



Alles gut!?

Tipps zum Cool bleiben,
wenn Erwachsene ständig was von dir wollen,
wenn dich Wut oder Aggressionen überfallen
oder dir einfach alles zu viel wird.

„Alles gut!?“ ist im Rahmen eines Konflikttrainings bei PINK entstanden



PINK Beratung & Training GmbH
Einrichtung für Hilfen zur Erziehung
Freier Träger der Jugendhilfe
Leitung: Susanne Estorff
Lange Reihe 105, 20099 Hamburg
Tel: 040 4192 4332, Fax: 040 2351 9062
info@pink-training.de, www.pink-training.de

© PINK Beratung & Training GmbH 2014. Nachdruck oder Veröffentlichung in digitalen Medien, auch auszugsweise, ohne ausdrückliche Genehmigung von PINK Beratung & Training nicht gestattet. ©

Bildnachweise: © Clipdealer (alle Fotos)

Alles gut!?

Dieses Heftchen soll anderen Mädchen und jungen Frauen Tipps und Anregung geben, ihre Aggressionen besser zu bewältigen oder mit ihrem erlebten Trauma umzugehen. Grund für Aggressionen können zum Beispiel schlimme Erfahrungen in der Kindheit sein, die auch zu einem Trauma führen können. Mir hätte dieses Heftchen geholfen mit meinen Aggressionen besser umzugehen und mein Trauma zu verstehen.



Was kannst du selbst tun, um entspannter in Konflikten zu sein

Ich habe vieles ausprobiert und viel Gutes gelernt. Die wichtigsten Gedanken möchte ich euch mit auf den Weg geben.

Wenn du mal wieder in einer Situation sein solltest, wo du plötzlich an etwas Vergangenes denkst und du merkst, wie sich deine Aggressionen aufbauen, versuch es mit etwas anderem, das dich runter kommen lässt. Meist helfen dir dabei gute Freunde, aber dazu kommen wir auch noch. Bring dich selbst auf andere Gedanken und lenk dich mit etwas Anderem ab. Mir selbst hat es geholfen, wenn ich zum Beispiel Musik gehört habe oder mir aufgeschrieben habe, was mich grade stört. Schreibe einfach deine Gefühle auf, so wie du grade denkst und was du dir wünschst. Mir hat das meistens sehr gut geholfen und wenn dann Gefühle hoch kommen, während du sie aufschreibst, kannst du sie auch gerne rauslassen, das befreit echt super gut. »

Blöde Erinnerungen-
Was nun?



Schnell vergisst man vieles und alles ist plötzlich ein Chaos.

Kein Plan?

Ich selbst schreibe mir gerne lieber alles auf, um sicher zu sein nichts vergessen zu haben. Aber als aller erstes solltest du dich selbst finden **und entdecken was dir gut tut, Spaß macht** und alles andere, was dir nicht gut tut, aussortieren. Wenn du das geschafft hast, kannst du dich auf das Wesentliche konzentrieren und in dein Chaos Struktur und Ordnung bringen.

Meistens versuchen wir alles zu verdrängen oder in uns hinein zu fressen, das tun wir wahrscheinlich schon automatisch, aber das hilft nicht wirklich. Wenn man schon so viel versucht hat zu verdrängen und in sich zu fressen, platzt es nach einer gewissen Zeit aus jedem Menschen raus, weil alles zu viel ist und dir deine eigenen Probleme selbst über den Kopf wachsen. Deswegen solltest du dich jemanden anvertrauen, mit dem du über alles reden kannst. Ich versichere, dass es dir gut tun und helfen wird. »

Alles zuviel?



Freunde sind die beste Medizin.

Ein wichtiger Punkt sind gute Freunde, denn das sind Personen, denen du dich anvertraust und die dich sehr gut kennen. Bestimmt wissen deine Freunde mit welchen Dingen du zu kämpfen hast und wie du auf bestimmte Sachen und Anmerkungen reagierst. Ich hab eine sehr gute beste Freundin, die mich schon mein ganzes Leben lang begleitet und die auch alles über mich weiß. Sie ist immer für mich da, wenn ich in Schwierigkeiten stecke oder ich einfach mal jemanden brauche, der mir zuhört. Natürlich bin ich auch genauso für sie da. Man muss diese Freundschaft pflegen, sonst lebt man sich ein wenig auseinander. Freunde können sich gut in dich hineinversetzen und können gut mit dir mitfühlen, sind aber auch da, um dir mal zu sagen was du falsch gemacht hast und was dir selbst gut tut. Ich finde meine beste Freundin ganz toll, weil sie alles über mich weiß und mir Tipps gibt, wenn ich mal nicht weiter weiß. »



Du solltest immer daran denken, dass kleine Schritte und Ziele hilfreich sind. Es muss nicht immer das Große sein, was dich weiter bringt. Denn, wenn du dir selbst kleine Dinge vornimmst und sie auch gut schaffst, kommt am Ende etwas viel Größeres raus, als wenn du dir gleich riesige Dinge als Ziel setzt und sie dann nicht schaffst. Kleine Dinge im Leben werden am Ende etwas Großes sein und wenn du die kleinen Ziele schaffst, fühlt sich das auch sehr gut an.

**Keinen Stress-
Du schaffst das!**



Wie funktioniert eine Traumatherapie?

Die Traumatherapie ist hilfreich, um zum Beispiel mit Wut und Aggressionen umzugehen.

Da ich selbst noch jung bin und den Aufbau einer Traumatherapie kennengelernt habe, kann ich euch aus eigener Erfahrung erzählen, was mir persönlich gut getan hat.

