

Max hat etwas Schlimmes erlebt



Text und Illustration

Regula Buchli

Carmen de Witt-Amrein

Fabienne Heiniger

Layout und Typografie

Lukas Kurmann

Vorwort

Dieses Bilderbuch will Fachpersonen bei der Psychoedukation von Kindern, die eine traumatisierende Erfahrung gemacht haben, unterstützen. Es ist für den Altersbereich zwischen 4 und 12 Jahren gedacht. Es enthält Beschreibungen von typischen Symptomen sowie vereinfachte Entstehungsmodelle.

Die Illustrationen wurden bewusst mit wenig Text versehen, so dass bei der Arbeit mit einem Kind auf dessen jeweilige Befindlichkeit und sein Erleben eingegangen werden kann. Dementsprechend wurde auch die traumatische Situation nicht konkretisiert. Zudem sollte zu Beginn das unsägliche Leid, das dem Kind widerfahren ist, zwar erfasst werden, allerdings ohne dabei das wirkliche Ereignis in seiner Tiefe zu erkunden. Eine zu grosse Nähe könnte überwältigende Erinnerungen und Gefühle auslösen. Während der Psychoedukation sollte nach Möglichkeit eine erwachsene Bezugsperson des Kindes anwesend sein. Auf diese Weise kann deren Verständnis für die Reaktionen des Kindes gefördert werden.

Die Illustrationen sind eng an die Diagnosekriterien von Posttraumatischen Belastungsstörungen angelehnt:

Intrusionen (Flashbacks, Albträume), aber auch Reinszenierungen im Spiel, Vermeidungsverhalten, negative Veränderungen in mit dem Trauma assoziierten Kognitionen und Emotionen (z.B. Scham- und Schuldgefühle) und erhöhte Erregbarkeit und damit verbundene körperliche Symptome (z.B. Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Wutausbrüche) werden anhand von typischen, für Kinder fassbaren Beispielen konkretisiert.

Im Anhang des Buches ist ein Leitfaden für Fachpersonen enthalten.



**Max ist etwas Schreckliches zugestossen.
Er fühlt sich gar nicht gut und hat grosse Angst.**



Max versucht ganz fest, nicht mehr daran zu denken.
Aber die Bilder, die ihn an das schlimme Erlebnis erinnern,
kommen ihm immer wieder in den Sinn.



Max muss das Erlebte immer wieder nachspielen.



Um nicht daran denken zu müssen, spielt er immer öfter und länger mit der Playstation.



Manchmal ist Max auch ganz traurig und verkriecht sich in seinem Lieblingssessel. Er will dann nicht spielen, sondern einfach nur alleine sein.



Er kann meistens nicht mehr gut einschlafen, weil er Angst hat, dass wieder etwas passiert. Wenn Max endlich eingeschlafen ist, hat er oft schlimme Träume und wacht wieder auf.



Max versteht einfach nicht, was mit ihm los ist. Das macht ihn wütend und es braucht nur wenig, bis er vor Wut explodiert.



Teilweise ist es so schlimm, dass er es nicht kontrollieren kann und einfach zuschlägt oder losschreit...



...oder zu weinen beginnt.



Max schämt sich für sein Verhalten.



Eigentlich ist Max immer gern in die Schule gegangen. Aber jetzt kann er gar nicht mehr richtig denken und ist oft abgelenkt. Manchmal hört, riecht, sieht oder fühlt er etwas, das ihn an das Schlimme erinnert.



Es kommt vermehrt vor, dass er Bauch- oder Kopfschmerzen hat und nicht in die Schule gehen kann.



Oft hat Max auch keinen Appetit und will nichts essen.



Er hat das Gefühl, dass alles seine Schuld ist. Er denkt immer wieder, dass er etwas hätte tun müssen, damit das alles nicht passiert wäre.



Weil es Max nach einem Monat nicht besser geht, beschliessen die Eltern, ihn zur Psychologin Frau Berger zu begleiten, damit sie ihm helfen kann.



