

Brainspotting für Kids, Teens & Families



**Eine kraftvolle
Methode zur schnellen
Auflösung von
kleineren und größeren
Traumata, die mit jeder
anderen Therapie
kombiniert werden
kann**

Workshop Outline

- Vorstellungsrunde
- Definition Entwicklungstrauma - Entwicklungsheilkunde.
- Einführung in das Konzept von Brainspotting insbesondere im Hinblick auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Praktische Übung: Eigenerfahrung mit Brainspotting, Ressource, Gazespot, verschiedene „Brainspots“
- Breakoutsession kleines Kinderthema behandeln
- Feedbackrunde
- Ausbildung Brainspotting – was erwartet mich?

Zu meiner Person

- Kinder- und Jugendärztin, LMU München, Tufts University Boston, Dr. von Haunerschen Kinderspital **Schwerpunkt:** Entwicklungsneurologie
- Seit 2001 eigene Praxis mit zunehmend entwicklungsheilkundlichem Schwerpunkt
- Evaluation des Gehirns durch Brainmaps (QEEG) bei Aufmerksamkeits-, Lern- und emotionalen Problemen, Neurofeedbacktherapeutin
- Brainspotting Therapeutin
- Emotionalkörpertherapie
- Lösungsorientierte systemische Kinder- und Jugendlichentherapie und Familienbrett für die Erfassung des Kontexts der Kinder
- Thetahealing
- **Autorin: Herzenskinder - Herzensmenschen**, emotional hochbegabt. **Frohe Kinder, freie Eltern**, Entwicklungsheilkunde, **Blissful Leben**, Entwicklung ist Heilung.

Entwicklungsheilkunde

- Entwicklungsheilkunde ist eine neue Fachrichtung in der Heilkunde, die davon ausgeht, dass unsere menschliche Entwicklung bereits vor der Geburt beginnt und die ersten Lebensjahre uns in besonderer Weise prägen. Das bedeutet, hier werden die Muster für unser späteres Leben geformt.
- Um gesunde, heile Muster zu entwickeln, ist es wichtig, dass Eltern ihr Kind in einer angemessenen Weise unterstützen, dass sie es nähren und pflegen nach den Bedürfnissen des Kindes,
- dass sie dem Kind helfen, mit den Emotionen konstruktiv umzugehen,
- dass sie ein sicherer Hort für ihr Kind sind.
- Aus Studien zu „adverse childhood experiences (Kindheitstraumata)“ weiß man, dass Kinder physisch und emotional vernachlässigt sowie physisch, psychisch, emotional und sexuell missbraucht werden können und dass all dies Auswirkungen auf das spätere Leben hat.

ACE's Studie (adverse childhood experiences)

Dr. Vincent Felitti, Dr. Bob Anda

ca. 17.500 vorwiegend weiße und gut gebildete Teilnehmer aus der Mittel- und unteren Oberschicht im Alter von 19 bis 92 Jahren (mittleres Alter: 56 Jahre) aus. Alle verfügten über gute Jobs und eine Krankenversicherung. Man befragte sie nach zehn prägnanten Ereignissen in ihrer Kindheit, gleichzeitig untersuchte man sie gesundheitlich.

Die Ergebnisse waren eindeutig: Je mehr schädigenden Einflüssen diese Menschen ausgesetzt waren, desto schlechter war ihre körperliche Verfassung. 67% der Befragten wiesen mindestens einen ACE-Punkt auf (=hatten eines der abgefragten traumatischen Erfahrungen durchlebt), 17% vier und mehr. Menschen mit mehr als sieben ACE's hatten ein dreifach erhöhtes Risiko für Lungenkrebs und ein dreieinhalbfach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt.

