there is a caption 'Übertragungsphänomene mit Bildern und Objekten einfach erklärt'.

Der sichere Ort



Wissen über
hirnorganische Vorgänge



<https://www.youtube.com/watch?v=VLIfReZmYW4>

Film auf youtube; Begriffe "Was geht in
meinem Kopf ab" und "Fachstelle"
eingeben

Übertragungsphänomene
erkennen



<https://www.youtube.com/watch?v=kBdJQivWr10>

Film auf youtube; Begriffe "Übertragungs-
phänomene", und "Fachstelle"
eingeben

Wirksamkeit wieder
erlernen
Ressourcen beachten
Fragmentierung
überwinden

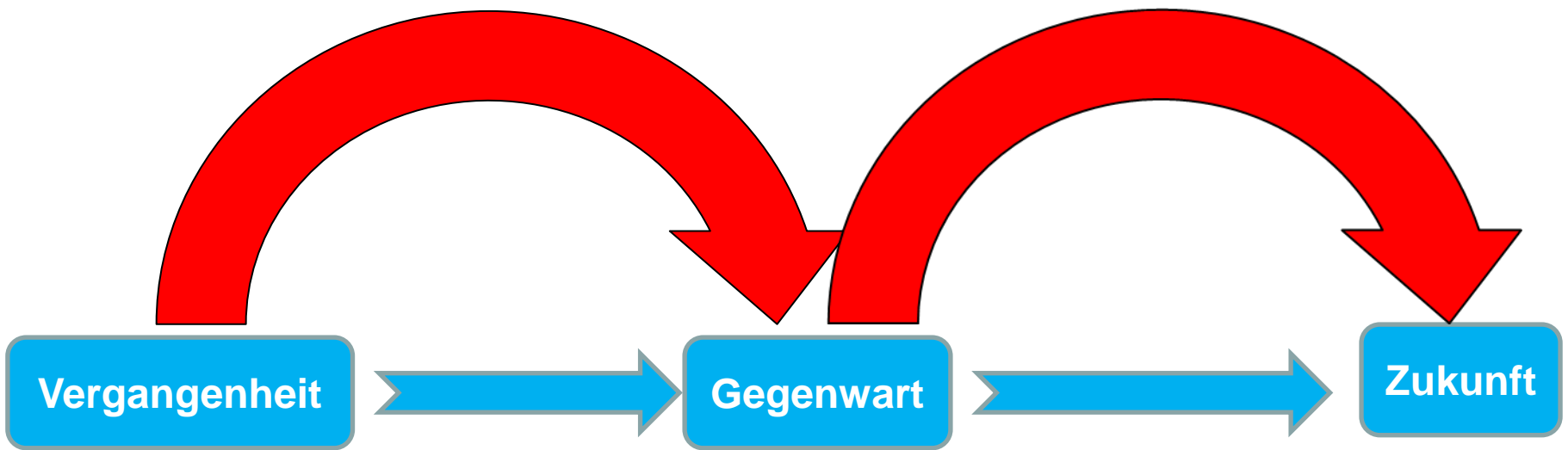
Übertragungsphänomene erkennen



<https://www.youtube.com/watch?v=kBdQjvWr10>

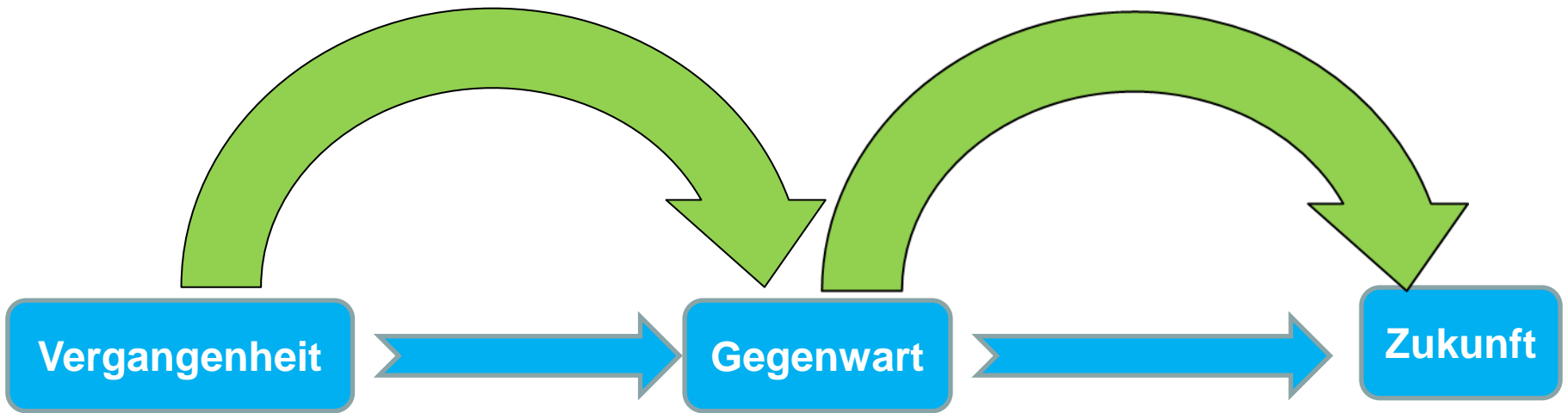
Film auf youtube: Begriffe "Übertragungs-
phänomene", und "Fachstelle"
eingeben