Zuerst erklärt Frau Berger Max und seinen Eltern, was passiert, wenn man etwas Schlimmes erlebt:

«Weißt du, wir haben innen im Kopf eine Art Alarmlampe, wie du es vom Feuermelder kennst. Wenn etwas Gefährliches passiert, beginnt die Alarmlampe zu leuchten, damit wir merken, dass wir aufpassen sollen und schnell reagieren können. Wenn etwas nicht so schlimm ist, können wir kurz überlegen und die Alarmlampe schaltet sich wieder aus. Manchmal ist etwas, das wir erlebt haben aber so schlimm, dass die Alarmlampe nicht mehr richtig funktioniert und nicht ganz abstellt. Sie bleibt dann im Schlafmodus und schaltet sich deshalb viel schneller ein, wenn wir ein Geräusch hören, etwas riechen oder etwas sehen, das uns an das Schlimme erinnert. Weil die Alarmlampe nicht richtig eingestellt ist, sind wir immer nervös, können schlecht einschlafen und erschrecken schnell.

Wenn sie eingeschaltet ist, dann laufen kleine Meldeläufer (man sagt denen <Botenstoffe>) in den ganzen Körper und verbreiten dort die Nachricht, dass etwas Gefährliches passiert. Dein Körper reagiert darauf, das ist bei allen Menschen so. Wir beginnen zu zittern, das Herz klopft ganz schnell, wir bekommen schweissige Hände oder beginnen am ganzen Körper zu schwitzen. Es kann uns auch schwindlig werden oder wir hören das Blut in den Ohren rauschen. Wir schwitzen, damit der Körper nicht überhitzt und das Herz klopft schneller, damit zum Beispiel die Muskeln mit Blut versorgt werden.



Wir sind dann auch sofort bereit zu reagieren:
Wir können kämpfen,



davonrennen



oder wenn es ganz schlimm ist, erstarren wir und stellen uns tot.»



Frau Berger fährt weiter:

«Weil wir so aufgeregt sind und die Alarmanlage immer blinkt, funktioniert unser Gedächtnis nicht so richtig. Wir haben nicht genug Zeit, alles, was wir erleben, richtig abzuspeichern. Deshalb gerät alles durcheinander. Später haben wir deshalb manchmal Alpträume oder es tauchen immer wieder Bilder vom schlimmen Erlebnis in unserer Vorstellung auf.



Du hast sicher auch schon mal dein Zimmer aufräumen müssen, oder? Vielleicht stinkt es dir oder du musst dich beeilen, weil Besuch kommt. Und was machst du dann? – Genau, du stopfst einfach alles durcheinander in die Schränke. Dann machst du die Schranktür ganz schnell zu, damit nichts herausfällt. Aber was passiert das nächste Mal, wenn du den Schrank öffnest und die Legos herausnehmen willst?



Genau, es kommen nicht nur die Legos heraus, sondern –
schwupps! – auch noch Hosen, Pullis oder ein anderes Spiel.
Womöglich landen die Dinge auf deinem Kopf.

Was machst du dann?



Wahrscheinlich stopfst du nicht alles einfach wieder zurück.

Du versuchst, die einzelnen Dinge zu sortieren, Kleider zusammenzulegen und alles ordentlich in den Schrank zu legen: alle Pullis aufeinander, die Socken zusammen, und die Spiele in eine Schublade...

Das ist nicht einfach; wahrscheinlich hilft dir deine Mama oder dein Papa dabei.

Mit den Erinnerungen in deinem Kopf ist es ganz ähnlich. Im Moment stürzen sie über dich herein wie die Kleider aus deinem Schrank. Wenn dir etwas in den Sinn kommt, zum Beispiel wie es gerochen hat, erinnerst du dich gleich an Dinge, an die du vielleicht lieber nicht denken möchtest.



