

Schulische Möglichkeiten zum Umgang mit Krisen Hilfen für Kinder

Krisen sind außergewöhnlich belastende Ereignisse und mitunter für Betroffene traumatisch. Sie lösen bei jedem unterschiedlich emotionale wie körperliche Reaktionen aus. Wie kann Kindern in solchen Situationen geholfen werden?

- Kinder verlangen während des Unterrichts nach **Informationen** über das geschehene Ereignis. Beim Beantworten der Fragen sollte es sich um Fakten handeln. Es gibt nicht auf alle Fragen eine Antwort. Es ist in Ordnung unbeantwortbare Fragen offen zu lassen: z.B. mit „ das weiß ich nicht“, „darüber sind sich die Menschen noch nicht im Klaren“, „es laufen noch polizeiliche Ermittlungen“ etc.
- Der Erwachsene soll dem Kind **Verlässlichkeit und Sicherheit** anbieten. Kinder fühlen sich in Krisensituationen desorientiert und verwirrt, hier brauchen sie besonders alltägliche Rituale und Struktur. Getroffene Vereinbarungen sollen eingehalten werden, da es den Kindern ein Gefühl der Sicherheit gibt.
- Obwohl eine Krise oft Hektik und Unruhe in der Schule und auch zu Hause in der Familie auslöst, sollte darauf geachtet werden, dass dem Kind eine ruhige Gesprächsmöglichkeit angeboten wird. Dies kann mit einer Lehrperson des Vertrauens oder dem/der SchulpsychologIn erfolgen. Der Gesprächspartner sollte dem Kind **sorgfältig zuhören**. Der Erwachsene sollte darauf achten was das Kind betroffen macht, welche seine Ängste sind, was das Kind belastet und welche Bedürfnisse geäußert werden.
- Ein Krisenereignis trifft meist plötzlich ein und es ist auf einmal alles anders. Hier gilt es daran zu arbeiten, die **Struktur in der Schule wiederherzustellen**. Der Unterricht und der weitere schulische Alltag sollen weiterlaufen und in gewohnte Bahnen zurückkehren. Kinder brauchen natürlich auch Möglichkeiten des Ausdrucks ihrer Trauer und ihrer anderen emotionalen Reaktionen auf das Ereignis.
- Eltern sind sich unsicher, ob das eigene Kind in den Tagen nach dem Vorfall spielen oder ihren Sport-/Musikkursen und anderen Freizeitbeschäftigungen nachgehen darf. Es ist hier auch seitens der Schule darauf hinzuweisen, dass gerade in solchen Situationen der Ausgleich in der Freizeit durch „**Spiel, Erholung und Sport**“ für Kinder enorm wichtig ist.
- In Krisensituationen sind Kinder belastet und sind auch **mit neuen Herausforderungen überfordert**, dies sollte auch beim Lehrstoff berücksichtigt werden.

Reaktionen wie Schreckhaftigkeit, Schlafprobleme und starke Trauergefühle sind normale Reaktionen auf ein tragisches Ereignis und klingen im Normalfall wieder nach einigen Wochen ab. Dauern sie jedoch bei einem Kind länger als sechs Wochen an oder sind sehr heftig bzw. kann das Kind den Alltag nicht mehr bewältigen, ist professionelle Hilfe ratsam. Weitere Zeichen weisen auf den Bedarf von professioneller Hilfe hin:

- Realitätsverlust (das Hören von Stimmen, bizarres Verhalten)
- Angst, Depression
- Selbstgefährdung durch z.B. gewaltsames Spiel, Risikoverhalten, Selbstverletzung
- Todesgedanken oder –wünschen

Eltern fühlen sich erleichtert, wenn sie wissen, wo sie Hilfe für ihr stark betroffenes Kind holen können. Sie können sich an die zuständige Schulpsychologische Beratungsstelle wenden. Als Direktorin oder Direktor besteht die Möglichkeit selbst bei der schulpsychologischen Telefonberatung Telefonnummern von weiteren Anlaufstellen zu erfragen oder den Eltern folgende Nummer aushändigen:

Telefonberatung: 02742/280 3333 (an Schultagen, Mo bis Fr von 10.00 bis 14.00 Uhr)

Der unten angeführte Folder eignet sich für die Weitergabe an Lehrpersonen und Eltern.

- Spiel, Erholung, Sport
- Klarheit und Kommunikation zwischen den Betreuungspersonen
- Vermeiden neuer Herausforderung

Wann sollte professionelle Unterstützung gesucht werden?