Transgenerationale Weitergabe von Trauma



Nutzen wir die transgenerationale Weitergaben positiv!

An transgenerationalalem Wissen anknüpfen, um Sichere Orte zu schaffen



Der sichere Ort



Wissen über
hirnorganische Vorgänge



<https://www.youtube.com/watch?v=VLIfReZmYW4>

Film auf youtube; Begriffe "Was geht in
meinem Kopf ab" und "Fachstelle"
eingeben

Übertragungsphänomene
erkennen

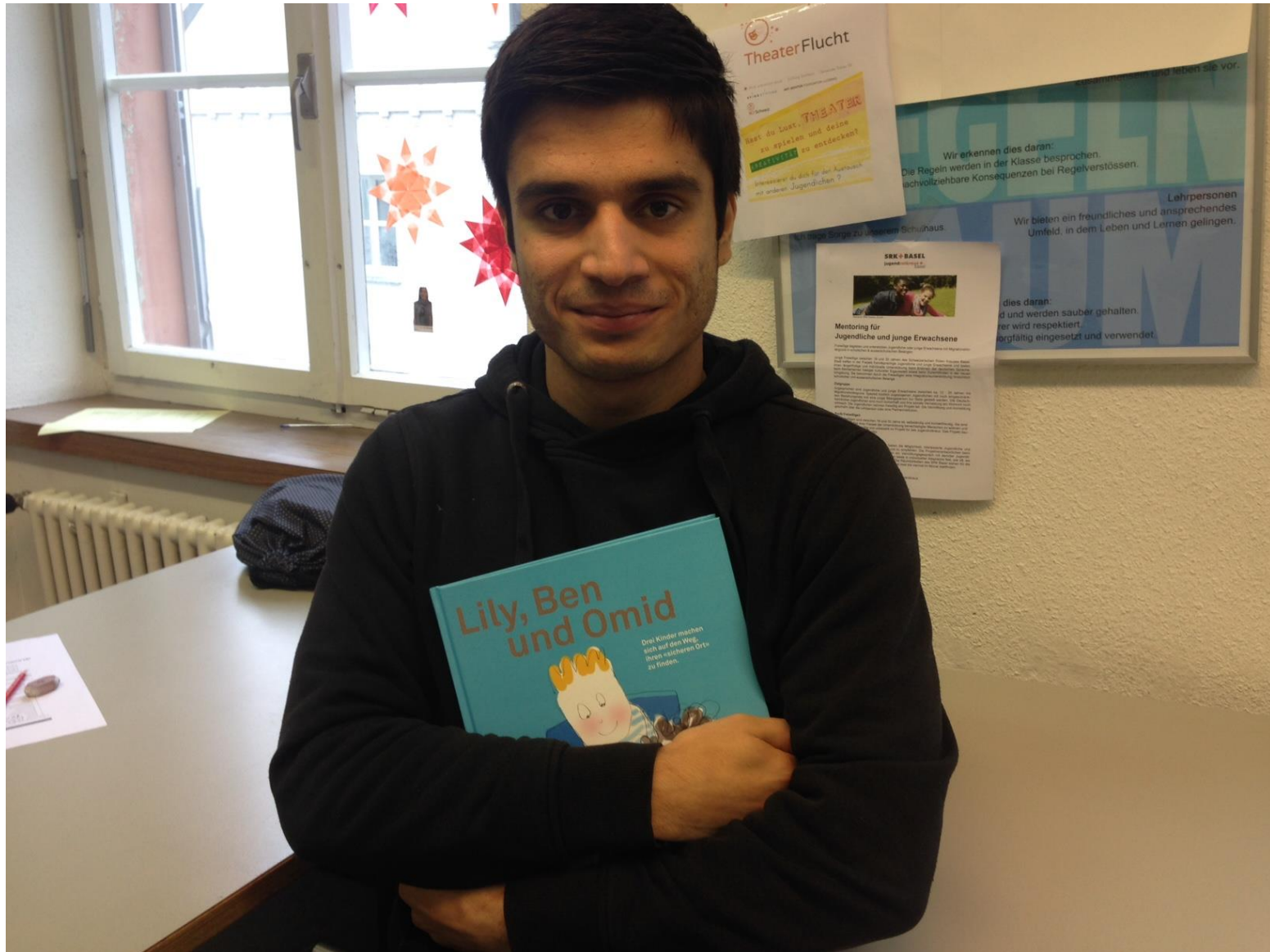



<https://www.youtube.com/watch?v=kBdQivWrl0>

