

Erziehungsdirektion  
des Kantons Bern

Direction de  
l'instruction publique du  
canton de Berne

Amt für Kindergarten,  
Volksschule und Beratung

Office de l'enseignement  
préscolaire et obligatoire, du  
conseil et de l'orientation



## Traumatisierte Kinder und Jugendliche – Was kann die Schule tun?

# Informationsblatt für Lehrerinnen und Lehrer

## Trauma

Als Trauma wird eine seelische Verletzung bezeichnet, welche durch die starke psychische Erschütterung aufgrund eines Erlebnisses hervorgerufen wird.

Es handelt sich um ein Ereignis jenseits des Bereichs gewöhnlicher menschlicher Erfahrung so wie die Bedrohung des eigenen Lebens, der körperlichen Unversehrtheit oder die Bedrohung des Lebens nahestehender oder anwesender Menschen (Beispiele dafür sind Krieg, Fluchterfahrungen, der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen, ein schwerer Unfall, Vernachlässigung, eine Naturkatastrophe oder ein Gewaltverbrechen).

Kinder und Jugendliche sind besonders verletzlich und schutzbedürftig.

Die Auswirkungen von Traumata beeinflussen ihr Leben oftmals stark. Viele Kinder und Jugendliche entwickeln nach einem solchen Ereignis belastende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die sie sonst von sich nicht unbedingt kennen. Sie wechseln häufig zwischen dem Vermeiden der Erinnerungen an die seelische Verletzung sowie ihre Folgen und dem plötzlichen Erinnern des Ereignisses. Dies kann selbst dann passieren, wenn sie körperlich nicht zu Schaden gekommen sind und das Erlebnis „nur“ gesehen haben.

Reaktionen auf ein Trauma können ganz individuell sein und zu unterschiedlichen Zeitpunkten auftreten.

In der Regel können Reaktionen auf ein Trauma aber auf 4 Ebenen zusammengefasst werden:

1. *Gefühlsebene*: Traurigkeit, Schuld, Angst (auch vor Dunkelheit, Schule, Trennungen), Verlassenheit, Hilflosigkeit, Leere, Taubheit, Wut, Lustlosigkeit, gedrückte Stimmung, Sorge.
2. *Gedankenebene*: Ungläubigkeit, Verwirrung, Konzentrationsprobleme, Halluzinationen, Kontrollverlust, Grübelzwang, kurze Gedächtnisstörungen, filmartige Rückblenden an das Erlebnis.
3. *Körperebene*: Übelkeit, allgemein Übersensibilität, Atemlosigkeit, Energiemangel, Müdigkeit, Zittern, Herzrasen, Schwindel, psychosomatische Störungen, Appetitverlust.
4. *Verhaltensebene*: Schlafstörungen, Alpträume, Essstörungen, sozialer Rückzug, Weinen, gelähmtes Handeln, Desorientierung, Aggressivität, Stottern, Bettnässen, Klammern, Schreckhaftigkeit, Impulsivität, Antriebsarmut, Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit, Vermeidung von Erinnerungen an das Trauma, psychomotorische Hemmung.

Das traumatisierende Erlebnis muss von einer gewissen Stärke gewesen sein und hinterlässt einen bleibenden Eindruck beim betroffenen Kind. Trotzdem kann es sein, dass das Kind sich dessen weder zum Zeitpunkt des Erlebens noch später bewusst ist. Es kann sein, dass das Erlebnis dauerhaft oder über lange Zeit vergessen oder verdrängt wird, ohne dass die eigene seelische Verletzung wahrgenommen wird. Einige der obengenannten Symptome können als erste Reaktionen auf ein Trauma unmittelbar nach dem Ereignis auftreten, aber auch Wochen, Monate oder sogar Jahre später. Die Anzahl der oben beschriebenen Reaktionen kann zwischen einigen wenigen bis zu einer grossen Vielzahl reichen. Der Ausprägungsgrad kann ebenfalls zwischen schwach und stark variieren. Die Symptome eines traumatisierten Kindes oder Jugendlichen können denjenigen eines Kindes oder Jugendlichen mit AD(H)S gleichen.

Einige Kinder und Jugendliche erholen sich nach einem traumatischen Ereignis ohne fremde Hilfe, die aufgetretenen Symptome klingen nach einiger Zeit wieder ab. Dauern sie aber an, können sie sich erhärten und die Persönlichkeit verändern.

