

*Die Verwendung des nachfolgenden Textes wurde uns freundlicherweise von der Verfasserin genehmigt:
Zentrum für Schulpsychologie der Landeshauptstadt Düsseldorf, drs. (NL) Birte Hagenhoff (M.A.)*

Umgang mit einem akuten Trauma bei Kindern und Jugendlichen

Wenn ein Unglück passiert ist: Wie können traumatisierte Kinder und Jugendliche unterstützt werden?

Was ist ein traumatisches Ereignis?

Ein traumatisches Ereignis ist ein solches, das jenseits der normalen menschlichen Erfahrungen liegt, wie die Bedrohung des eigenen Lebens, der körperlichen Unversehrtheit oder auch die Bedrohung des Lebens anderer anwesender Menschen.

Beispiele dafür sind der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen, ein schwerer Unfall, eine Naturkatastrophe, Kidnapping oder ein Gewaltverbrechen.

Typisch für traumatische Ereignisse ist, dass sich Betroffene dem Ereignis hilflos ausgeliefert fühlen und dass ihre Möglichkeiten der Bewältigung und Verarbeitung dieser Erfahrung sich als unzureichend herausstellen.

Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist die mögliche Folge eines traumatischen Ereignisses. Man kann ein Trauma als eine seelische Verletzung verstehen, die durch das traumatische Ereignis hervorgerufen wurde. Von einem akuten Trauma spricht man, wenn es gerade erst entstanden ist, das heißt, dass die traumatische Erfahrung, die die Betroffenen gemacht haben, erst wenige Stunden oder Tagen zurückliegt.

Alles ist möglich - Auf das Unnormale gibt es keine normale Reaktion

Die Auswirkungen eines Traumas können ganz unterschiedlich aussehen.

Viele Menschen entwickeln nach einem traumatischen Ereignis belastende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die sie von sich nicht unbedingt kennen, selbst dann, wenn sie körperlich nicht zu Schaden gekommen sind. Wenn man diese Reaktionen kennt, kann es leichter sein, damit umzugehen.

Reaktionen auf ein Trauma

Reaktionen auf ein Trauma können ganz individuell sein und zu unterschiedlichen Zeitpunkten auftreten. In der Regel finden sie aber auf vier verschiedenen Ebenen Ausdruck:

Gefühlsebene: Traurigkeit, Schuld, Angst (zum Beispiel auch: vor Dunkelheit, Schule, Trennungen), Gefühle der Verlassenheit, Hilflosigkeit, Leere, Taubheit, Wut, Lustlosigkeit, Sorge oder gedrückte Stimmung etc.

Gedankenebene: Ungläubigkeit, Grübelzwang, Verwirrung, „Neben-sich-stehen“, Konzentrationsprobleme, Halluzinationen, Kontrollverlust, kurze Gedächtnisstörungen, filmartige Rückblenden an das Erlebnis etc.

Körperebene: Übelkeit, Engegefühle, Übersensibilität (z. B. der Haut, Augen oder Ohren), Atemlosigkeit, Energiemangel, Müdigkeit, Zittern, Herzrasen, Schwindel, Kopfschmerzen, Appetitverlust etc.

Verhaltensebene: Schlafstörungen, Alpträume, Essstörungen, sozialer Rückzug, Weinen, gelähmtes Handeln, Desorientierung, Hektik, Aggressivität, psychomotorische Hemmung, Stottern, Klammern, Schreckhaftigkeit, Impulsivität, Antriebsarmut, Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit, Vermeidung von Erinnerungen an das Trauma, Bettnässen etc.

Erste **Reaktionen** auf ein Trauma können unmittelbar nach dem Ereignis auftreten, können aber auch bis zu **mehrere Wochen, Monate und sogar Jahre** später beginnen.

Die Anzahl der oben beschriebenen Reaktionen kann zwischen einigen wenigen bis zu einer Vielzahl reichen. Der Ausprägungsgrad kann ebenfalls zwischen schwach und stark liegen.

Viele Menschen erholen sich nach einem solchen Ereignis von selbst, die Symptome klingen nach einiger Zeit wieder ab. Die „seelische Verletzung“ heilt quasi von allein. Die Bewältigungsmöglichkeiten der Betroffenen haben hier ausgereicht, um das Erlebte zu verarbeiten.

Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Klingen die Symptome innerhalb von vier bis maximal sechs Wochen nicht ab, so können sie gegebenenfalls dauerhaft bestehen bleiben und die Persönlichkeit nachhaltig verändern.

Je früher professionelle Hilfe in diesem Fall greifen kann, desto besser!