Film auf youtube; Begriffe "Übertragungs-
phänomene", und "Fachstelle"
eingeben

Wirksamkeit wieder
erlernen
Ressourcen beachten
Fragmentierung
überwinden

Der sichere Ort im Bilderbuch





Lily, Ben und Omid treffen sich
vor der Schule. Sie haben keine Lust
zum Unterricht zu gehen.

Da schlägt Lily vor: «Kommt,
wir wandern aus!»



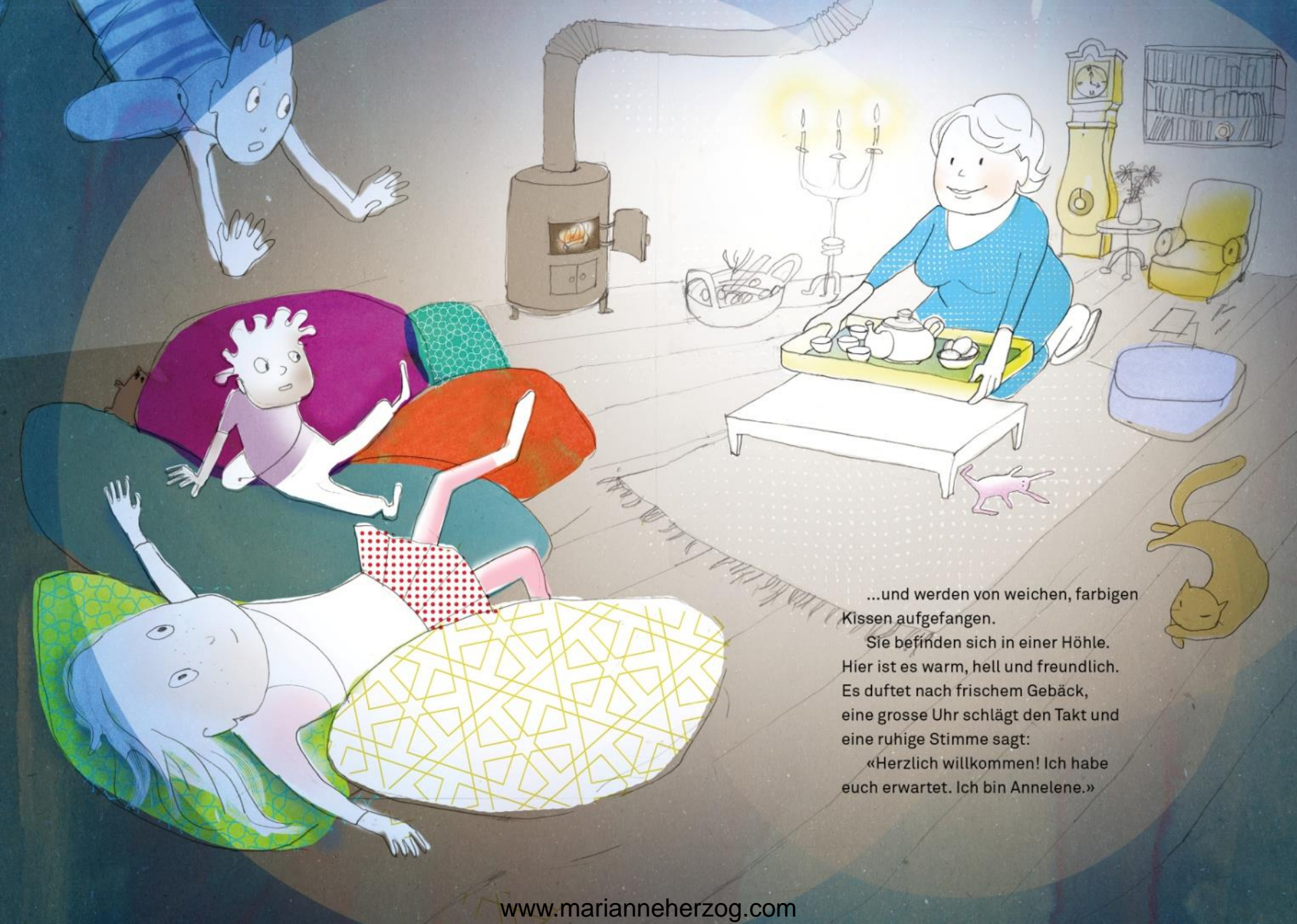
So machen sich die drei auf den Weg in Richtung Abenteuer und kommen schon bald in einen tiefen dunklen Wald.

