



HERZLICH WILLKOMMEN

Traumaprävention und Umgang mit (Re-) Traumatisierungen
im Kontext Schule

Vortrag im Rahmen des Landesprogramms
„Jugendsozialarbeit an Berliner Schulen“

Montag, 05.09.2022, 14-15:30 Uhr

Traumaprävention und Umgang mit (Re-) Traumatisierungen im Kontext Schule

Dipl.-Psych. Sibylle Rothkegel * Psychotherapeutin * Supervisorin * Dozentin

Fluchtgeschichten

Menschen auf der Flucht sind die unausweichliche Begleiterscheinung von staatlich organisierter Gewalt, Terror, Krieg, Vertreibung und der Zerstörung von Ressourcen.

Zur Zeit sind davon weltweit mehr als 100 Mio. Menschen betroffen (Quelle: UNHCR, Juni 2022). Mehr als 50 Prozent aller Geflüchteten sind jünger als 18 Jahre.

Fluchtgeschichten und die psychosozialen Folgen für Betroffene können sehr unterschiedlich sein: Sie sind abhängig von: Entwicklungsalter, Gesundheitszustand, Umständen, Dauer und finanziellen Ressourcen.

Querschnittsaufgabe: Soziokulturelle Vielfalt

Um auf die Herausforderungen im Zusammenhang mit den geflüchteten Kinder und Jugendlichen aus der Ukraine und ihrer Aufnahme und Integration an den Schulen angemessen begegnen zu können, müssen wir uns mit der soziokulturellen Vielfalt im Schulkontext und den unterschiedlichen Familienkulturen auseinandersetzen.

Dabei geht es um ihre Herkunft, ihre Sprachen, Werte, Religionszugehörigkeit, soziales Milieu, Erfahrungen mit freiwilliger oder erzwungener Migration, mit Diskriminierung oder auch Privilegierung. Somit sind also auch die Herausforderungen für Pädagog:innen und Sozialarbeitende sehr vielfältig.

Mögliches Konfliktpotential an der Schule

Ängste und Konflikte:

- Unsere eigenen Kriegsängste und die der Schüler und Schülerinnen in ihrem familiären Umfeld. Wir begegnen:
 - Zukunftsängsten,
 - Sorge bzw. Trauer um (gefallene) Angehörige in den Kriegsgebieten;
 - Angst vor Diskriminierung;
 - Aktualisierung zurückliegender traumatischer Erfahrungen und damit einhergehenden Gefühlen von Wertlosigkeit;
 - Konflikte unter den Schüler*innen und ihren Eltern oder Spannungen unter Kolleg*innen, die sich unterschiedlichen Kriegsparteien zugehörig fühlen;
 - mögliche Retraumatisierung durch erneute Gewalterfahrung.

Differenzen offen thematisieren

- Manche Familien oder auch Kollegen und Kolleginnen sind unmittelbar vom Krieg betroffen, weil sie einen Bezug zu Russland oder zur Ukraine haben. Das kann bedeuten, dass es Konflikte gibt, weil sie sich unterschiedlichen Seiten zugehörig fühlen.
- Sinnvoll ist, auf diese Konflikte einzugehen und zu thematisieren, dass Menschen, die Familie in der Ukraine oder in Russland haben, besondere Belastungen haben. Sie brauchen unsere Fürsorge und Schutz, damit sie nicht Ziel von Ausgrenzung und Anfeindungen werden.
- **WICHTIG: Kultursensible Kommunikation mit allen Eltern!**

