Self-Empowerment-Training (SET)

Ausgangspunkte für ein traumpädagogisches Konzept

- TeilnehmerInnen, die Gruppe nicht aushalten
- Traumatisierungen sind im Kurs deutlich geworden
- Traumpädagogische Fortbildung

Warum ein Traumpädagogischer Kurs im strafrechtlichen Kontext?

- Trauma ist ein schweres Belastungsereignis (einmalig, kumulativ, sequentiell) mit fortdauernden und schweren Folgen für das Erleben
- Zentrale Erlebnismodi: Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefertsein
- Individuelle Symptomatiken: z.B. Überregung/ Aggressivität, Vermeidungsverhalten, emotionale Taubheit

Was wollen wir erreichen?

- Herstellung von Sicherheit
- Selbstermächtigung
 - Förderung des Selbstverstehens (Psychoedukation)
 - Selbstakzeptanz ("ich bin nicht verrückt" und "ich bin nicht alleine")
 - Selbstwahrnehmung verbessern
 - Förderung der Selbstregulation (identifizieren von Triggern, Reizen von Überregung)

Was wollen wir erreichen?

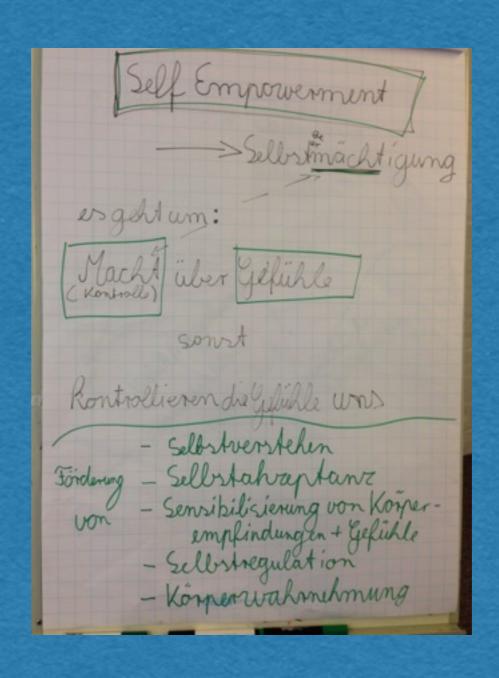
- Ressourcenwahrnehmung
- Enttabuisierung
- Training ("Übung macht den Meister")

Bausteine

- Eingangsritual
- Eingangsrunde
- Imaginationsübung
- Psychoedukation
- Power-Einheit (Sport, Anspannung-Entspannung)
- Pause
- Übungen zur Selbstwahrnehmung, Stärkungsübungen
- Abschlussrunde
- Abschlussritual