Manchmal belasten Erlebnisse so stark, dass es ratsam ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das ist besonders dann der Fall, wenn die oben beschriebenen Reaktionen **sehr heftig** sind oder **länger als sechs Wochen** bestehen bleiben.

Besondere **Warnzeichen** sind:

- wenn der Alltag nicht mehr bewältigt wird, z. B. Schule, Freundeskreis, Sport, Hobby
- bei Realitätsverlust
 - periodisch oder kontinuierlich
 - „bizarres“ Verhalten
 - „Stimmenhören“
- bei Angst, Depression
- bei Selbstgefährdung
 - gewaltsames Spiel
 - Risikoverhalten, Selbstverletzung
- bei Todesgedanken, -wünschen

SCHULPSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLEN

Auskünfte:

Landesschulrat für NÖ. – Zentrale: Schulpsychologie – Bildungsberatung

Tel.: 02742/280 – 4700

Fax: 02742/280 – 1111

www.schulpsychologie.lsr-noe.gv.at

Schulpsychologische Telefonberatung

an Schultagen, Montag bis Freitag

von 10.00 bis 14.00 Uhr

Tel.: 02742/280 – 3333

Verarbeitung von traumatischen Ereignissen

Information für Lehrkräfte und Betroffene



Reaktionen auf ein außergewöhnliches belastendes Ereignis

Besonders belastende Ereignisse stellen einen tiefen Einbruch in das bisherige Leben dar. Die Betroffenen werden ganz plötzlich aus ihrem gewohnten Alltag gerissen. Außergewöhnlich belastende Ereignisse wie schwere Unfälle, das Erleiden oder Beobachten von Gewalt oder Tod rufen bei Betroffenen sowohl emotionale als auch körperliche Reaktionen hervor. Diese können sich in ihrem Verhalten der Umwelt gegenüber zeigen:

- Hilflosigkeit
- Angst
- starke Trauergefühle
- Gefühle, am Ereignis schuld zu sein, unabhängig davon, ob dies der Fall ist
- Gefühlschaos
- Orientierungslosigkeit und Ratlosigkeit
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen
- Grübeln, warum das Ereignis passiert ist

Diese und ähnliche Reaktionen sind **normal**. Es handelt sich dabei um **normale Reaktionen** auf ein „**unnormales**“ Ereignis. Die meisten Menschen bewältigen sie in den nächsten Tagen und Wochen.

Vielleicht werden in der nächsten Zeit aber auch **weitere Beschwerden** auftreten:

- starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume

- anhaltendes Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Verlust der üblichen Interessen
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme
- quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich „aufdrängen“ und nicht unterdrückt werden können
- körperliche Stressreaktionen wie Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit, Energielosigkeit
- verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln

Auch diese Reaktionen lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz.

Bei Kindern und Jugendlichen können im Speziellen auftreten

- Furchtsamkeit
- Trennungsängste
- Ängste in speziellen Situationen (oft auf das Ereignis bezogen)
- Weinerlichkeit
- Plötzliche Aggressionsausbrüche
- Kindlicheres Verhalten als zuvor
- Sozialer Rückzug
- Verlust von Zukunftsperspektiven
- Riskante Verhaltensweisen
- Substanzmissbrauch
-

Was können Betroffene für sich selbst tun?

Nach dem Erleben eines besonders belastenden Ereignisses ist es wichtig, sich **Ruhephasen** zu nehmen. Es braucht Zeit, um das Geschehen zu verarbeiten und sich zu erholen. Eine **Erleichterung** kann eintreten, **wenn man**

- ... darauf achtet, welche Bedürfnisse man momentan hat, und sich Zeit dafür nimmt.
- ... Unterstützung vom Partner, den Angehörigen und Freunden annimmt und nicht zögert, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- ... mit verständnisvollen Menschen über die Erlebnisse redet.
- ... versucht, Gefühle und Reaktionen nicht zu unterdrücken (Erfahrungsgemäß führt dies eher zu einer Verschlechterung).
- ... Dinge tut, die üblicherweise Freude bereiten

führen

Was kann für Kinder und Jugendliche getan werden?

- Information und Erklärung über das, was geschehen ist
- Klarheit über das, was getan werden kann
- Verlässlichkeit, Schutz und Sicherheit bieten
- sorgfältig zuhören, Befürchtungen und Vorstellungen ernst nehmen
- Struktur im Alltag wiederherstellen (Schule, Freundeskreis)