Kriegsängste

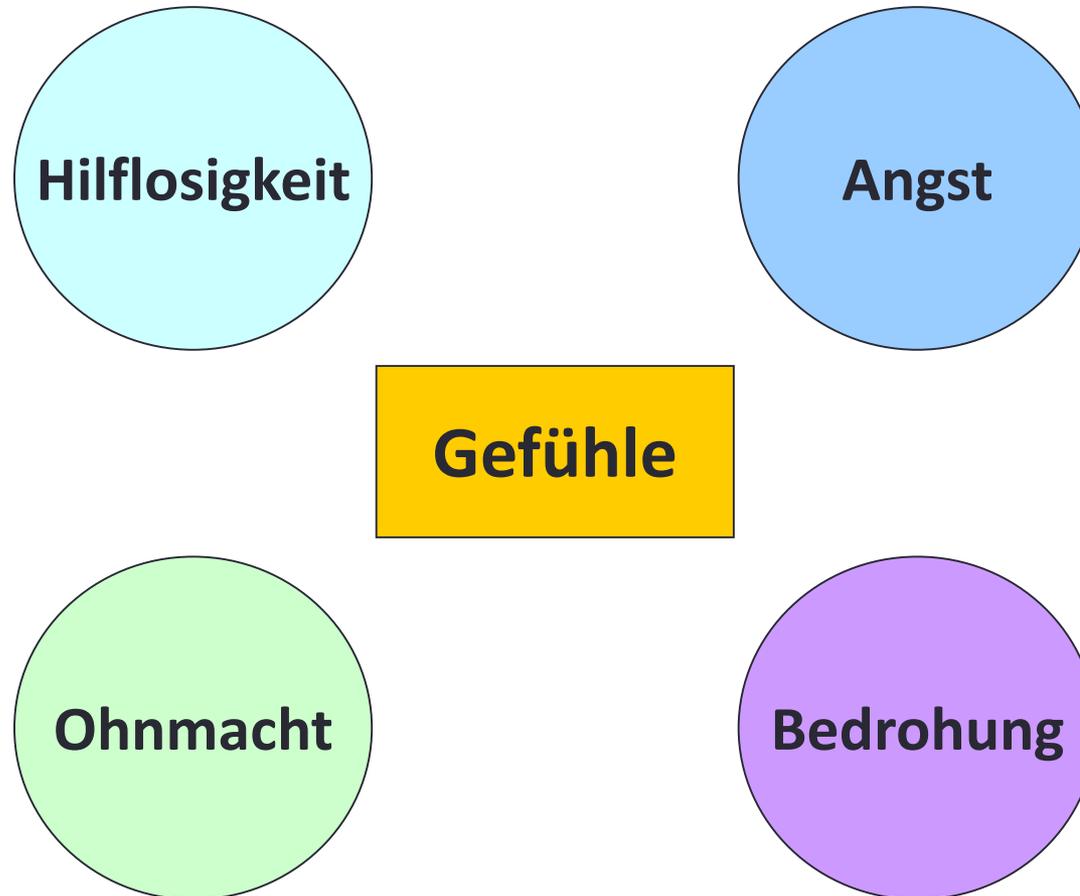
Der Krieg in der Ukraine schockiert, besorgt, und verunsichert uns alle. Unsere in diesem Zusammenhang ausgelösten existenziellen Ängste entwickeln sich auch auf dem Boden verstärkt auftretender Umweltkatastrophen, der seit mehr als zwei Jahren andauernden Pandemie, die auch viele diffuse Ängste auslösen können.

- Pädagog:innen und Sozialarbeitende haben die Aufgabe, Schüler:innen zu stärken und müssen vermeiden, ihre eigenen Ängste auf sie zu projizieren.
- **Hilfreich:** In den Schulen Räume schaffen für gemeinsame Reflektionen mit Kolleginnen und Kollegen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Bei zu viel Belastungen: **Supervision.**

Mögliche Aktivierung von Traumata

- Ängste können bei Menschen mit Fluchterfahrungen auch eine Folge traumatischer Widerfahrnisse sein.
- Die aktuelle Lage und die Bilder in den Medien wie auch der öffentliche Diskurs können Erlebnisse von Kindern und ihren Familien triggern, die geflüchtet sind oder aus Ländern kommen, in denen sie Krieg erlebt haben. Das kann dazu führen, dass traumatische Erlebnisse und ihre Folgen aktiviert werden.
- Das bedeutet, dass ein traumatisches Ereignis aus der Vergangenheit so empfunden wird, als passiere es jetzt in diesem Augenblick. In diesem Wiedererleben fällt es Kindern und Erwachsenen schwer, zwischen Vergangenheit und Gegenwart und den verschiedenen Orten zu unterscheiden.