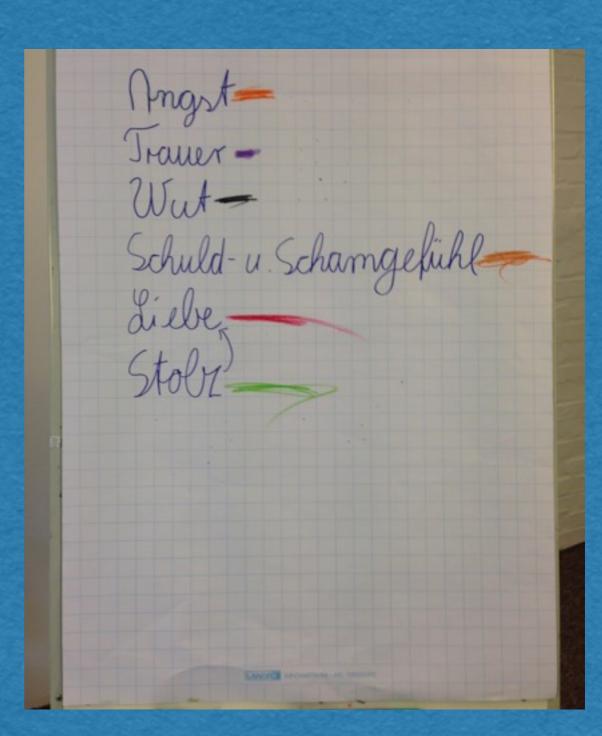
Motivation

 Macht über die eigenen Gefühle gewinnen



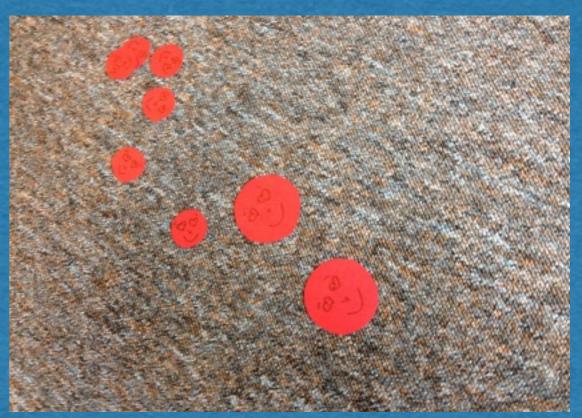
Wahrnehmungsübung

- Körperumrisse zeichnen wo sind Berührungen angenehm?
- Gefühle (5 Grundgefühle benennen, Gefühle pantomimisch darstellen, wo werden die Gefühle im Körper gespürt?)
- Durch den Raum gehen, wo finde ich meinen Ort?
- Distanzzonen wo ist meine Grenze