Deshalb ist es auch bei den Erinnerungen wichtig, sie herauszunehmen, darüber zu sprechen und ihnen einen Platz in deinem Gedächtnis zu geben. So können auch sie nicht mehr über dich hereinbrechen.

Das ist eine harte Arbeit, die viel Kraft braucht. Aber weil deine Mama oder dein Papa dir hilft, den Kleiderschrank aufzuräumen, bist du auch nicht alleine, wenn du deine Erinnerungen aufräumst. Ich oder jemand anderes wird dir dabei helfen.»

(vgl. Ruf, M. et al., 2012 & Landolt, M., 2015: Alarmlampe).



Frau Berger hilft Max sich zu entspannen und zeigt ihm viele Tricks wie er sich selbst helfen kann, wenn er von Gefühlen überflutet wird.

Frau Berger und Max schaffen zusammen einen Fantasieort, in welchem Max sicher ist und ihm nichts passieren kann, auch wenn er darüber spricht.



Sie unterstützt ihn auch darin, über seine Gefühle nachzudenken und diese zu malen. Für Max ist dies zwar etwas komisch, er probiert es aber trotzdem.

Max fragt Frau Berger, ob er Schuld sei an dem Schrecklichen, das passiert ist. Frau Berger versichert ihm: «Nein Max, du kannst nichts dafür. Du hast nichts falsch gemacht». Und so sprechen die beiden noch über ganz vieles zusammen.



Max hat das Schreckliche zwar nicht vergessen, muss aber nicht mehr ständig daran denken und es geht ihm wieder gut.

Information von Max für betroffene Eltern

Die Erinnerungen an ein schreckliches Erlebnis sind wie eine brennende Wunde. Man kann sie nicht so schnell vergessen. Wenn man sich an bedrohliche Erlebnisse erinnert, kann dies sogar zu einem Wiedererleben, zu Albträumen oder ständigen Wiederholungen des Erlebten im Spiel führen. Kinder und Jugendliche reagieren unterschiedlich auf bedrohliche Erlebnisse. Manche ziehen sich beispielsweise zurück und werden sehr still, andere werden unruhiger und sind viel aktiver als früher. Auch die Verhaltensweisen, die du bei mir beobachtetest, sind nach einem Trauma «normal». Es braucht viel Zeit, bis ich mich im Alltag wieder sicher fühle. Falls ich mich länger als einen Monat anders verhalte, als du mich kennst, ist es ratsam, bei einer Fachstelle (Psychotherapeut/in, Kinder- und Jugendpsychiater/in) Unterstützung zu suchen.

Was ich brauche

Weil ich verängstigt bin,
will ich mit Menschen
zusammen sein, die mich
gut kennen und bei denen
ich mich wohl fühle.



☞ Gib mir – so gut es geht – das Gefühl, sicher und gut aufgehoben zu sein.

☞ Die alltäglichen Rituale und Abläufe geben mir Sicherheit. Zeige mir, dass du mich gern hast, indem du Zeit mit mir verbringst.

☞ Lass mich im Moment in fremden Umgebungen nicht alleine.

☞ Lass mich bei längeren Trennungen bei bekannten Menschen.

☞ Nimm meine Gefühle auf und erkläre mir genau, wohin du gehst und wann du wiederkommst.

☞ Bedränge mich nicht, indem du mir sagst, ich solle mich zusammenreißen.

☞ Sage mir nicht, wie ich mich zu fühlen habe. Ich kann meine Erinnerungen und Gefühle nicht verscheuchen.

☞ Wenn ich spiele, kann es sein, dass ich das Erlebte nachspiele. Lass es zu; das hilft mir, meine Erinnerungen zu verarbeiten.

☞ Du kannst mir auch andere Möglichkeiten geben, mich auszudrücken: vielleicht hilft es mir, wenn ich etwas zeichnen, malen oder mit Ton gestalten kann.

