



Überregionales Beratungs- und Förderzentrum
für kranke Schülerinnen und Schüler
Martin-Luther-Schule
Schulamtsbezirke Gießen/Vogelsberg - Wetterau - Fulda

Posttraumatische Belastungs- störung

Informationsreihe zum Umgang
mit psychischen Erkrankungen
im Schulalltag

**Schulamtsbezirk Gießen
und Vogelsberg**
Martin-Luther-Schule
Leppermühle 1, 35418 Buseck
üBFZ-Telefon: 06408 - 509 - 144
Fax: 06408 - 509 - 145

Schulamtsbezirk Wetterau
Ballhaus Schule,
Schloßstr. 17, 35510 Butzbach
üBFZ-Telefon: 06033 - 74618 - 13/-14
Fax: 06033 - 74618 - 19

Schulamtsbezirk Fulda
Martin-Luther-Schule
am Kompetenzzentrum
An der Röhle 15
36100 Petersberg
üBFZ-Telefon: 0661 - 6006 - 9370
Fax: 0661 - 6006 - 9371

Weitere Informationen
über das üBFZ unter

➔ [www.mls-buseck.de/
beratungarbeit](http://www.mls-buseck.de/beratungarbeit)

1-2 % aller Schulkinder in Deutschland zeigen als Folge eines Traumas so starke psychisch-körperliche Reaktionen, dass Fachleute von einer **Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)** sprechen. Zu den häufigsten Ursachen zählen bei Kinder und Jugendlichen körperliche und sexuelle Gewalt, Vernachlässigung, Unfälle, Naturkatastrophen und lebensbedrohliche Krankheiten. Klinisch unterscheidet man zwischen einem einmaligen, kurzandauerndem Trauma (Typ-1) und einem langandauernd, sich wiederholenden Traumata (Typ-2).

Eine PTBS liegt vor, wenn **bis zu 6 Monaten nach einem katastrophalen Ereignis** folgende Symptome auftreten:

Inneres Wiedererleben (Intrusionen):

- belastende Erinnerungen und Gedanken, Alpträume (nicht unbedingt Bezug zum Trauma!)
- plötzliches Wiedererleben („Flashbacks“),
- wiederholtes Nachspielen („posttraumatisches Spielen“), Handlungssequenzen oder Zeichnen von Traumaszenen

Vermeidungsverhalten und emotionale Taubheit

- Vermeidung der Gedanken, Gefühle, Orte und Personen, die mit dem Trauma in Verbindung stehen
- Entwicklung von Gedächtnislücken für wichtige Details
- Emotionslosigkeit bzw. Abflachen bestimmter Gefühle, vermindertes Interesse an zuvor bedeutsamen Dingen, Entfremdungsgefühle, reduzierte/s Spiel/Aktivität, Schlaflosigkeit, starker Leistungsabfall in der Schule

Erhöhtes körperliches Erregungsniveau

- durch PTMS ausgelöste Aggressivität, Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit, übermäßige Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit oder körperliches Erstarren („freeze“)

(Klein-) Kinder verlieren bereits erlernte Fähigkeiten (z.B. Sprache, Sauberkeit) oder entwickeln Ängste (z.B. Trennungs- und Dunkelangst). Jugendliche zeigen eher Probleme der Emotionsregulation, Substanzmissbrauch sowie selbstverletzendes und riskantes Verhalten. Jungen sind eher traumatischen Ereignissen ausgesetzt; Mädchen entwickeln häufiger schwere und chronische Verläufe.

➔ [Vortrag: Posttraumatische Belastungsstörung bei Kindern und Jugendlichen](#)

Doch nicht jedes Trauma führt zu einer PTBS! Die Mehrheit kann das Trauma überwinden und verarbeiten. Auch andere psychische Störungen wie Depression, Angststörungen, somatische oder dissoziative Störung oder eine Borderline-Persönlichkeitsstörung werden mit Traumaerfahrungen in Verbindung gebracht.

Wichtigster Schritt in der Traumabehandlung ist sicherzustellen, dass die Traumatisierung beendet ist (z.B. dauerhafte Trennung vom Täter).

