

Handout: Frühkindliche Belastungen und entwicklungspsychologische Beratung

1. Einführung

Frühkindliche Belastungen sind negative Erfahrungen in den ersten Lebensjahren, die die emotionale, kognitive und soziale Entwicklung von Kindern beeinträchtigen können. Dazu zählen unter anderem Vernachlässigung, Misshandlung, instabile Bindungsverhältnisse, Armut, elterliche psychische Erkrankungen oder belastende Lebensereignisse.

2. Formen frühkindlicher Belastungen

- Emotionale Vernachlässigung: fehlende Zuwendung, mangelnde Responsivität
- Physische Misshandlung oder Vernachlässigung
- Psychische Belastungen im Elternhaus: z. B. Depression, Sucht, Gewalt
- Bindungsunsicherheit oder -störung
- Frühkindliche Traumatisierung
- Chronische Stressoren: z. B. Armut, Flucht, soziale Isolation

3. Auswirkungen auf die Entwicklung

Frühkindliche Belastungen können:

- die Bindungsentwicklung stören (z. B. unsichere oder desorganisierte Bindung)
- die Stresstoleranz und Selbstregulation beeinträchtigen
- die kognitive Entwicklung und schulische Leistungsfähigkeit einschränken
- zu Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Störungen führen (z. B. Ängste, Aggressionen)
- gesundheitliche Langzeitfolgen verursachen (laut ACE-Studien: erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen)

4. Bedeutung der entwicklungspsychologischen Beratung (EPB)

Die entwicklungspsychologische Beratung ist ein präventives, niedrigschwelliges Beratungsangebot für Familien mit Kindern im Alter von 0–3 Jahren. Ziel ist es, die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken und kindliche Entwicklungsrisiken frühzeitig zu erkennen und zu mildern.

Kernelemente der EPB:

- Beobachtung und Videofeedback zur Feinfühligkeit der Eltern
- Stärkung der elterlichen Intuition und Kompetenz
- Förderung der Responsivität gegenüber kindlichen Signalen
- Wissensvermittlung zur kindlichen Entwicklung
- Systemischer und ressourcenorientierter Ansatz

5. Relevanz im Umgang mit frühkindlichen Belastungen

1. Frühzeitige Beratung kann kompensierende Schutzfaktoren aktivieren (z. B. sichere Bindung zu einer Bezugsperson)
2. Reduktion von chronischem Stress im Familiensystem
3. Unterstützung der elterlichen Feinfühligkeit, auch bei Belastungen
4. Förderung von Resilienzfaktoren beim Kind (z. B. Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit)

6. Fazit

Frühkindliche Belastungen haben tiefgreifende Auswirkungen auf die Entwicklung. Entwicklungspsychologische Beratung ist ein wirksames Mittel, um Familien frühzeitig zu unterstützen, Belastungen zu mildern und kindliche Entwicklungschancen zu verbessern.

7. Weiterführende Literatur / Links

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): <https://www.elternsein.info>
- Petermann, F., & Wiedebusch, S. (Hrsg.). (2014). Entwicklungspsychologische Beratung. Hogrefe.
- Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH): <https://www.fruehehilfen.de>

M. Baraniak

Teilnehmer-Handout:

Einführung in die Traumapädagogik

Die Traumapädagogik ist ein pädagogisches Konzept zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit belastenden oder traumatischen Erfahrungen. Sie basiert auf Erkenntnissen aus der Entwicklungspsychologie, der Bindungsforschung und der Neurobiologie. Ziel ist es, die betroffenen jungen Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten, ihnen Sicherheit zu geben und sie in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken.

Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist eine seelische Verletzung durch ein Ereignis, das das Bewältigungssystem überfordert. Typisch sind Ohnmacht, Kontrollverlust und ein Gefühl tiefer Bedrohung. Nicht jedes belastende Ereignis führt zu einem Trauma – entscheidend ist, wie das Erlebte subjektiv verarbeitet werden kann.

Typische Reaktionen und Symptome

Traumatisierte Kinder zeigen häufig folgende Reaktionen:

- Rückzug, Erstarren oder übermäßige Aktivität
- Aggression, Impulsivität, extreme Anpassung
- Konzentrations- und Schlafstörungen
- Dissoziation („nicht anwesend sein“)

Neurobiologisch ist oft eine Übererregung der Amygdala festzustellen (Dauer-Alarmzustand), während andere Hirnareale wie der Hippocampus oder präfrontale Kortex in Stresssituationen in ihrer Funktion gehemmt sind.