In der 1. Phase, der Stabilisierung, versucht man das Erlebte zu begreifen und die bestehenden Lücken zu schließen.

Man verbindet alle Bilder, Gefühle, Gerüche und Bewegungen und macht dem Gehirn klar, dass diese in der Vergangenheit liegen. Man kann sich natürlich auch selbst einen Ort denken, wo man sich wohlfühlt, um für sich selbst Sicherheit zu schaffen. »

Eine Traumatherapie besteht aus 3 Phasen



In der 2. Phase ist es möglich das Trauma nochmal hochzuholen, um die schmerzhaften Symptome auf Dauer zu lindern.

Wenn das Trauma aber so schlimm für jemanden ist, um es wieder hoch zu holen oder es wieder zu durchleben, dann versucht man heraus zu finden was einem selbst gut tut und wie man im Alltag gut auskommt.

In der 3. und somit der letzten Phase versucht man sich mit der Vergangenheit auszusöhnen und sie zu akzeptieren.

Jetzt erzähl ich euch etwas
über meine Traumatherapie,

Ich war ca. 2 - 2 ½ Jahre in einer Traumatherapie. Am Anfang habe ich gedacht, dass das überhaupt nichts bringen würde, so wie jeder darüber wahrscheinlich denkt. Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass alles, was er mir bei gebracht hat, so ziemlich einen Sinn ergibt. Nach dem Testergebnis hatte ich also eine PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) und damit hat die Therapie dann richtig angefangen. Natürlich musste ich immer sehr konzentriert bei der Sache sein. Ich kann euch ja mal ein paar Symptome nennen, die bei mir vorgekommen sind. »



Dissos: Du bist wie weg geschaltet, in Gedanken von damals zurück versetzt und das über einen längeren Zeitraum.

Notfallprogramm: Dein Gehirn schaltet plötzlich alles aus und gerät außer Kontrolle. Ab diesem Zeitpunkt kannst du dich auf nichts mehr konzentrieren. Du rastest plötzlich völlig aus, obwohl du im Hinterkopf weißt, dass das was du gerade tust, falsch ist.

Flashbacks: Plötzlich kommen Erinnerungen von damals hoch und du fühlst dich, als müsstest du diese Situation noch einmal durchleben.

Schmerzen: Bei mir war es oft so, dass ich Bauchschmerzen bekommen habe, für die es eigentlich keinen Grund gab.

Gefühlslos: Ich konnte meine Gefühle nicht offen zeigen, so als wäre eine Mauer um mein Herz gestellt.

Negative Gedanken: Die negativen Gedanken überdecken die positiven Gedanken in deinem Kopf, so dass du nur an das Schlechte denkst. »

Diese ganzen Dinge sind bei mir vorgekommen und damit umzugehen war am Anfang nicht so leicht für mich. Mein Traumatherapeut hat mich in dieser Zeit unterstützt. Ich bin alle 2 Wochen zu ihm gegangen und habe über alles gesprochen. Wenn es etwas Neues gab, habe ich es ihm sofort erzählt. Meine Therapie hat mir im Alltag sehr gut geholfen, denn auf einmal wusste ich, wie ich mit bestimmten Situationen umzugehen habe.

Ich hatte sehr oft Flashbacks und war dann sozusagen in meinem Film. Mit diesen umzugehen war für mich überhaupt nicht denkbar, aber mit der Zeit habe ich gelernt, wie mein Körper anders reagieren kann und ich schrieb mir diese Schuldgefühle nicht mehr selbst zu. Schritt für Schritt sind die Schmerzen weggegangen. Nachdem ich richtig in der Therapie drin war, haben auch die Dissos und alle anderen Symptome aufgehört.

Ich hatte eine nicht so schöne Vergangenheit und konnte mich anderen Menschen nur sehr schwer anvertrauen. Vielleicht, weil ich Angst hatte oder wenn ich darüber geredet habe, Gefühle hoch gekommen sind, die ich nicht zeigen konnte und runtergeschluckt habe.

Mein Therapeut hat mir gezeigt, wie ich es anders machen kann und da ich mich ihm anvertraut habe, konnte ich mich selbst besser fühlen. »

Manchmal war ich auch nicht alleine da, sondern habe jemanden mitgenommen, der mich von außen nochmal besser wahrnehmen konnte. Diese Personen haben aus einer Perspektive erzählt, wie sie mich erlebten. Eine Sache sollte ich auch mal tun, die mir am Anfang total schwer gefallen ist. Versuch du mal positive Eigenschaften an dir selbst zu finden. Am Anfang ist mir überhaupt nichts eingefallen, bis ich dann ein paar Hilfestellungen bekommen habe und dann ging es auch. Du fühlst dich danach auf jeden Fall gut. Ich fand meine Therapie sehr hilfreich und würde sie jedem weiterempfehlen - also traut euch ruhig, Hilfe anzunehmen.

Ich bin 16 Jahre alt. Jetzt erwarte ich ein Baby und habe mich nochmal komplett verändert. Ich möchte natürlich, dass mein Kind mit so etwas niemals zu kämpfen hat. Deswegen werde ich versuchen es besser zu machen. Mein Leben verändert sich dadurch natürlich und es wird schwer werden, aber ich weiß mit solchen Dingen umzugehen und helfe Menschen gerne, einen besseren Weg zu finden. Also werde ich alles tun, was meinen Möglichkeiten entspricht sie vor dem Weg zu bewahren, den ich damals gegangen bin. ■

