

Akutes Trauma bei  
Kindern und Jugendlichen

# Da sein in schweren Zeiten

Düsseldorf  
Nähe trifft Freiheit



# 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, Flucht aus Kriegsgebieten oder ein (sexuelles) Gewaltverbrechen.

Typisch für traumatische Ereignisse ist, dass sich Betroffene dem Ereignis hilflos ausgeliefert fühlen und dass sich ihre Möglichkeiten der Bewältigung und Verarbeitung dieser Erfahrung 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 Tage 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:

<b>Ebene</b>	<b>Beispiele für Reaktionen</b>
Gefühle	Traurigkeit, Schuld, Angst (zum Beispiel auch vor Dunkelheit, Schule, Trennungen), Gefühle der Verlassenheit, Hilflosigkeit, Leere, Taubheit, Wut, Lustlosigkeit, Sorge oder gedrückte Stimmung
Gedanken	Ungläubigkeit, Grübelzwang, Verwirrung, <i>Neben-sich-stehen</i> , Konzentrationsprobleme, Halluzinationen, Kontrollverlust, kurze Gedächtnisstörungen, filmartige Rückblenden an das Erlebnis
Körper	Übelkeit, Engegefühle, Übersensibilität (zum Beispiel der Haut, Augen oder Ohren), Atemlosigkeit, Energiemangel, Müdigkeit, Zittern, Herzrasen, Schwindel, Kopfschmerzen, Appetitverlust
Verhalten	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

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 zuvor 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 beziehungsweise 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 beziehungsweise 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 (zum Beispiel 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 (zum Beispiel mit Atemübungen, Meditation, beruhigenden Gesprächen)
- professionelle Hilfe suchen.

### Was nicht hilft:

- es extrem vermeiden, über das Ereignis zu sprechen
- direkt nach Gefühlen fragen (zum Beispiel 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

- *Powerbook – Erste Hilfe für die Seele* Trauma Selbsthilfe für junge Menschen. Dr.Krüger, Andreas. (2011). Elbe&Krüger..

- *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.

## Konkrete Hilfen für Betroffene und Angehörige

- [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)
- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- [www.psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa](http://www.psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa) (mehrsprachige Hilfe für Überlebende von Folter, Krieg und Gewalt)

## Informationen, Fragen oder Terminvereinbarung

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Website. Oder rufen Sie uns einfach an.

### Zentrum für Schulpsychologie der Landeshauptstadt Düsseldorf

Willi-Becker-Allee 10,  
40227 Düsseldorf

**Telefon** 0211 89-95340

**E-Mail** [schulpsychologie@duesseldorf.de](mailto:schulpsychologie@duesseldorf.de)

**Internet** [www.duesseldorf.de/schulpsychologie](http://www.duesseldorf.de/schulpsychologie)



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Zentrum für Schulpsychologie

### Herausgegeben von der

Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Schule und Bildung  
Zentrum für Schulpsychologie  
Willi-Becker-Allee 10, 40227 Düsseldorf

**Verantwortlich** Dagmar Wandt

I/23-1.

[www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)