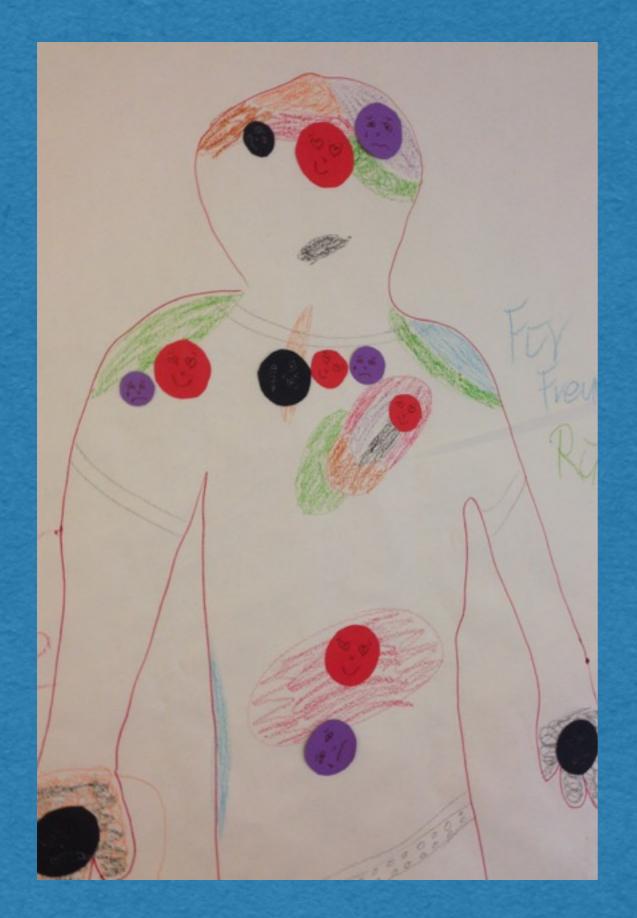






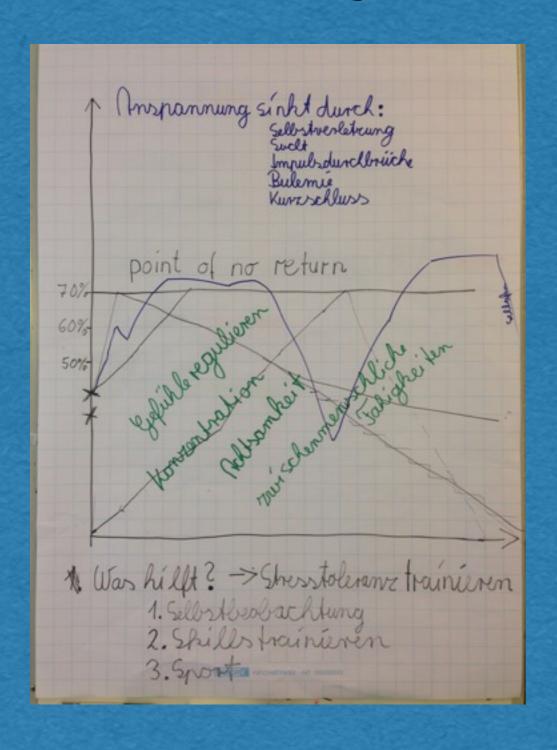




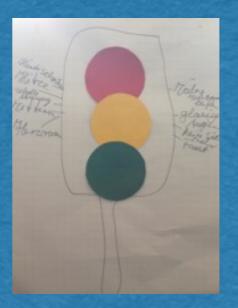


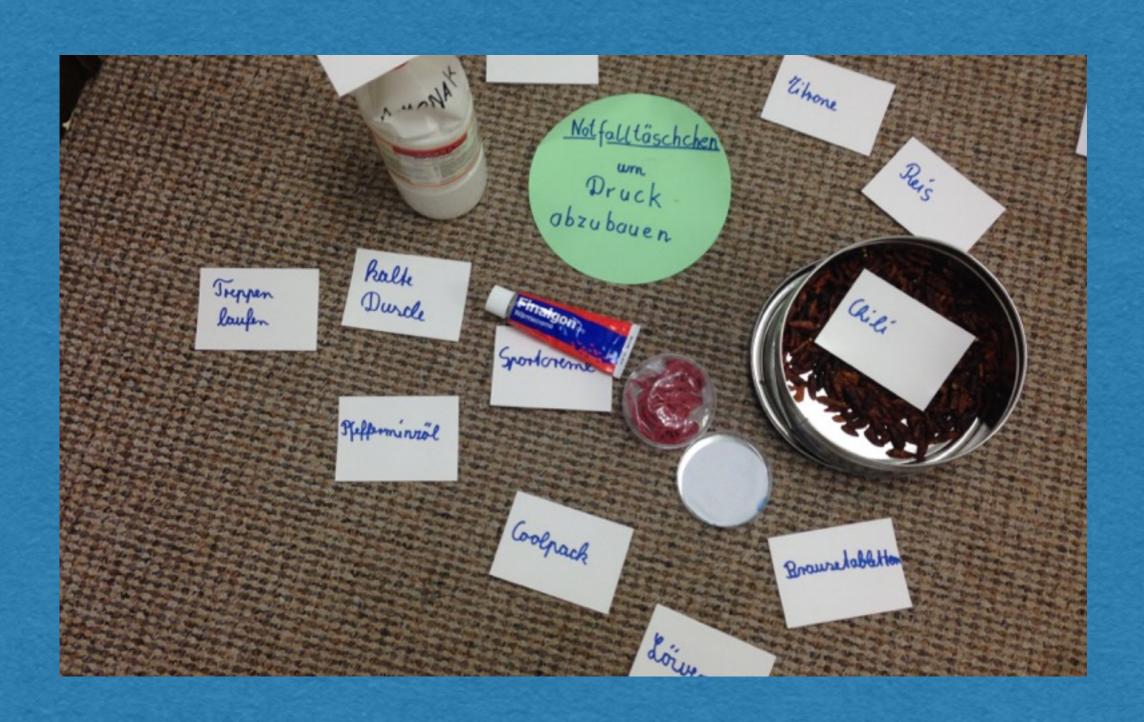


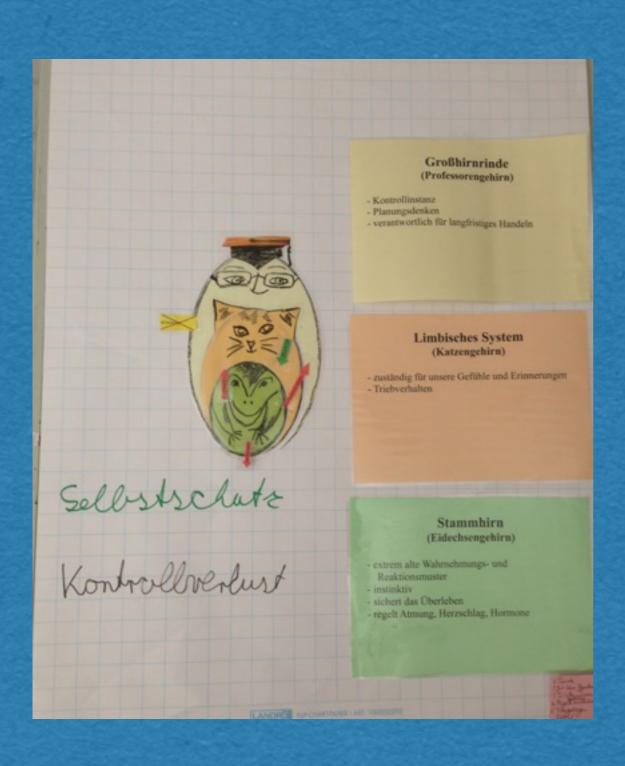




- Wut: welche körperlichen Empfindungen?