Was bedeutet Trauma ?



Traumatische Erfahrungen und ihre Folgen I

Traumatische Erfahrungen gehen einher mit Gefühlen von Bedrohung, Angst, totaler Ohnmacht, Hilflosigkeit und können zu dauerhaften psychischen und somatischen Beschwerden sowie sozialen Beeinträchtigungen führen.

Wir beobachten dann eine dauerhafte Erschütterung des Selbstverständnisses und des Vertrauens in die Welt und eine lebenslang erhöhte psychische Verletzbarkeit. Viele Symptome, die auch verzögert auftreten können, sind unter folgenden Hauptgruppen der sogenannten „Posttraumatischen Belastungsstörung“ erfasst:

Traumatische Erfahrungen und ihre Folgen II

- **Wiedererleben der traumatischen Ereignisse:**
z. B. in Alpträumen, Flashbacks oder in sich aufdrängenden Erinnerungen (Intrusionen);
- **Vermeidungsverhalten** gegenüber Reizen, die direkt oder indirekt mit den Traumata verbunden sind, auch Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Gesprächen; bei längerer Dauer: Dissoziationen möglich;
- **Symptome von (Über)-Erregung:** z.B. Schlafstörungen, Aggressionsdurchbrüche, starke Stimmungsschwankungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, ständige „Hab-acht-Haltung“, Ängste, Panikattacken.

Traumatische Erfahrungen und ihre Folgen III

Weitere Symptome, die bei Kindern und Jugendlichen zusätzlich auftauchen können:

- Aufschreien in der Nacht, ohne aufzuwachen, neue Dunkelangst;
- nächtliche körperliche Symptome wie Einnässen etc.;
- starke Reizbarkeit, aggressives Verhalten oder sozialer Rückzug;
- Trennungsängste, Gefühl der Nichtzugehörigkeit, Schuldgefühle (Überlebensschuld), Depressionen; Scham, Suizidgedanken;
- Verlust bereits erworbener Fertigkeiten und Kenntnisse, Probleme, etwas Neues zu lernen.

Das Konzept der sequenziellen Traumatisierung I

Hans Keilson hat 1979 mit seiner bisher weltweit einzig existierenden Langzeitstudie mit 400, während des II. Weltkriegs traumatisierten jüdischen Waisenkindern, das Konzept der sequenziellen Traumatisierung vorgestellt. Er versteht Trauma als dynamischen Prozess, der von den Wechselwirkungen zwischen der sozialen Umwelt und der psychischen Befindlichkeit von Individuen bestimmt wird.

Demnach ist die Lebensphase **nach** den traumatischen Erfahrungen für die Entstehung und Überwindung von psychischen Symptomen von entscheidender Bedeutung. Ob Betroffene angemessene gesellschaftliche Wertschätzung und Unterstützung statt Abwertung und Diskriminierung (mögliche Re-Traumatisierung) erfahren, spielt für den Heilungsprozess eine entscheidende Rolle.

Mögliche sequentielle Traumatisierung von Geflüchteten

Erste traumatische Sequenz:
Vom Beginn der Verfolgung bis zur Flucht

Zweite traumatische Sequenz:
Auf der Flucht

Dritte traumatische Sequenz:
Die Anfangszeit am Ankunftsort

Vierte traumatische Sequenz:
Die Chronifizierung der Vorläufigkeit

Fünfte traumatische Sequenz:
Übergang – Rückkehr oder Integration

Aus Geflüchteten werden
Rückkehrer:innen.

Aus Geflüchteten
werden Migrant:innen

Komplexe Flashbacksituationen

Flashbacks können zu einem vollständigen Kontrollverlust der betroffenen Person führen. Sie empfindet und verhält sich dann als wäre sie in der früheren traumatisierenden Situation. Komplexe Flashbacksituationen sind daran erkennbar, dass

- Menschen stark dissoziiert wirken;
- körperlich erregt sind oder in völlige Erstarrung verfallen (Schock);
- sich objektiv betrachtet der Situation unangemessen verhalten.