Kindheitstrauma Häufigkeit

- Körperliche Misshandlung 28,3 %
- Substanzmissbrauch von Haushaltsmitglied 26,9 %
- Trennung/Scheidung der Eltern 23,3 %
- Sexueller Missbrauch (körperliche Berührung) 20,7 %
- Psychische Erkrankung eines Haushaltsmitglieds 19,4 %
- Emotionale Vernachlässigung 14,8 %
- Gewalt gegenüber Mutter 12,7 %
- Emotionaler Missbrauch 10,6 %
- Physische Vernachlässigung 9,9 %
- Haftstrafe eines Haushaltsmitglieds 4,7

Entwicklungsstrauma- Kindheitstraumata

Dt. Ärzteblatt:

Johanna Klinger-König, [...] Klaus Berger, Hans J. Grabe

Kindheitstraumata und somatische sowie psychische Erkrankungen im Erwachsenenalter

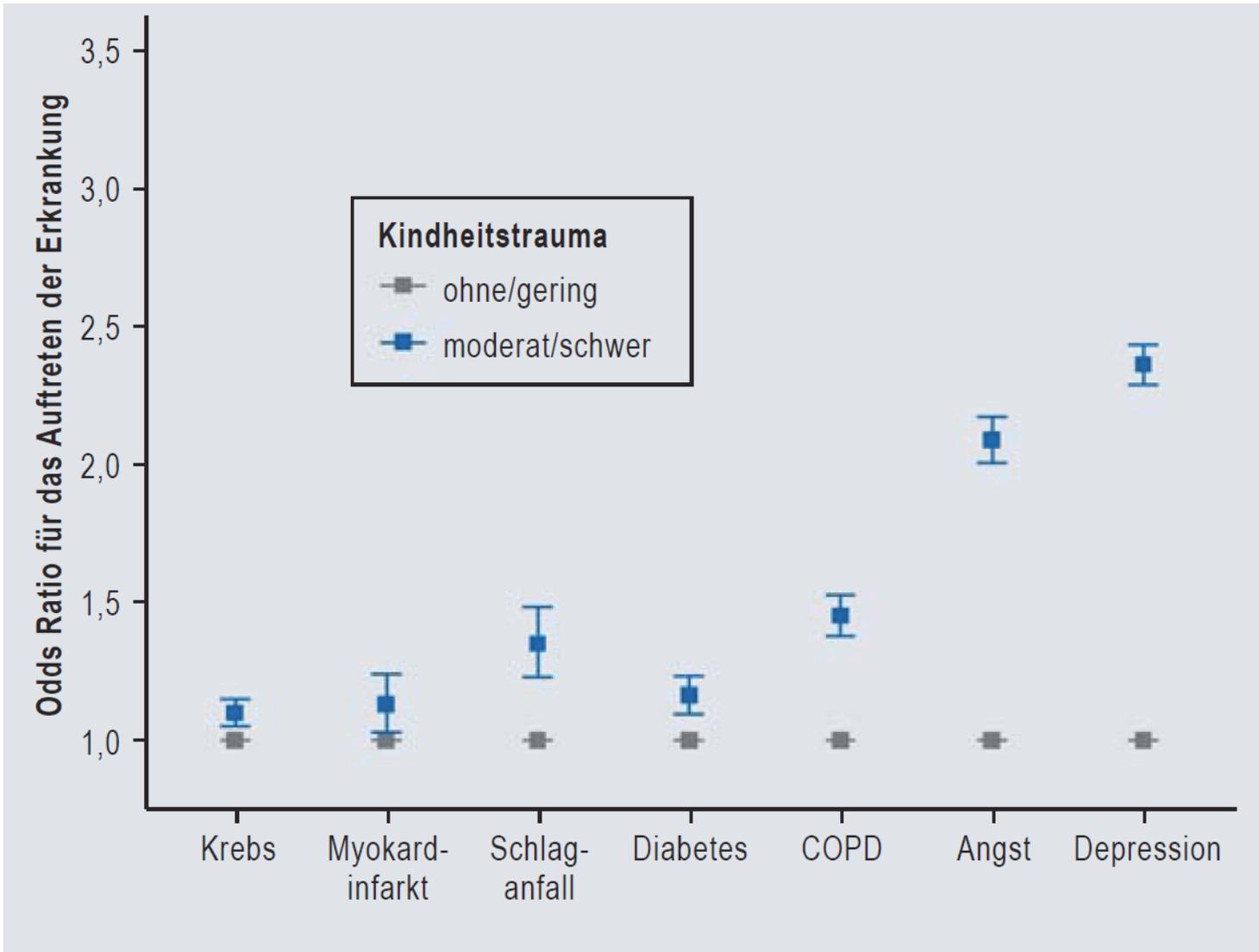
Dtsch Arztebl Int 2024; 121(1): 1-8; DOI: 10.3238/arztebl.m2023.0225

