

Hilfe für Kinder und Jugendliche nach Gewalt und traumatisierenden Ereignissen*

Verarbeiten statt verdrängen

Erfurt und Waiblingen haben bei allen beteiligten Schülerinnen und Schülern, Eltern und Lehrkräften tiefe psychische Spuren überlassen. Der nachfolgende Text soll helfen, posttraumatische Reaktionen von Kindern und Jugendlichen besser zu verstehen und damit bei den Lehrkräften, die im Heilungsprozess eine wichtige Rolle spielen, Handlungssicherheit durch eine Verbreiterung des Verhaltensrepertoires aufzubauen.

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf ein Psychotrauma?

Reaktionen auf ein Trauma können unmittelbar nach dem traumatischen Ereignis, Tage danach und sogar erst Wochen später auftreten. Schwindendes Vertrauen in Erwachsene und die Angst, dass dasselbe Ereignis noch einmal passieren könnte, sind Folgen, die bei vielen Kindern und Erwachsenen nach einem traumatischen Erlebnis beobachtet werden.

Kinder zwischen sechs und elf Jahren können sich extrem zurückziehen und Kontakte abbrechen und/oder unfähig sein, aufzupassen und sich zu konzentrieren. Regressives Verhalten, Albträume, Schlafprobleme, irrationale Ängste, Reizbarkeit, Schulverweigerung, Wutausbrüche und Prügeleien sind bei traumatisierten Kindern dieses Alters häufig zu beobachten. Das Kind kann auch über Magenschmerzen oder andere körperliche Beschwerden klagen, für die sich keine medizinische Ursache finden lässt. Die Mitarbeit in der Schule und die Schularbeiten leiden darunter. Häufig kommt es auch zu einer Depression, zu Ängsten, Schuldgefühlen und emotionaler Taubheit bzw. zur Abflachung der Gefühle.

Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren können Reaktionen zeigen, die denen der Erwachsenen ähnlich sind: Flashbacks (plötzlich ein-

schießendes Wiedererleben des traumatischen Geschehens), Alpträume, emotionale Abstumpfung, Vermeidung von allem, was an das traumatische Erlebnis erinnert, Depression, Drogenmissbrauch, Probleme mit Gleichaltrigen und antisoziales Verhalten. Ebenfalls häufig sind Rückzug und Isolation, körperliche Beschwerden, Selbstmordgedanken, Schulverweigerung, Nachlassen der Schulleistungen, Schlafstörungen und das Gefühl, keine Zukunft mehr zu haben.

Was können Lehrer nach einer Gewalttat oder Katastrophe tun?

Wenn Gewalt oder Katastrophen eine ganze Schule oder Gemeinde betreffen, kann den Lehrern oder der Schulbehörde eine wichtige Rolle für den Heilungsprozess zukommen.

- Versuchen Sie nicht, zu schnell zur Schulroutine zurückzukehren. Geben Sie den Kindern und Heranwachsenden die Zeit, über das traumatische Ereignis zu sprechen und ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen.
- Nehmen Sie Rücksicht auf einzelne Kinder, die in der Klasse nicht an einem Gespräch über das traumatische Erlebnis teilnehmen wollen. Erzwingen Sie kein Gespräch und kommen Sie nicht immer wieder auf die Katastrophe zurück. Dies kann Kinder retraumatisieren.
- Sprechen Sie im Klassenverband und in kleineren Schülergruppen oder mit einzelnen Schülern. Dies sind gute Möglichkeiten, den Schülern klarzumachen, dass ihre Angst und Verwirrung normale Reaktionen sind.
- Bieten Sie in der Schule Kunst- und Spieltherapie an.
- Helfen Sie den Kindern, Fähigkeiten zur Bewältigung des Traumas, zur Lösung von Problemen und zum altersgerechten Umgang mit der Angst zu entwickeln.
- Laden Sie die Eltern ein, um mit ihnen über das traumatische Ereignis, die Reaktionen der Kinder und über Wege, wie die Eltern und Sie selbst helfen können, zu sprechen. Beziehen Sie in dieses Gespräch nach Möglichkeit einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin mit ein. Kinder und Jugendliche, die

Vermeidungsverhalten (die Weigerung, an Orte zu gehen, die an den Ort des traumatischen Ereignisses erinnern) und emotionale Abflachung (eine verminderte emotionale Reaktion oder Fehlen von Gefühlen in Bezug auf das Ereignis) zeigen, benötigen psychotherapeutische Hilfe. Kinder mit häufig auftretenden Reaktionen, wie plötzliches Wiedererleben des Traumas, Albträume und störenden Wiedererinnerungen während des Tages, Hyperarousal (innere Übererregtheit) einschließlich Schlafstörungen und der Neigung, sich schnell aufzuregen, sprechen möglicherweise gut auf fürsorgliche Unterstützung und Beruhigung durch ihre Eltern und Lehrer an.

Weitere Informationen unter: www.psychotrauma-kinder.de

* National Institut of Mental Health (NIMH), USA. Deutsche Bearbeitung: Dieter Berger, Arzt, Psychotherapeut, Köln.

Fremdsprachige Übersetzungen von Texten aus Publikationen des US-amerikanischen National Institute of Mental Health (NIMH) werden durch das NIMH weder bestätigt noch übernimmt das NIMH die Verantwortung für die Richtigkeit etwaiger Übersetzungen oder Nachdrucke.