- Skills vorgestellt
- Schatzkästchen ausgeteilt



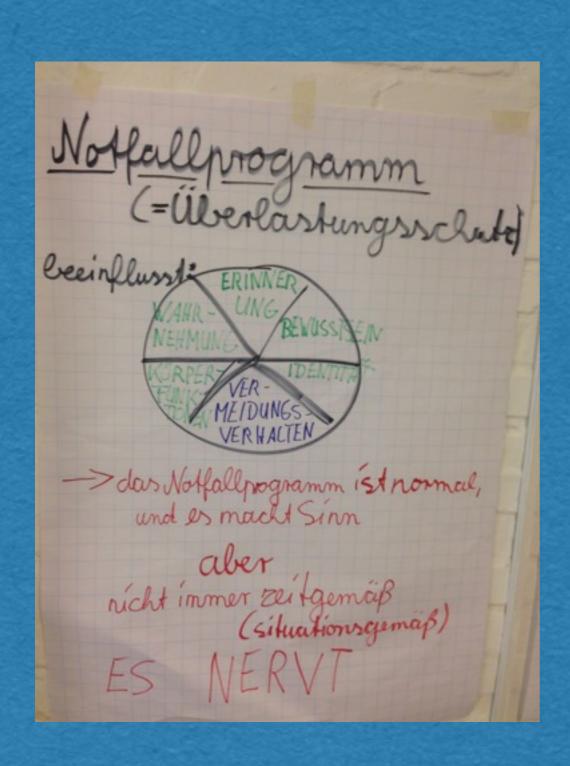




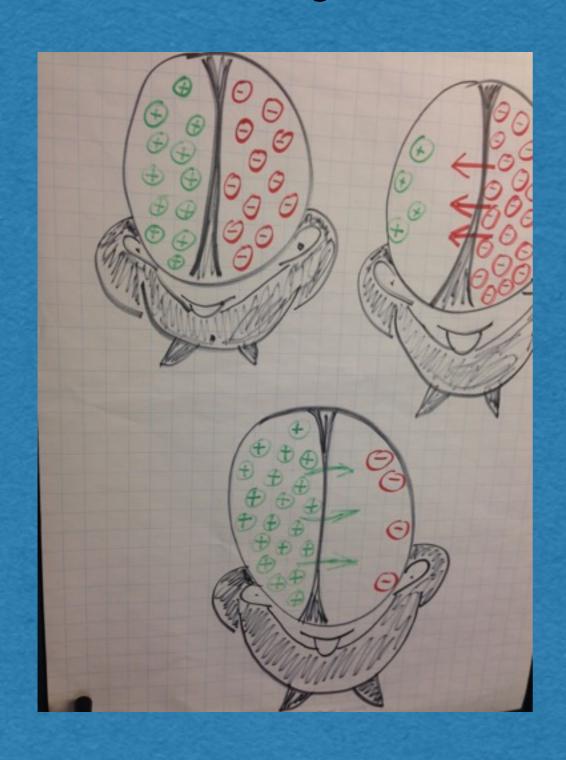
- Funktion des Gehirns im Normalzustand
- ·Rollenspiel
- ·Gehirn im Notfallprogramm



Wie funktionieren unsere Erinnerungen?