NAKO-Basiserhebung wurden zwischen 2014 und 2019 Daten von > 205 000 Erwachsenen der Allgemeinbevölkerung Deutschlands in 18 Studienzentren in 13 Bundesländern erhoben ([22](#)).

Schlussfolgerung der Studie:

Kindheitstraumata waren nicht nur mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung psychischer, sondern auch somatischer Erkrankungen im Erwachsenenalter assoziiert.

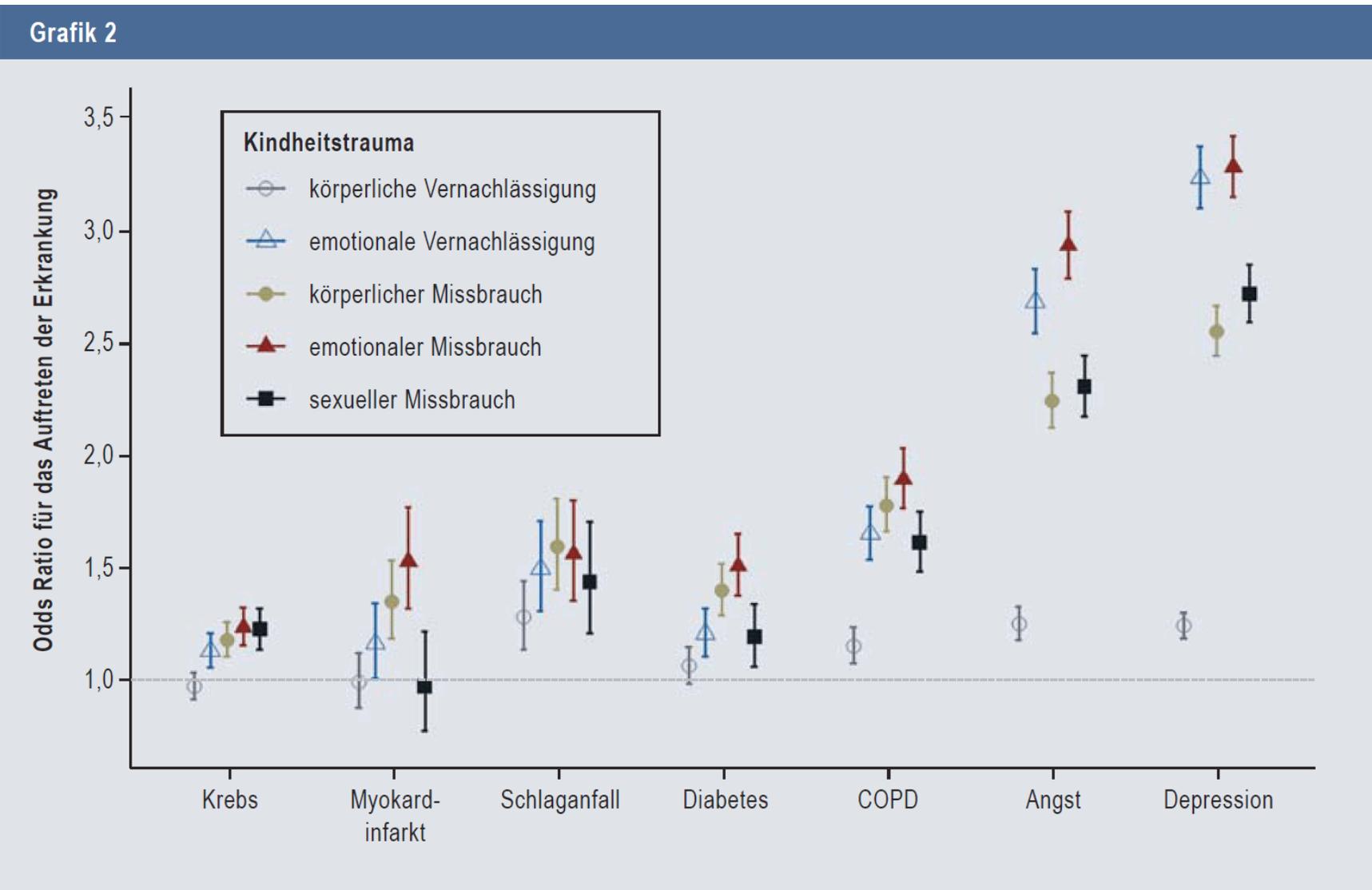
Entwicklungsstrauma-Kindheitstraumata



Haupteffekte. Dargestellt werden die Zusammenhänge zwischen Kindheitstraumata und somatischen sowie psychischen Erkrankungen. Präsentiert sind die jeweiligen Odds Ratios mit 95%-Konfidenzintervallen für Teilnehmende mit moderatem/schwerem Kindheitstrauma. Teilnehmende ohne/mit geringem Kindheitstrauma dienten als Referenzgruppe. Alle Werte entstammen logistischen Regressionen, die für Alter zum Zeitpunkt der NAKO-Basiserhebung, Geschlecht, Bildungsjahre und Untersuchungsort adjustiert wurden. Angst, Angsterkrankung oder Panikattacke; COPD, chronische Bronchitis oder chronisch obstruktive Lungenerkrankung

Entwicklungsstrauma- Kindheitstrauma

Odds Ratios eines moderaten/schweren Kindheitstraumas für somatische und psychische Erkrankungen mit 95%-Konfidenzintervallen, aufgegliedert für fünf Arten des Kindheitstraumas. Die Odds Ratios entstammen logistischen Regressionen, die für Alter, Geschlecht, Bildungsjahre und Untersuchungsort adjustiert wurden. Teilnehmende ohne/mit geringem Kindheitstrauma dienten in allen Fällen als Referenzgruppe. Angst, Angsterkrankung oder Panikattacke; COPD, chronische Bronchitis oder chronisch obstruktive Lungenerkrankung