Überall lauern Monster, unförmige Gestalten, böse Zwerge, hässliche Riesen, die schreien, heulen und brüllen. Die Baumstämme tragen Fratzen, die Blätter rascheln, die Äste wollen sie packen.





...und sie fallen tiefer
und immer tiefer...



...und werden von weichen, farbigen
Kissen aufgefangen.

Sie befinden sich in einer Höhle.
Hier ist es warm, hell und freundlich.
Es duftet nach frischem Gebäck,
eine grosse Uhr schlägt den Takt und
eine ruhige Stimme sagt:

«Herzlich willkommen! Ich habe
euch erwartet. Ich bin Annelene.»

Wenig später sitzen sie alle vier zusammen,
knabbern Schokoladenkekse und trinken Tee.

Nach einer Weile meint Annelene: «Ihr habt
sicher einen guten Grund, warum ihr nicht in
der Schule seid.»

Da nickt Omid und sagt, er
könne in der Schule kaum
aufpassen. Still sitzen und
zuhören sei unmöglich, alles
lenke ihn ab. Oft könne er
abends lange nicht einschlafen,
dann sei er am nächsten Tag
noch zappeliger.



Lily berichtet traurig, dass
sie oft wegen einer Kleinigkeit
fürchterlich wütend werde und
dann schreie, tobe, um sich
schlage und anderen Kindern
Angst mache. Viele Kinder
würden deshalb nicht mehr mit
ihr spielen wollen.



Ben seufzt und erzählt,
er fühle sich oft traurig und
müde. Es scheine ihm,
alle anderen könnten alles
besser. Manchmal möge er eine
Aufgabe gar nicht beginnen,
da es sinnlos sei, er werde sie
sowieso nicht verstehen.



«Oh je», sagt Annelene, «das ist überhaupt
nicht lustig, so zur Schule gehen zu müssen.»

Es ist einen Moment ganz still und alle
denken nach.



«Kennt ihr die Geschichte von der kleinen Echse, der Antenne, dem Glöckchen und der Vernunft?» fragt Annelene vorsichtig. Die Kinder schütteln den Kopf. «Höchste Zeit, dass jemand euch davon erzählt», Annelene setzt sich gemütlich hin:

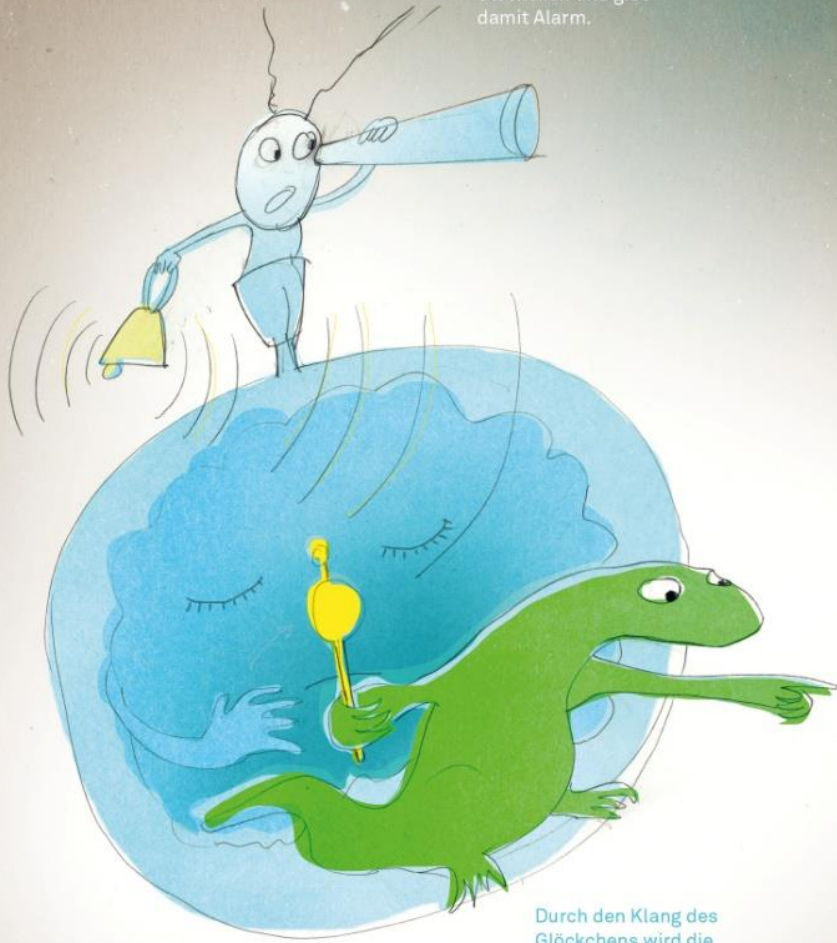
«Normalerweise regiert bei uns Menschen die Vernunft. Sie hat das Zepter in der Hand und erteilt die Befehle.