Hier ist es notwendig für Reorientierung zu sorgen.

Umgang mit komplexen Flashbacksituationen

Stufenplan zur Reorientierung:

1. Präsenz signalisieren: „Ich bin da“ und kurz vorstellen.
2. Kurze Mitteilung darüber, wo sich jemand befindet: „Du bist in Sicherheit. Heute ist der 5.9., und wir sind im Klassenraum“
3. Aktivierung: leicht verständliche Aufforderungen, wie „versuche mal, so gut Du kannst, die Augen zu öffnen, Deine Hände zu bewegen..“
4. Selbst-Reorientierung: Nachfragen, ob die betroffene Person ihren Namen nennen kann und ob sie weiß, wo sie sich befindet.
5. Aufklärung: „Du hattest gerade einen Flashback, erklären als normale Reaktion auf etwas, das Dich an eine früheres, sehr belastendes Erlebnis (Trigger) erinnert usw...“

Erfahrungen aus vergangenen Situationen nutzen

Pädagog:innen, Sozialarbeitende und ihre Schüler:innen haben besonders seit 2014/15 während der sogenannten Flüchtlingskrise vielfältige Erfahrungen gesammelt. Es bedarf:

- einer gewissen Sensibilität, um besonnen mit diesen Kindern und Jugendlichen zu arbeiten und professioneller Unterstützung, um diese gut zu begleiten.
- Der Umgang mit geflüchteten und zum Teil traumatisierten Schülerinnen und Schülern ist eine große Herausforderung, kann aber auch sehr bereichernd sein.

Traumaprävention: Konfliktlösungskonzepte

- Es gibt klare Regeln, und die Schule darf verletzendes Verhalten nicht tolerieren.
- Konzepte jeder Schule gegen Diskriminierung nutzen!
- **Chance:** Einführung des Anti-Bias-Ansatz
- **Erfolg:** Schule entwickelt eine „Identität“ des gegenseitigen Respekts und der Wertschätzung der Vielfalt. Schüler und Schülerinnen können sich mit der Schule identifizieren.

Unterschied zwischen Traumatherapie und Traumapädagogik an der Schule I

Für Pädagog:innen und Sozialarbeitende ist es wichtig, zwischen Traumatherapie und Traumapädagogik zu unterscheiden.

Traumatherapie

Eine Therapie ist zu empfehlen, wenn Betroffene nicht mehr am Alltag teilnehmen können. Sind einige der beschriebenen Symptome, klare Anzeichen einer Folgestörung zu beobachten, sollte professionelle Hilfe bei spezialisierten Therapeut:innen in Anspruch genommen werden.

Traumatherapeutische Ansätze sind meist in drei Phasen unterteilt:

1. Herstellen von Sicherheit und Stabilisierung
2. Traumabearbeitung
3. Integration und Neuorientierung

Ziel der Therapie ist es, das Erlebte als schmerzhaftes Erinnerung abzuspeichern, anstatt immer wieder von angetriggerten Erinnerungsfragmenten in die Symptomatik der Traumatisierung zu geraten.

Unterschied zwischen Traumatherapie und Traumapädagogik an der Schule II

Für Pädagog:innen und Sozialarbeitende ist es wichtig, zwischen Traumatherapie und Traumapädagogik zu unterscheiden.

Traumapädagogik

In der traumasensiblen Pädagogik geht es darum, die Kinder zu erden, sie im Hier und Jetzt zu behalten oder sie dahin zurückzuholen und ihnen Fähigkeiten zu vermitteln, wie sie das selbst schaffen können (Erfahrungen von Selbstwirksamkeit).

Die Traumapädagogik versucht Sicherheit herzustellen, bietet Techniken im Umgang mit traumatisierten Personen an und versucht dissoziierende Kinder mit Hilfe von Notfallprogrammen wieder ins Hier und Jetzt zu bringen. Sie soll im Alltag der Kinder und der Betreuungspersonen für Sicherheit sorgen und das Lernen möglich machen.