Entwicklungsstraumen sind:

- Erlebnisse oder Ereignisse die Kinder zum Zeitpunkt des Geschehens überfordern und von ihnen nicht verarbeitet werden können.
- Oft können sie weder zeitlich noch örtlich eingeordnet werden.
- Da wir auf Weiterleben programmiert sind, entwickeln sich Muster, die zu diesem Zeitpunkt dem Kind helfen, mit der Schwierigkeit umzugehen und es schützen,

Entwicklungsstrauma- Kindheitstrauma

- „developmental trauma (Entwicklungsstrauma)“ bei Erwachsenen verwendet
- kleinere „adverse childhood experiences“ wie beispielsweise
- Schocksituation der Mutter in der Schwangerschaft,
- eine schwere Geburt,
- frühkindliche Trennungssituationen durch Krankheiten oder Umstände,
- Unfälle, Verletzungen und Erkrankungen des Kindes oder der Eltern,
- Verlust einer Bezugsperson oder von geliebten Tieren,
- Trennung der Eltern.

Symptome von Entwicklungsstrauma

können sein:



Aufmerksamkeitsprobleme

Langsamkeit

Ängste

Zwänge

Schlafprobleme

Interaktionsprobleme

erhöhte Impulsivität und Wutanfälle

übertriebene Schüchternheit,

Trennungsängste

Suchtverhalten

unangenehme Gefühle, Blockaden

Symptome von Traumatisierung

- entstehen als Folge früher, wiederholter Traumatisierung ohne Anwesenheit einer hilfreichen Bezugsperson
- Werden oft verwechselt mit AHDS, oppositionellem Verhalten, emotionalen Störungen

Was auch auffallen kann:

- Kind kann Dinge (schulisch) einmal, dann wieder gar nicht
- Schnelle Stimmungswechsel
- Kind wirkt teilweise viel jünger (plötzlich Babysprache)
- Wegdriften, Tagträumen, unansprechbar