Wir besitzen aber auch eine Art Antenne. Sie hat die Aufgabe, Gefahren zu erkennen. Was eine Gefahr ist, das weiss sie von früher her.

Und schliesslich verfügt unser Gehirn noch über eine kleine Echse. Sie hat die Aufgabe, uns zu retten, wenn wir in Gefahr sind.



Sobald die Antenne eine Gefahr erkennt, läutet sie das Glöckchen und gibt damit Alarm.



Durch den Klang des Glöckchens wird die kleine Echse aufgeweckt.

Läutet das Glöckchen, ist die kleine Echse blitzschnell bereit zum Regieren. Sie ist viel schneller als die Vernunft, das hilft beim Überleben. Die Echse kennt die Befehle «kämpfen», «flüchten» oder «erstarren». Je nach Gefahr wählt sie eine der drei Möglichkeiten.

Wenn die Gefahr vorbei ist, hört die Antenne auf, mit dem Glöckchen zu läuten. Die Echse rollt sich zusammen, schläft ein und überlässt das Regieren wieder der Vernunft. Die Vernunft ist weniger schnell, sie kann sich aber gut an Vergangenes erinnern, in Ruhe überlegen und findet Lösungen.

Es ist gut, dass wir Menschen die drei haben: Die Vernunft, die Antenne und die blitzschnelle Echse.



Die Echse befiehlt entweder zu kämpfen, zu flüchten oder zu erstarren.





Bei einem Menschen, der Schlimmes erlebt hat – einmal oder mehrere Male – wird die Antenne immer empfindlicher. Immer öfter gibt sie Fehllalarme. Immer öfter regiert die Echse. Sie lässt den Menschen kämpfen, fliehen oder erstarren. Und weil die Echse so oft regiert, wird sie immer mächtiger und gibt das Zepter nicht mehr sofort an die Vernunft zurück.

Das ist sehr anstrengend für den Menschen.



«Warum gefällt es mir bei dir, Annelene, so gut?» fragt Ben. Lily staunt ebenfalls: «Warum bin ich denn hier nicht schon ausgerastet?» und Omid wundert sich: «Warum konnte ich denn hier endlich einmal still sitzen und zuhören?»

«Ah, das ist ganz einfach, weil hier ein sicherer Ort ist. Hier fühlen sich eure Echsen sicher. Sie können sich einrollen, schlafen und die Vernunft regieren lassen. So fühlt auch ihr euch sicher.»

Omid hörte die letzten Worte nicht mehr. Er war – seit langem zum ersten Mal wieder – in einen tiefen Schlaf gefallen.





Ben setzt sich die rosa Brille gleich auf,
Lily nimmt die Klingel und Omid legt sich die
Schlafmütze über die Schulter.

Sie schauen sich nochmals gut in der Höhle
um, damit sie sich alles einprägen können.
Sie schliessen die Augen, schnuppen nochmals
den Duft, geniessen die Wärme und hören dem
beruhigenden Ticktack der Uhr zu.

Dann winken sie Annelene zu und einen
Augenblick später...





...sind sie wieder zurück im Wald.

Dieser sieht jetzt ganz anders aus. Die Blätter strahlen in frischem Hellgrün, die Sonne flimmert durch die Äste, die Vögel pfeifen und es riecht nach Frühling.