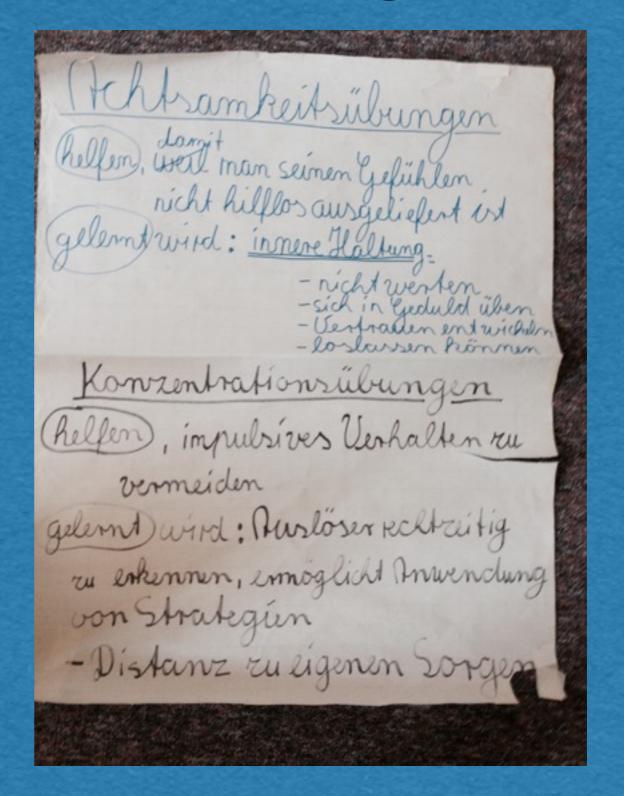
 deshalb: Training zum Selbstschutz



Medizin: positiveGedanken

Achtsamkeitsübungen

- Pendel
- 1,2,3 Methode
- Gegenstand ohne Wertung beschreiben
- Konzentrationsübung: Ich packe mein Notfallköfferchen