Arten von Traumatisierung

- **Schocktrauma:** Einmalige, bedrohliche Ereignisse (z. B. Unfall, Überfall)
- **Entwicklungs-trauma:** Wiederholte Beziehungserfahrungen von Vernachlässigung oder Gewalt
- **Transgenerationales Trauma:** Weitergabe von unverarbeitetem Trauma über Generationen hinweg
- **Systemtrauma:** Ohnmachtserfahrungen in Institutionen (z. B. Heime, Behörden)
- **Sekundäre Traumatisierung:** Belastung durch intensive empathische Arbeit mit Betroffenen

Grundprinzipien der Traumapädagogik

- **Beziehung:** Verlässlichkeit, emotionale Verfügbarkeit, Kontinuität
- **Sicherheit:** Klare Strukturen, Transparenz, vorhersehbare Abläufe
- **Selbstwirksamkeit:** Wahlmöglichkeiten, partizipative Entscheidungen
- **Ressourcenorientierung:** Fokus auf Stärken und Stabilisierung

STAU – Praktische Orientierung im Alltag

- **S** – Stabilisierung: Erdung, Atemübungen, Körperwahrnehmung stärken
- **T** – Tägliche Rituale: Feste Strukturen wie Morgenkreise, Abschiedslieder
- **A** – Achtsamkeit: Sinnesübungen, 5-Sinne-Scan, Mandalas
- **U** – Umgang mit Flashbacks: Reorientierung, Safe Place, Ankerobjekte

Pädagogische Haltung

Zentrale Haltungselemente in der Traumapädagogik sind:

- Empathie ohne Übergriffigkeit
- Klarheit ohne Härte
- Verständnis für Verhalten als Ausdruck innerer Not
- Selbstfürsorge und Teamreflexion

Wahr oder falsch?

- Trauma kann auch durch emotionalen Entzug entstehen. → Wahr
- Ohne Erinnerung gibt es kein Trauma. → Falsch
- Dissoziation ist immer krankhaft. → Falsch
- Viele Täter waren selbst Opfer. → Wahr
- Trauma zeigt sich immer sofort. → Falsch

Literaturhinweise

- van der Kolk, B. (2015): Der Körper hält die Score
- Brisch, K.H. (2020): Bindung und Trauma
- Perry & Szalavitz (2022): Was uns stark macht

K. Holtwick

Entwicklung kindlichen Sterblichkeitswissens

Handout zur Fortbildung am 07.05.2025

1. Einführung

Der Tod ist ein universelles und unausweichliches Thema des menschlichen Lebens. Dennoch wird er oft tabuisiert, insbesondere wenn es um Kinder geht. Doch bereits in jungen Jahren setzen sich Kinder mit dem Thema Tod auseinander – bewusst oder unbewusst. Die Art und Weise, wie sie ihn verstehen, hängt stark von ihrem Entwicklungsstand, ihren Erfahrungen und dem kulturellen Umfeld ab. In diesem Vortrag werden wir uns mit der Entwicklung des Todeskonzepts bei Kindern, dem altersabhängigen Verständnis von Sterblichkeit, Präventionsmaßnahmen und dem Umgang mit Verlust beschäftigen.

2. Definition: Sterblichkeitswissen und Todeskonzept bei Kindern

Sterblichkeitswissen beschreibt das Bewusstsein darüber, dass der Tod ein unvermeidlicher Bestandteil des Lebens ist. Das Todeskonzept umfasst verschiedene Aspekte wie die Endgültigkeit (Irreversibilität), die Universalität (alle Lebewesen sterben), die Kausalität (der Tod hat physische Ursachen) und die Nicht-Funktionalität (ein toter Organismus funktioniert nicht mehr). Diese Konzepte entwickeln sich über die Kindheit hinweg und sind eng mit kognitiven und emotionalen Reifeprozessen verbunden.

3. Bezug zum Tod nach Altersstufen

Kinder verstehen den Tod nicht von Geburt an so, wie es Erwachsene tun. Ihr Wissen darüber entwickelt sich in verschiedenen Phasen:

3.1 Säuglings- und Kleinkindalter (0–3 Jahre)

- Kein echtes Verständnis vom Tod.
- Kinder nehmen Veränderungen in der Umgebung wahr (z. B. Abwesenheit einer Bezugsperson) und reagieren darauf mit Unruhe oder Trauer.
- Emotionale Reaktionen auf den Verlust eines nahestehenden Menschen sind möglich, aber das Konzept von „für immer weg“ fehlt noch.

3.2 Vorschulalter (3–6 Jahre)

- Magisches Denken dominiert: Kinder glauben, dass Tote zurückkommen können oder schlafen.
- Die Endgültigkeit und Universalität des Todes sind noch nicht vollständig verstanden.
- Manche Kinder glauben, dass sie durch Gedanken oder Verhalten den Tod beeinflussen können.