Brainspotting – ein universell einsetzbare Methode

- Brainspotting ist ursprünglich von David Grand, einem Psychotherapeuten, der tiefenpsychologisch, aber auch mit EMDR und somatic experiencing arbeitete, bei der Therapie einer jungen Leistungssportlerin entdeckt worden.
- BS ist eine Therapiemethode, die dem Patienten und seinem Gehirn einen zweifachen Rahmen bietet, die Einstimmung auf ihn und das aktivierte Körpergefühl
- BS hat sich bei Kindern und Eltern als besonders hilfreich erwiesen, kleinere und größere Traumata zu verarbeiten
- Anwendung für Mütter/ Eltern und Kind gemeinsam entwickelt.
- Je früher wir dem Gehirn helfen, die überfordernden Erfahrungen in einem Kontext abzuspeichern, desto eher werden sie im täglichen Leben nicht mehr störend wirksam und die Entwicklung nimmt wieder einen entspannten Verlauf.

1. Gemeinsame praktische Übung

Eigenerfahrung mit Brainspotting,

- Körperscan: es wird nach einem Wohlgefühl gesucht oder ein schönes Ereignis und das Gefühl, das damit verbunden ist.
- Diese Gefühl mit einem Gazespot verbinden
- → **Ressourcenspot** (auch bei Kindern anwendbar)

Der Einstieg in Brainspotting

- Der Patient kommt mit einem bestimmten Thema, das er bearbeiten möchte.
- Das Thema taucht beim Gespräch „zufällig“ auf.
- In der Beratung kommen plötzlich starke Gefühle hoch.
- Bei der Untersuchung oder Testung wird plötzlich eine Blockade sichtbar(z.B. Lesen oder Schreiben bei Legasthenie)
- Die Vermutung besteht, dass es sich um psychosomatische Beschwerden handelt.
- Dies alles können Einstiege zu Brainspotting sein.