Nur einmal glaubt Lily, dass hinter einem Baum ein Monster hervorschaut. Sie nimmt schnell die Klingel in die Hand und drückt sie. Da ist das Monster auch schon wieder verschwunden.

Das Buch ist in 17 Sprachen erhältlich (Stand Januar 2023)

- Albanisch
- Arabisch
- Deutsch
- Englisch
- Farsi
- Französisch
- Italienisch
- Portugiesisch
- Polnisch
- Rumänisch
- Russisch
- Schwedisch
- Somali
- Tamil
- Tigrinya
- Türkisch
- Ukrainisch

Lily, Ben and Omid als animiertes Video

Deutsch: <https://youtu.be/dWEIJrI8fSc>

Englisch: https://youtu.be/NozyGLOb5_s

Ukrainisch: <https://youtu.be/9rOYnXzBKY8>

Russisch: <https://youtu.be/kYPmsYIt1eQ>

Somali: <https://youtu.be/HVcppclHwzY>

Sorani: <https://youtu.be/HeSz7n7V0AQ>

Swahili: https://youtu.be/a1Z2WrG_ugw

Italiano: <https://youtu.be/4db98Fi4VUc>

https://www.youtube.com/channel/UCKZgWBom8gL_4tvTeNiqIrQ

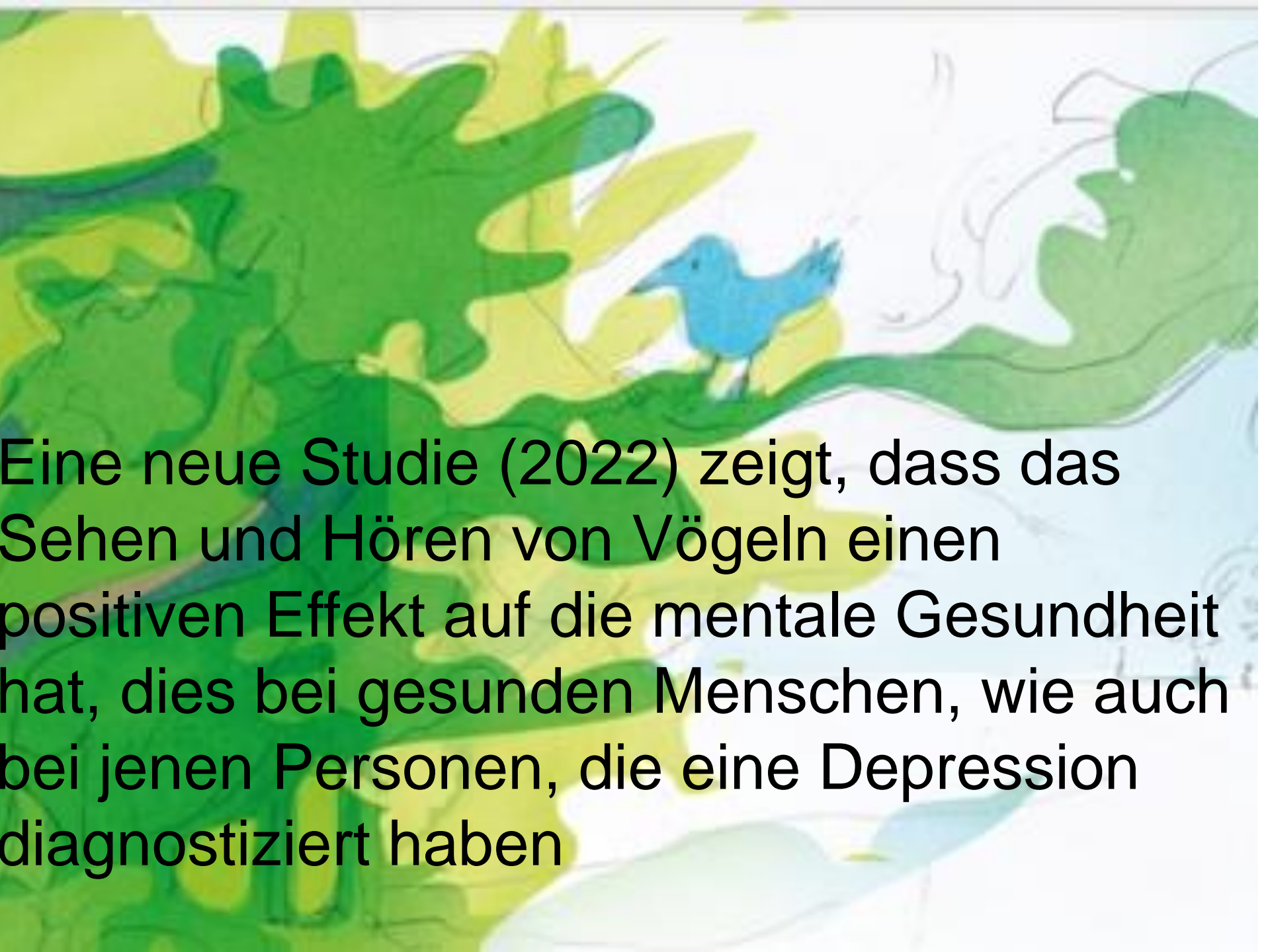


Zusammenfügen: Psychoedukation



Zusammenfügen