3.3 Grundschulalter (6–10 Jahre)

- Allmähliches Verständnis der Irreversibilität und Universalität des Todes.
- Erste Ängste vor dem eigenen Tod oder dem Verlust von Angehörigen können auftreten.
- Interesse an biologischen Erklärungen wächst.
- Konkrete Fragen zum Tod und zur Sterblichkeit, oft mit wissenschaftlichem oder religiösem Hintergrund.
- Der Tod wird oft personifiziert (z. B. als „Sensenmann“ oder als böser Geist).

3.4 Jugendalter (ab 11 Jahren)

- Der Tod wird als biologischer und existenzieller Prozess verstanden.
- Jugendliche reflektieren über die Endlichkeit des Lebens und entwickeln eine persönliche Haltung dazu.
- Philosophische und religiöse Fragen gewinnen an Bedeutung.
- Bewusstwerden der eigenen Sterblichkeit kann Ängste oder Sinnfragen auslösen.

4. Prävention: Wie kann man Kinder auf den Umgang mit dem Tod vorbereiten?

Da der Tod früher oder später ein Teil des Lebens eines jeden Kindes wird, ist es wichtig, ihnen frühzeitig ein altersgerechtes Verständnis zu vermitteln.

4.1 Offene Kommunikation und altersgerechte Erklärungen

- Keine Tabuisierung des Themas.
- Klare und einfache Sprache ohne Beschönigungen („Opa ist gestorben“ statt „Opa schläft“).
- Raum für Fragen und ehrliche Antworten.

4.2 Emotionale Unterstützung

- Kinder in Gespräche über Tod und Sterben einbeziehen, um Ängste abzubauen.
- Förderung eines offenen Umgangs mit Gefühlen wie Trauer oder Wut.
- Gelegenheiten schaffen, um über Verluste zu sprechen (z. B. durch Bücher oder Rituale).

4.3 Rituale und symbolische Verarbeitung

- Rituale wie Kerzen anzünden, Bilder malen oder Erinnerungsbücher helfen Kindern, den Verlust zu verarbeiten.
- Friedhofsbesuche oder Abschiedsrituale können das Verständnis fördern.

4.4 Vorbereitung auf den Tod eines geliebten Menschen

- Falls eine schwere Krankheit oder ein bevorstehender Tod eines Familienmitglieds bekannt ist, sollten Kinder frühzeitig darauf vorbereitet werden.
- Gespräche über den Krankheitsverlauf und mögliche Veränderungen helfen, Unsicherheiten zu minimieren.

5. Umgang mit Verlust: Wie können Kinder nach einem Todesfall unterstützt werden?

Kinder trauern anders als Erwachsene. Ihr Trauerprozess ist oft sprunghaft, und sie können zwischen Traurigkeit und Spiel schnell wechseln.

5.1 Emotionale Begleitung

- Kinder sollten ihre Gefühle ausdrücken dürfen, ohne sich dafür schämen zu müssen.
- Einfühlsames Zuhören und Bestätigung ihrer Emotionen sind wichtig.
- Tröstende Nähe und Sicherheit vermitteln.

5.2 Fragen und Ängste ernst nehmen

- Kinder können ungewöhnliche oder wiederholte Fragen stellen. Diese sollten geduldig und ehrlich beantwortet werden.
- Missverständnisse klären, z. B. dass der Tod nicht „ansteckend“ ist oder dass sie nicht schuld am Tod eines Menschen sind.

5.3 Einbindung in Trauerprozesse

- Kinder sollten entscheiden dürfen, ob sie an Beerdigungen oder Trauerfeiern teilnehmen möchten.
- Alternativen bieten, wenn sie nicht teilnehmen wollen (z. B. später eine eigene Abschiedszeremonie gestalten).

5.4 Psychologische Unterstützung

- Wenn Kinder starke Verhaltensänderungen zeigen (z. B. Rückzug, Schlafstörungen, Schuldgefühle), kann professionelle Hilfe sinnvoll sein.
- Trauergruppen für Kinder können eine wertvolle Unterstützung bieten.

Handout: Souveräner Umgang mit dem Thema Sexualität im beruflichen Kontext

1. Grundlagen und Haltung

- Sexualität ist ein Menschenrecht und ein lebenslanger Entwicklungsprozess.
- Sie umfasst Nähe, Intimität, Körperwissen, Selbstwahrnehmung, Identität und Beziehungsfähigkeit – nicht nur Sex.
- Fachkräfte tragen Verantwortung: Offenheit, Sensibilität und Fachwissen statt Tabuisierung.

