

## Merkblatt zu Traumafolgestörungen

### Wie können Lehrpersonen und Eltern Kinder und Jugendliche im Umgang mit aussergewöhnlich belastenden Ereignissen unterstützen?

- **Sicherheit vermitteln** – Je nach Ereignis sind auch wir Erwachsenen erschüttert, und es fällt uns deshalb schwer, Kindern und Jugendlichen die nötige Sicherheit zu vermitteln. Zögern Sie nicht, Gespräche mit dem/der Partner/in, Ihren Kolleg/innen zu führen oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, damit Sie selber mit dem Ereignis klar kommen. Kinder orientieren sich oft stärker an den nichtverbal vermittelten Botschaften als an dem, was Sie ihnen sagen
- **Offenheit und Zeit** - Gehen Sie auf Fragen der Kinder und Jugendlichen offen, sachlich und ehrlich ein. Nehmen Sie diese ernst und schieben Sie sie nicht beiseite. Reservieren Sie für die Kinder und Jugendlichen genügend Zeit um das Thema zu besprechen.
  - Lassen Sie die Kinder und Jugendlichen schildern, was die Bilder und die Nachrichten bei ihnen auslösen und berichten Sie, wie es Ihnen selber geht.
  - Zeigen Sie Verständnis für emotionale Reaktionen der Kinder und Jugendlichen
  - Vermeiden Sie rasche rationale Beschwichtigungen wie "es hätte schlimmer sein können" oder Verleugnungen wie "dir kann nichts passieren, wir passen gut auf".
  - Geben sie dem Geschehen eine andere Richtung, einen neuen Blickwinkel: Thematisieren Sie z.B. das angemessene Verhalten im Strassenverkehr stärker als die Unfälle. Loben Sie das Kind für sein gutes Verhalten, dies stärkt sein Selbstvertrauen.
  - Geben Sie dem Kind und Jugendlichen genügend Zeit und Raum, das Gesehene und Gehörte selber zu verarbeiten (Zeichnen, Schreiben, Rollenspiele etc.)
- **Schutz bei Exposition** - Erstellen Sie als Lehrperson ein Klima von Vertrauen und schützen Sie Kinder, die sich in der Gruppe exponieren, vor verletzenden Kommentaren, z.B. wenn ein Kind seine Angst in der Gruppe äussert.
- **Positiver Abschluss** - Achten Sie darauf, dass Gespräche emotional positiv abgeschlossen werden, mit einem Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit oder Hoffnung, denn so kann die Angst verarbeitet werden.
- **Kontrolliertes Anschauen von Bildern** - Bitten Sie als Lehrperson die Eltern darauf zu achten, dass vor allem jüngere Kinder nicht wahllos, unkontrolliert und allein TV- oder Zeitungsbilder anschauen. Bilder von Unfällen und Katastrophen können Kinder überfordern und Ängste auslösen.
- **Austausch und Koordination** - Tauschen Sie als Lehrperson Ihre Erfahrungen innerhalb des Schulhausteams aus. Sprechen Sie sich über das Vorgehen und die Thematisierung mit den Kolleginnen und Kollegen ab.
- **Gefährdete Kinder** - Achten Sie auf die Reaktionen von Kindern und Jugendlichen, die bereits ein ausserordentlich belastendes Ereignis bewältigen mussten. Diese sind besonders gefährdet für Retraumatisierungen und bedürfen allenfalls einer fachpsychologischen Intervention.
- **Nationales Netzwerk für psychologische Nothilfe (NNP)** – Das NNP hat einen Flyer mit „Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen – Informationen für Betroffene und Angehörige“ in verschiedenen Sprachen publiziert. Sie finden diesen Flyer im Internet unter: [www.nnp.ch](http://www.nnp.ch).

**Die wichtigsten Schutzmechanismen für ein Kind sind Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und innere Stabilität. Fördern sie diese, wo immer Sie können.**