- Wieder ein Teil der Natur werden (sich in der Natur aufhalten, die Natur beobachten, Vogelgesang hören, zu Fuss gehen, Feuer machen, sich daran wärmen, kochen, etc)
- Biographiearbeit: die eigene Familiengeschichte ressourcenorientiert zusammenfügen (zusammenfügen)
- Kochen, backen, etc. (Selbstwirksamkeit)
- Psychoedukation (zusammenfügen)



Eine neue Studie (2022) zeigt, dass das Sehen und Hören von Vögeln einen positiven Effekt auf die mentale Gesundheit hat, dies bei gesunden Menschen, wie auch bei jenen Personen, die eine Depression diagnostiziert haben

Natur und Mensch verbinden

- **Wieder einen Teil der Natur werden** (sich in der Natur aufhalten, die Natur beobachten, Vogelgesang hören, zu Fuss gehen, Feuer machen, sich daran wärmen, kochen, etc)

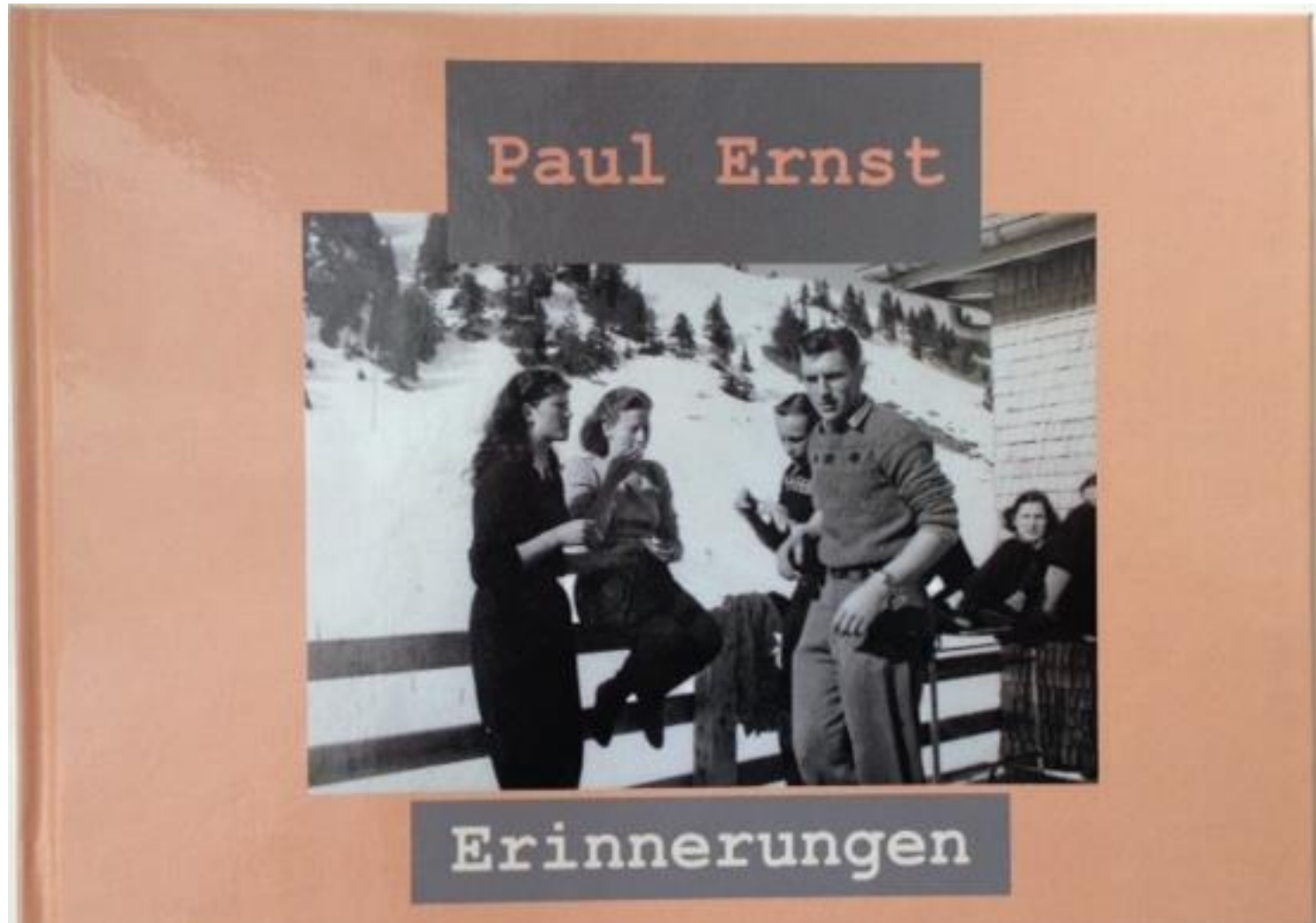
“We found that participants’ mental wellbeing was significantly better when seeing or hearing birds compared to when not seeing or hearing birds.”