2. Sexualpädagogik im Kindesalter (0–12 Jahre)

Frühkindliche Aufklärung als Prävention

- Sexualerziehung beginnt ab Geburt: Körpererfahrung, Selbstwahrnehmung und Sprache.
- Ziel: Schamfreiheit, Grenzsetzung, Selbstbestimmung und Schutz vor Missbrauch.

Wichtige Inhalte und Methoden

- Klare, kindgerechte Sprache: Keine Verniedlichungen („da unten“) – korrekte Begriffe!
- Aufklärung über gute/schlechte Berührungen: Konkrete Infos, keine diffuse Warnungen.
- Normale kindliche Sexualität erkennen (Doktorspiele, Neugier, Fragen) und begleiten.

Rolle der Fachkraft

- Nicht konfrontativ, sondern reaktiv und präsent.
- Kultur und Religion berücksichtigen, aber das Kindeswohl priorisieren.
- Eltern einbeziehen: sachlich informieren, keine Moralisation.

3. Sexualpädagogik in der Jugend (12–18 Jahre)

Begleitung statt Bewertung

- Jugendliche suchen Orientierung in einer emotional sensiblen Phase.
- Vertrauen und Offenheit statt Belehrung. Kein Zwang zur Heteronormativität.

Sexualität als positive Erfahrung

- Selbstbefriedigung, Lust, Fantasie = normal
- Förderung von Selbstwahrnehmung, Verantwortung, Konsensfähigkeit

Diversität und Identität

- Respekt und Anerkennung für alle sexuellen und geschlechtlichen Identitäten: Trans, Inter, Nicht-binär – ohne Wertung begleiten.
- Empowerment statt Normzwang.

Umgang mit Pornografie

- Kein Tabu: Frühzeitig aufklären über: Realität vs. Fiktion Körperbilder, Leistungsdruck, Konsens
- Medienkompetenz fördern, problematischen Konsum erkennen.

Fachliche Kompetenz zeigen

- Authentisch, aber reflektiert: Persönliche Erfahrungen sind kein Tabu, aber immer mit professioneller Distanz.
- Rechtliches Alter für sexuelle Handlungen mit anderen kennen:

<14: verboten

14–16: mit Einschränkungen

16: erlaubt bei Einverständnis und ohne Machtgefälle

4. Sexualität im Erwachsenenalter

Sexualität bleibt ein Teil der Identität

Sexualität im Erwachsenenalter umfasst: Intimität, Lust, Beziehung, Körperbewusstsein

Gilt auch für: Menschen mit Behinderung, Menschen in Betreuung oder Pflege, Senior*innen

Professioneller Umgang

- Offenheit und Sprachfähigkeit auch bei sexuellen Problemen, nicht nur bei Missbrauch.
- Fachkräfte signalisieren Gesprächsbereitschaft – urteilsfrei, zugewandt, souverän.
- Scham anerkennen, aber Gesprächsraum schaffen: Schamfreiheit ist Beziehungsarbeit.

Eine Atmosphäre zu schaffen in der Schamfrei gesprochen werden kann ist Beziehungsarbeit und schafft Vertrauen und das Gefühl angenommen zu werden. Wichtig ist die innere Haltung und keine Angst.

Oft ist nicht entscheidend den einen Richtigen Rat zu haben, sondern ein offenes Ohr zu finden und mit allen Facetten wahrgenommen zu werden.

5. Sexualität als lebenslanger Prozess

Lebensphase	Sexualitätsbezogene Bedürfnisse
Kindheit	Körperwissen, Grenzen, Sicherheit, Wortschatz
Jugend	Orientierung, Identität, Fragen, Selbstannahme
Erwachsenenalter	Beziehung, Lust, Veränderung, Intimität
Alter	Nähe, Berührung, Würde, Akzeptanz

6. Literaturtipps (Auswahl)

Für Fachkräfte

- BZgA: Sexualerziehung – Grundlagen und Praxis
- Sielert: Sexualpädagogik der Vielfalt
- Spindler: Sexualität in der Sozialen Arbeit
- Hermes: Kindliche Sexualität verstehen und begleiten
- <https://www.opferschutzportal.nrw/formen-von-gewalt/anonyme-spurensicherung-ass>

Für Kinder

- Geisler: Mein Körper gehört mir
- von der Gathen: Klär mich auf
- Müller: von wegen Bienchen und Blümchen

Für Jugendliche

- Henning: Make Love
- Laurent: Generation Z
- www.loveline.de

Kernaussage:

Sexualität ist ein Menschenrecht – Aufklärung ist Schutz. Fachkräfte sind Schlüsselpersonen für eine souveräne, respektvolle Begleitung über alle Lebensphasen hinweg.

Tanja Meinert