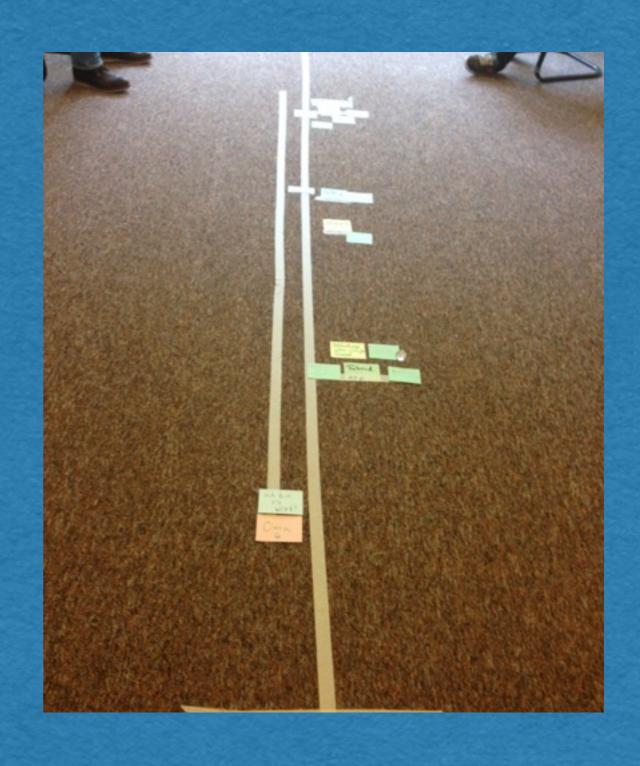


Imaginationsübung

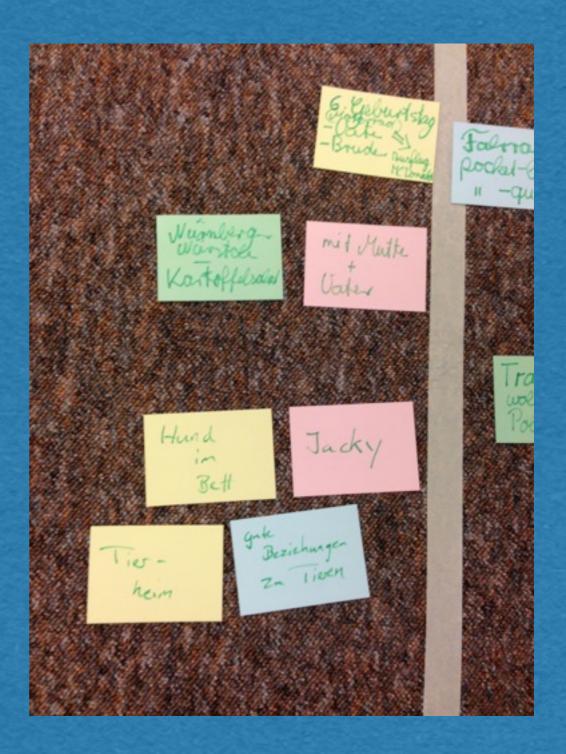
Der sichere innere Ort

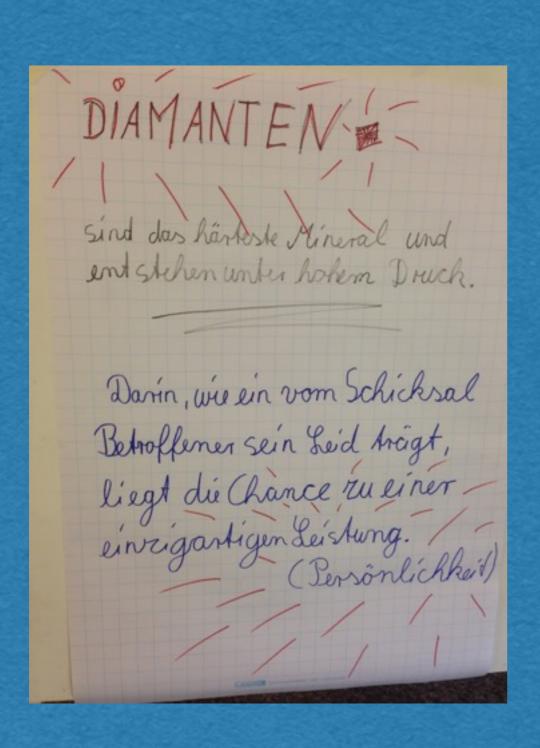


 Schatzsuche: Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Interessen, Gedanken und Erfahrungen, die im Laufe des Lebens erworben wurden.





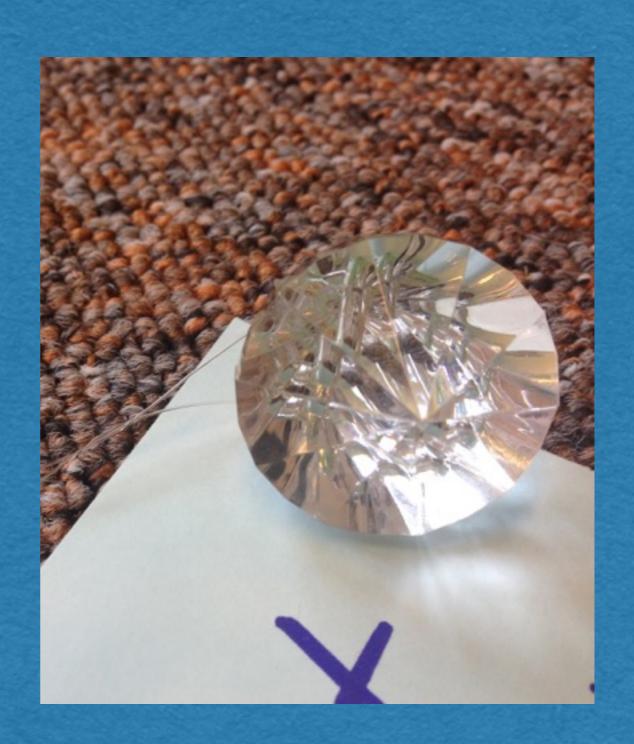




Diamanten finden

- In welchen Situationen hast du

 wie der Diamant- viel Druck
 und Gegenkraft gespürt
- Wie hast du standgehalten?
- Welche Stärken hast du gezeigt?
- Was hast du besonders intensiv dabei erfahren?
- Was hast du an tiefem Wissen und Kompetenz mitgenommen?





Erfahrungen:

- sehr positive Rückmeldung von den Teilnehmern
- sehr hohe Regelmäßigkeit
- wir hätten noch viele, viele Termine machen können
- auch für uns TeamerInnen sehr (ent)spannend
- Kleingruppe gab <u>diesen</u> Teilnehmern Sicherheit
- viel Vertrauen gewachsen