



# Umgang mit einem akuten Trauma

bei Kindern und Jugendlichen

Regionale Schulberatungsstelle  
des Kreises Steinfurt



KREIS  
STEINFURT

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

## Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist ein Ereignis jenseits des Bereichs gewöhnlicher menschlicher Erfahrungen, zum Beispiel die Bedrohung des eigenen Lebens, der körperlichen Unversehrtheit oder auch die Bedrohung des Lebens anderer nahestehender oder anwesender Menschen.

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

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

Viele Menschen entwickeln nach einem solchen 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 (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, Herzasen, 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 selbst, die Symptome klingen nach einiger Zeit wieder ab.

Klingen sie jedoch 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 im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen in der Schule

- ▶ Geben Sie dem Einzelnen und der Klasse Sicherheit, Unterstützung und Aufmerksamkeit.
- ▶ Teilen Sie mit, dass Sie um die besondere Situation 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 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 Schüler, wenn diese Sie brauchen.
- ▶ Ein Leistungsabfall kann eine natürliche Folgereaktion sein und sollte nicht überbewertet werden.
- ▶ Geben Sie ihren Schülern genügend Zeit (ruhig mehrere Wochen), um wieder zu sich zu finden: Es ist in Ordnung, wenn diese sich z.B. über einen 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 dem Schüler/den Schülern langsam wieder besser geht und die Symptome rückläufig sind?
- ▶ Teilen Sie regelmäßig Ihre Beobachtungen und Eindrücke mit den Eltern und Ihren KollegInnen, um gegebenenfalls weitere Unterstützung zu suchen.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihren KollegInnen 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.

**Wichtig zu wissen ist, dass ein frühzeitiges und qualifiziertes Krisenmanagement bei traumatischen Krisen chronischen Langzeitfolgen vorbeugt.**

# Empfehlungen im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen im Alltag

## Was noch helfen kann

- ▶ Den normalen Tagesablauf beibehalten
- ▶ Über das Ereignis und die damit verbundenen Gefühle 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
- ▶ 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“

- ▶ Neue Wege aus dem Trauma. Mit CD. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Fischer, Gottfried (2005). Walter-Verlag.
- ▶ Wie Pippa wieder lachen lernte – Ein Bilderbuch für Kinder. Pal-Handl, Katharina; Lackner, Regina et al. (2004). Springer Verlag.
- ▶ Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Reddemann, Luise et al. (2006). Trias Verlag.
- ▶ Wenn die Seele verletzt ist. Trauma – Ursachen und Auswirkungen. Sautter, Christiane (2005). Verlag für systemische Konzepte.
- ▶ Wie bewegt man einen Elefanten? Weg vom Trauma, hin zum Leben. Sterberg, Sakino M. (2007). Innenwelt Verlag.
- ▶ Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in Erziehungshilfen (Basistexte Erziehungshilfen). Weiß, Wilma (2005). Juventa Verlag.
- ▶ Kinder in Notfällen. Psychische Erste Hilfe und Nachsorge. Karutz, Harald & Lasogga, Frank (2008). Stumpf + Kossendey Verlag.

### **Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Steinfurt**

Münsterstraße 55  
48431 Rheine  
Telefon 05971 / 9144880  
Telefax 05971 / 91448846

E-Mail: [regionale-schulberatungsstelle@kreis-steinfurt.de](mailto:regionale-schulberatungsstelle@kreis-steinfurt.de)  
Internet: [www.kreis-steinfurt.de](http://www.kreis-steinfurt.de)

Herausgegeben von  
Kreis Steinfurt | Der Landrat | Regionale Schulberatungsstelle

Quelle: © Schulpsychologische Beratungsstelle  
der Landeshauptstadt Düsseldorf

Titelfoto: [www.openphoto.net](http://www.openphoto.net)