Hammoud, R., Tognin, S., Burgess, L. *et al.* Smartphone-based ecological momentary assessment reveals mental health benefits of birdlife. *Sci Rep* **12**, 17589 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20207-6>

Biographiearbeit

Die eigene oder andere
Familiengeschichten ressourcenorientiert
zusammenfügen

„Was/wer hat dir geholfen dieses Problem zu bewältigen?“



Wo ist/war dein Sicherer Ort?





Wirksamkeit und Zusammenfügen: Brot backen, kochen, etc.



Studie: Schaden/Nutzen durch digitale Geräte

Original Investigation

Pediatrics

December 28, 2021

Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic

[Xuedi Li, MSc¹](#); [Leigh M. Vanderloo, PhD^{1,2,3}](#); [Charles D. G. Keown-Stoneman, PhD^{4,5}](#); et al [Katherine Tombeau Cost, PhD⁶](#); [Alice Charach, MD, MSc^{6,7}](#); [Jonathon L. Maguire, MD, MSc^{4,8,9}](#); [Suneeta Monga, MD^{6,7}](#); [Jennifer Crosbie, PhD^{6,7}](#); [Christie Burton, PhD⁶](#); [Evdokia Anagnostou, MD^{8,10}](#); [Stelios Georgiades, PhD¹¹](#); [Rob Nicolson, MD¹²](#); [Elizabeth Kelley, PhD¹³](#); [Muhammad Ayub, MD¹⁴](#); [Daphne J. Korczak, MD, MSc^{6,7}](#); [Catherine S. Birken, MD, MSc^{1,8}](#)

- [Author Affiliations](#) [Article Information](#)
- *JAMA Netw Open.* 2021;4(12):e2140875. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.40875

Link zur Zusammenfassung der Studie in Deutsch

Studie: Zu viel Zeit mit digitalen Bildschirmen kann der Psyche schaden: www.kinderaerzte-im-netz.de

- **Coronapandemie begünstigt Mediengebrauch**

Eine umfangreiche Videospielzeit wurde mit Depression, Reizbarkeit, Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität in Verbindung gebracht, was der Veröffentlichung zufolge mit mehreren präpandemischen Studien übereinstimmte.

- **Ursache und Wirkung nahegelegt, aber nicht bewiesen**

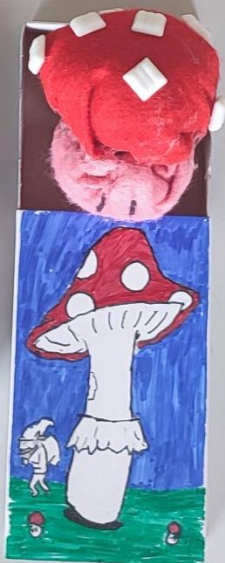
Bereits vor der Studie hatten viele Kinder psychische Probleme, sodass die eigenen psychischen Probleme allein zu ihrer höheren Bildschirmzeit beigetragen haben könnten.

- **Zweifel an positiven Effekt von Online-Unterricht und Video-Chats**

Diese (eine amerikanische Studie, Anm. Verfasserin) belegte, dass sich bei Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren, die während der Coronapandemie online Unterricht erhielten, die psychische Gesundheit häufiger verschlechterte.

Auch betonten die Wissenschaftler, dass sie keinen Beweis dafür fanden, dass Video-Chats sich positiv auswirkten.





Danke!