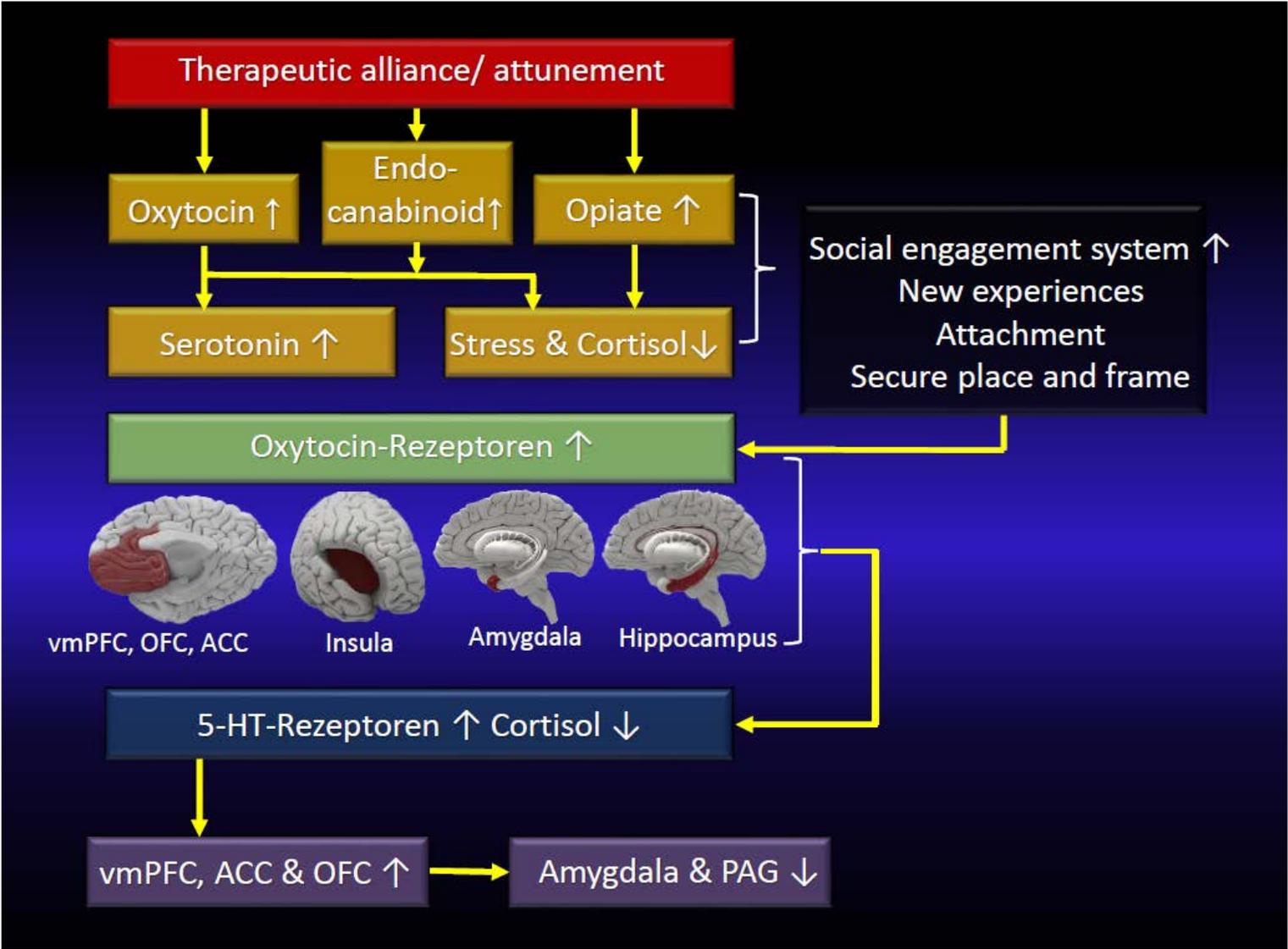
Der Beginn des „Prozesses“

- Wenn diese Art von Intervention noch nicht bekannt ist, kann man es bei Kindern auch Experiment nennen und kurz den Verlauf erklären.
- Dann in die zu bearbeitende Situation direkt oder gedanklich einsteigen
- Gefühle benennen lassen, versuchen wahrzunehmen
- Mit dem arbeiten, was der Patient konkret sagt
- Versuchen, ein Körpergefühl wahrzunehmen und zu lokalisieren, zu spüren
- Einen SUDs (1-10 = subjectiv units of disturbance) ermitteln
- Den Brainspot zu lokalisieren versuchen

Die Therapeutische Haltung bei Brainspotting

- Der Therapeut weiß nicht, wohin der Prozeß führt
- Er hat keine bestimmte Absicht, in welche Richtung der Prozess laufen soll.
- Er kennt das Ergebnis nicht.
- Er ist im Grunde genommen mehr Begleiter und Zeuge des Prozesses.
- Er hält die beiden Rahmen:
- Einmal das Eingestimmt sein auf den Patienten
- Zum anderen die Beobachtung des Patienten und die Begleitung des Prozesses im Hinblick auf das Thema

Die therapeutische Einstimmung nach Damir del Monte neurophysiologisch



2. Praktische Übung

“Wo Du hinschaust, beeinflusst wie Du Dich fühlst” David Grand Brainspotting 1

Übung: das Gefühl oder Körpergefühl für ein bestimmtes Thema eruieren, dann nur den Pointer bzw. Stift oder Finger von der Mitte (Augenhöhe) langsam nach links, dann wieder zurück zur Mitte und dann langsam nach rechts führen und beobachten bzw. rückmelden, wo das Gefühl, die Körperwahrnehmung stärker und schwächer wird.

Am schwächsten oder stärksten Punkt nach oben gehen, dann wieder in die Mitte und dann nach unten und dann ebenfalls beobachten, wie sich die Empfindung verändert. Sich diesen Punkt merken.