Empfehlungen

Empfehlungen im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen in der Schule

- Geben Sie den Einzelnen und der Klasse Sicherheit, Unterstützung und Aufmerksamkeit.
- Teilen Sie mit, dass Sie um die besondere Situation der einzelnen Schülerin bzw. des einzelnen Schülers oder der Klasse wissen.
- Besonders wichtig: Informieren Sie Ihre Klasse über den weiteren Verlauf und Umgang mit dem Ereignis.
- Möchte die Klasse oder eine einzelne Schülerin bzw. ein einzelner Schüler über das Ereignis reden? Es gilt: Reden kann entlasten, aber niemand sollte etwas sagen müssen.
- Signalisieren Sie: Sie sind da für Ihre Schülerinnen und Schüler, wenn diese Sie brauchen.
- Ein Leistungsabfall kann eine natürliche Folgereaktion sein und sollte nicht überbewertet werden.
- Geben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern genügend Zeit (ruhig 4 bis 6 Wochen), um wieder zu sich zu finden: Es ist nicht ungewöhnlich, wenn diese sich über einen gewissen Zeitraum im Unterricht weniger beteiligen, abwesend wirken oder reizbarer sind.
- Beobachten Sie das Verhalten aufmerksam und über einen längeren Zeitraum: Haben Sie den Eindruck, dass es den betroffenen Schülerinnen und Schülern langsam wieder besser geht und die Symptome rückläufig sind?
- Teilen Sie regelmäßig Ihre Beobachtungen und Eindrücke mit den Eltern und Ihren Kolleginnen und Kollegen, um gegebenenfalls weitere Unterstützung zu suchen.
- Sprechen Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen über Ihre Gefühle und Wahrnehmungen in Bezug auf die Schüler, aber auch auf Sie *selbst*.
- Achten Sie darauf, wie es Ihnen geht, gehen Sie sorgsam mit sich selbst um und suchen Sie sich Unterstützung.

Empfehlungen im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen im Alltag

... was noch helfen kann ...

- Den normalen Tagesablauf beibehalten
- Über das Ereignis sprechen, *aber **die unmittelbare und aktiv herbeigeführte Erinnerung vermeiden***
- Angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken (z. B. Sport, Spazieren gehen, Lesen, Spielen, Tagebuch schreiben)
- Ausreichend Schlaf
- Regelmäßige und gesunde Mahlzeiten
- Mit anderen Menschen Zeit verbringen
- Sich Pausen gönnen
- Gemäßigte körperliche Aktivitäten
- Sich entspannen (z. B. mit Atemübungen, Meditation, beruhigenden Gesprächen)
- Professionelle Hilfe suchen

... was nicht hilft ...

- Es extrem vermeiden, über das Ereignis zu sprechen
- Direkt nach Gefühlen fragen (z. B. die Frage „Wie fühlst Du Dich“ sollte vermieden werden!)
- Alkohol oder Drogen zu sich nehmen
- Übermäßiges Fernsehen oder Computerspiele, sowie Kinofilme, die gewaltvolle Inhalte haben
- Zurückziehen von der Familie und den Freunden
- Vernachlässigen von angenehmen (Freizeit-) Aktivitäten
- Übermäßiges Arbeiten
- Zu viel oder zu wenig essen
- Gewalt gegen sich selbst oder andere anwenden

Eine Auswahl an Literaturempfehlungen zum Themenschwerpunkt „Trauma“

Bücher für Erwachsene:

- **Familienalltag mit psychisch auffälligen Jugendlichen: Ein Elternratgeber.** Baierl, Martin (2014). Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- **Kinder und Trauma: Was Kinder brauchen, die einen Unfall, einen Todesfall, eine Katastrophe, Trennung, Missbrauch oder Mobbing erlebt haben.** Eckardt, Jo (2013). Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
(Ein Buch für Eltern, sowie pädagogische und psychosoziale Fachkräfte.)
- **Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung: Informationen für Betroffene und Angehörige.** Ehring, Thomas & Ehlers, Anke (2018). Hogrefe Verlag.
- **Erste Hilfe für traumatisierte Kinder.** Krüger, Andreas (2019, 8. Auflage). Patmos Verlag. (Ein Buch für Eltern, sowie pädagogische und psychosoziale Fachkräfte.)
- **Ratgeber Posttraumatische Belastungsstörung: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher.** Rosner, Rita & Steil, Regina (2009). Hogrefe-Verlag
- **Traumatisierte Kinder und Jugendliche im Unterricht: Ein Praxisleitfaden für Lehrerinnen und Lehrer.** Zimmermann, David (2017). Beltz Verlag.

Bücher für Kinder und Jugendliche:

- **Der Kummerkönig: Bilderbuch mit Ratgeber.** Keune-Sekula, Lydia & Becker, Franziska (2018, 3. Auflage). Mebes & Noack Verlag.
(Ein Bilderbuch für Kinder von 4 bis 7 Jahren, außerdem ein Elternratgeber.)
- **Wie Pippa wieder lachen lernte – Ein Bilderbuch für Kinder.** Pal-Handl, Katharina; Lackner, Regina et al. (2012). Springer Verlag.
- **Yussef und die Erinnerungsgeister: Kindern und Jugendlichen PTBS erklären.** Zeltner, Susanne, Tschirren, Barbara & Leuenberger, Bruno (2018). Balance Buch + Medien Verlag.

Text: Zentrum für Schulpsychologie der Landeshauptstadt Düsseldorf, drs. (NL) Birte Hagenhoff (M.A.)

Offene Fragen? Beratungsbedarf?

Bei Fragen oder Beratungsbedarf können sich Lehrkräfte, aber auch Eltern und Schülerinnen und Schüler direkt an die Schulpsychologie wenden.

Der Kontakt zur Schulpsychologie kann über die Schule oder das zuständige Staatliche Schulamt (Tel. 06622 9140) aufgenommen werden.