☞ Schlafenszeit ist eine Zeit, in der Erinnerungen wieder wach werden, weil wir nicht mit anderen Dingen beschäftigt sind. Deshalb habe ich Angst, schlafen zu gehen.

☞ Wenn ich Alpträume habe und nicht einschlafen kann, hilft ein «Einschlaf-Ritual», das immer gleich ist:

☞ Ein Lied, eine Geschichte, ein Gebet...

☞ Vielleicht kann ich in der ersten Zeit bei dir schlafen. Sag mir, dass dies ausnahmsweise so ist.

Wenn ich unruhig und zappelig bin:

☞ Bewegung hilft! Geh mit mir nach draussen, spiel mit mir Ball, lass mich klettern, Fahrrad fahren...

☞ Mach etwas mit mir, das uns beiden Spass macht.

Wenn ich öfter wütend und gereizt bin

Mich beschäftigt im Moment vieles. Es ist frustrierend, für das Erlebte keine Worte zu finden. Toleriere Wutanfälle häufiger als sonst. Reagiere eher mit Zuneigung als mit Disziplin. Teile mir mit, dass du verstehst, wie es mir im Augenblick geht. Bleib bei mir, wenn ich weine und schreie, und zeige mir, dass du für mich da bist. Wenn die Wutanfälle häufiger und heftiger werden, brauche ich angemessene Grenzen.

Schuldgefühle sind nach traumatischen Erlebnissen häufig. Hilf mir zu verstehen, dass das Geschehene nicht mein Fehler war, dass ich in dieser Situation nichts hätte ausrichten können.



© 2016

Regula Buchli
Carmen de Witt-Amrein
Fabienne Heiniger

Weitere Materialien zum Thema

Fachbücher

Krüger, A. (2015)
Erste Hilfe für traumatisierte Kinder.

Ostfildern: Patmos.

Krüger, A. (2011)
Powerbook, Erste Hilfe für die Seele, Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen.
Hamburg: Elbe & Krueger Verlag.

Landolt, M. & Hensel, T. (2012)
Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen.
Göttingen: Hogrefe Verlag.

Landolt, M.: (2015, September)
Metapher «Alarmlampe», «Brandmelder».
Referat Erziehungsberatung,
Bern.

Ruf, M. et al. (2012)
KIDNET – Narrative Expositionstherapie (NET) für Kinder.
In: M. Landolt & T.Hensel (Hrsg.)
Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen. Göttingen:
Hogrefe Verlag.

Bilderbücher

Ahrens-Eipper,
S. & Nelius, K. (2015)
*Der grosse Schreck –
Psychoedukation für Kinder
nach traumatischen
Ereignissen.*
Halle: KJP-Verlag.

Holmes,
M. & Pillo, C. (2000)
A Terrible Thing Happened.
Magination Press. Washington,
DC: American Psychological
Association.

Farber Straus,
S. & Bogade Maria (2013)
*Healing Days – A Guide for Kids
Who Have Experienced Trauma.*
Magination Press. Washington,
DC: American Psychological
Association.

Stein, Susanne (2015)
*Das Kind und seine Befreiung
vom Schatten der grossen,
grossen Angst. Ein Bilderbuch
über Hilfe nach traumatischen
Erlebnissen für Eltern und
Kinder mit Kriegs- und
Fluchterfahrung.*
Download:
www.susannestein.de
(in mehreren Sprachen)

Broschüren

Bundespsychotherapeuten-
kammer (D):
*Informationsbroschüre für
Flüchtlingsehtern.*
Download:
[https://www.bptk.de/publikatio-
nen/bptk-infomaterial.htm](https://www.bptk.de/publikationen/bptk-infomaterial.htm)

Schweizerisches Rotes Kreuz
(2012)
*Wenn das Vergessen nicht
gelingt. Informationsbroschüre
zur Posttraumatischen
Belastungsstörung.*
Bestellung:
www.migesplus.ch
(in mehreren Sprachen)