***Je früher professionelle Hilfe in einem solchen Fall in Anspruch genommen wird, desto besser. Tritt nach 2 Monaten keine Besserung ein, kann eine Anmeldung bei der Erziehungsberatung hilfreich und nötig sein.***

### **Traumatisierte Kinder und Jugendliche in der Schule**

Traumatisierte Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern brauchen Hilfe. Eine Traumatisierung ist oft nicht sofort zu erkennen, besonders wenn die Betroffenen nicht darüber sprechen können oder wollen.

Die Schule stellt für traumatisierte Kinder und Jugendliche aus anderen Ländern häufig den ersten ausserfamiliären Kontakt dar. Für Lehrpersonen ist es wichtig daran zu denken, dass Kinder und Jugendliche, welche Fluchtsituationen erlebt haben, oft traumatisiert sind. Dieses Trauma kann sich auf verschiedene Arten äussern.

Familiäre Wirkfaktoren spielen für das betroffene Kind oder den Jugendlichen eine wichtige Rolle in der Traumabewältigung.

Eltern und Geschwister sind häufig auch traumatisiert/vorbelastet.

### **Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen in der Schule**

- Traumatisierte Kinder und Jugendliche sind verunsicherte Kinder, sie können mit den vorher genannten Verhaltensweisen reagieren. Die Kinder benötigen vor allem einen Rahmen, der ihnen Sicherheit bietet.
- Traumatisierte Kinder und Jugendliche sind häufig nicht in der Lage gute schulische Leistungen zu erbringen, weshalb ihre Leistungen nicht im Vordergrund stehen sollten.
- Ein Abfall der schulischen Leistungen kann eine normale Reaktion sein und sollte nicht überbewertet werden.
- Teilen Sie der Klasse mit, dass Sie über die besondere Situation des einzelnen Schülers oder der einzelnen Schülerin informiert sind.
- Erklären Sie der Klasse den weiteren Verlauf und den Umgang mit dem Ereignis.
- Achten Sie darauf, ob ein einzelner Schüler, eine einzelne Schülerin oder sogar die gesamte Klasse über das Ereignis sprechen möchte. Das Gespräch kann entlastend wirken, es sollte aber niemand etwas sagen müssen.
- Zeigen Sie, dass Sie für Ihre Schüler und Schülerinnen da sind, wenn diese Sie brauchen.
- Geben Sie Ihren traumatisierten Schülern und Schülerinnen genügend Zeit (wenn nötig mehrere Wochen oder Monate), um wieder zu sich zu finden. Es kann vorkommen, dass diese sich eine gewisse Zeit weniger im Unterricht beteiligen, abwesend wirken oder reizbarer sind.
- Beobachten Sie das Verhalten des einzelnen Schülers, der einzelnen Schülerin oder der ganzen Klasse aufmerksam und über einen längeren Zeitraum. Achten Sie darauf, wie es dem betroffenen Schüler oder der betroffenen Schülerin geht und ob die Symptome nachlassen.
- Tauschen Sie sich regelmässig mit den Eltern des Kindes oder anderen Bezugspersonen und Ihren Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen aus, um – falls nötig – weitere Unterstützung zu suchen.
- Achten Sie ebenfalls darauf, wie es Ihnen geht, gehen Sie sorgfältig mit sich selbst und Ihren Ressourcen um und suchen Sie sich allenfalls Hilfe.

***Ein frühes, professionelles Krisenmanagement bei Traumatisierungen hilft chronische Langzeitfolgen vorzubeugen.***

### **Was den traumatisierten Kindern und Jugendlichen noch helfen kann**

- ein geregelter Tagesablauf
- über das Ereignis und die Gefühle dazu zu sprechen
- wohltuende Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken (z. B. Sport, lesen, spielen,...)
- ausreichend Schlaf
- gesunde und regelmässige Mahlzeiten
- mit anderen Menschen (z. B. Freunden, Familie) Zeit verbringen
- sich Pausen und Erholung gönnen
- körperliche Aktivitäten
- sich entspannen (z. B. mit Atemübungen, Meditation, beruhigenden Gesprächen)

Oktober 2015

Kantonale Erziehungsberatung Bern  
Effingerstrasse 12  
3011 Bern  
Tel.: 031 633 41 41  
Fax: 031 633 41 91  
Mail: [eb.bern@erz.be.ch](mailto:eb.bern@erz.be.ch)  
[www.erz.be.ch](http://www.erz.be.ch)

Foto: © Copyright 2006 by David Schmid, Bern