Prinzipien von Brainspotting auf Englisch 😊

- Dual attunement frame
 - Die totale Einstimmung auf den Patienten auf Beziehungsebene und auf Körper- und Gehirnebene
 - Hinzu kommt der Rahmen des Themas
- Uncertainty principle
 - Der Therapeut weiß nicht, wohin der Prozess führt, er hat kein Konzept, kein Ziel, keinen Plan
- Trust the process
- Follow the comet
 - Der Patient/ Klient führt, der Therapeut folgt
- Squeeze the lemon
 - Nochmalige Konfrontation mit der Ausgangssituation,
 - Überprüfen, ob noch Gefühlsreste da sind

Achtsame Präsenz

Raum für Prozess schaffen durch

- Einführendes Beobachten
- Aufmerksames Begleiten
- Große Flexibilität in der Anwendung des Brainspotting (besonders bei Kindern!)
- Interessiertes Verfolgen des Prozesses
- Liebevolle und achtsame Präsenz
- Den Endpunkt erkennen und verstärken

Demo

3. Breakoutsession und Feedbackrunde

- Kleines Kinderthema oder Wohlgefühl mit Brainspotting bearbeiten
- Kann von eigenen Kindern oder Therapiekindern sein oder aus eigener kindlicher Erfahrung (Prüfungsangst, Unlust, etwas zu tun, etwas, was nervt....)
- Kurz besprechen, dann Gefühl benennen und im Körper lokalisieren
- Hier startet der Brainspottingprozess
- Nach einem Punkt suchen, wo es angenehmer wird
- Prozess beenden, sobald es neutral oder positiv wird.

Brainspotting für Kids, Teens & Families

Für was kann ich Brainspotting einsetzen?

für Schulprobleme,

Ängste,

Mobbing,

Blockaden,

starke Emotionen,

Expansion

Elternarbeit, Familienteam

Geburtstraumen,

Suchtverhalten

Träume

Innere Kind und Teile Arbeit

...



„Ich liebe Brainspotting“

Brainspotting für Kids, Teens & Families

Wie kann ich Brainspotting in meine Praxis integrieren?

Tatsächlich ist Brainspotting in sehr vielen Kontexten einsetzbar:

Anamnese, wenn Emotionen hochkommen

Gesprächstherapie, wenn ein Gazespot auftritt oder Emotionen

Jede Art von Traumatherapie

Familienbrett oder Familientherapeutische Methoden

Coaching

Schulpsychologie

Legasthenietherapie

Sport...

Brainspotting für Kids, Teens & Families

Wie kann ich Brainspotting lernen?

Erwachsenenausbildung: Brainspotting 1, 2... bei www.brainspotting-germany.de

Kinder, Jugendliche und Familien:

Intensivausbildung mit drei Basis Workshops (abends von 19-30-21.30) +
drei Monate Community mit jeweils zwei Live Treffen im Monat , nächster Start Januar 2024

Anmeldung über www.brainspotting-germany.de

Individual –Online Kurs zum Selbststudium , gefolgt von der Brainspotting Community

LIVE Kurse – im August in Bayern 3 Tage

März/ April, da wo es warm ist – wird noch bekanntgegeben. Bei Interesse bitte schon mit Email vormerken.

Aktuelle Infos bei www.entwicklungsheilkunde.org

Brainspotting für Kids, Teens & Families

Wie unterrichte ich Brainspotting?

Online , LIVE und zum Individualstudium

Immer mit Teaching

Breakoutsession für eigenes Thema oder Kliententhema

Sharing der Erfahrungen,

Feedback / integration

Supervision

Die **Brainspotting Community** zur Kompetenzerweiterung, als Supervision und für die persönliche Weiterentwicklung und zur Gemeinschaft

„Es ist besser als jede Einzelsupervision“ Anke Jakobson, Psychotherapeutin

Brainspotting für Kids, Teens & Families

Danke fürs aufmerksame Zuhören und engagierte Mitmachen ❤️

Wer sich für die Brainspotting Kids & Teens & Families Ausbildung interessiert,

bitte lasst eure E-Mail da, dann erfahrt ihr alles Aktuelle –

Ihr dürft den Pointer dann schon mal behalten ❤️

Kontakt: <https://www.entwicklungsheilkunde.org> info@entwicklungsheilkunde.de