Relevante Therapiebausteine sind:

- Beratung der Eltern, ErzieherInnen, Lehrkräfte; Vermittlung eines hilfreichen Störungskonzeptes
- Hilfen bei der Alltagsbewältigung und -normalisierung, Anwendung von Entspannungstechniken, gezielten Trauma-Distanzübungen („Suche nach sicherem Ort“) Anbindung an Selbsthilfegruppen (für Solidarisierung!)
- ggf. Medikation gegen starke Depression und Ängste
- In der Psychotherapie: gedankliche Konfrontation mit dem traumatischen Erlebnis und kognitive Interventionstechniken zur Neubewertung von mit dem Trauma verbundenen Gefühlen und Gedanken

Ziel der Therapie ist nicht das Vergessen, sondern die Integration in die eigene Biographie, die angemessene Bewertung sowie die Wiedererlangung der eingeschränkten Fähigkeit zur Alltagsbewältigung.

Entscheidend für die Traumaverarbeitung des Heranwachsenden ist, dass neben der rechtzeitigen(!) traumaspezifischen Therapie die Eltern und weitere Bezugspersonen wie Lehrkräfte verständnisvoll und unterstützend handeln sowie Sicherheit und Ablenkung bieten.

➔ [Trauma und Schule – Pädagogen als hilflose Helfer oder wirksame Wegbegleiter?](#)

➔ [Trauma und Schule: Damit wir im Schulalltag mit schwierigen Situationen besser umgehen können](#)

40-60% der Kinder und Jugendliche mit Kriegs- und Fluchterlebnissen zeigen das Symptombild einer PTBS. Aufgrund der wachsenden betroffener Kinder müssen traumaspezifische Umgangsformen und Konzepte für die Schule entwickelt und umgesetzt werden.

➔ [Flucht und Trauma im Kontext Schule](#)

Tipps für den Schulalltag – Pädagogische Hilfen in der Schule

Möglichkeiten der Traumapädagogik in der Schule ist neben der psychischen und physischen Stabilisierung der Betroffenen die gemeinsame Suche nach Ressourcen und individuellen Bewältigungsstrategien (Förderung der Resilienz) - ohne sich dem Trauma selbst zuzuwenden (Ziel der Traumatherapie!). Eine wertschätzende Haltung ist genauso wichtig wie die Akzeptanz eines „Guten Grundes“, d.h. jedes Verhalten ist für die Person sinnvoll und eine gesunde Reaktion auf Ereignisse/ Erlebnisse.

1. Einen „sicheren Ort“ schaffen

- Klassengemeinschaft, achtsamer Umgang miteinander
- Rituale, Strukturen im Tages- und Wochenablauf; Trennungen, Abschiede und Übergänge begleiten (z.B. Morgenkreis, Begrüßungs- und Abschiedsrituale, „Wochenmotto des guten Miteinanders“, Wochenrückblick, Tagebuch, Feedbackrunden über Stärken...)
- Verlässlichkeit, Kontinuität geben („Klassenlehrkraftprinzip“/ Mentoren, Lernpaten, Partnerarbeit)
- Veränderungen und Wechsel frühzeitig ankündigen (Ausflug, Raumwechsel, Besuche, Gong, Feueralarm!)
- Rückzugsort und -zeit anbieten und vorher festlegen
- langfristige, verlässliche Bezugsperson in der Schule (Beratungslehrkraft, UBUS¹, Schulsozialarbeit, rBFZ²)

2. Themen auswählen und vorbereiten

- Themen wie Gewalt, Krieg, Flucht oder auch Trennung, Scheidung, Mobbing - nur wenn für Unterricht nötig - einfühlsam ansprechen und mit Bedacht vorbereiten
 - Gefühle, Krisen, schwierige Situationen ansprechen/ verbalisieren - verringert Sprachlosigkeit
 - Texte, Filme oder Geschichten mit offenem Ende können verunsichern - „Happy Ends“ beruhigen
 - Freiwilligkeit zur Mitarbeit anbieten - zeitweisen Rückzug zulassen
- ➔ [traumasensibles Lernen und traumapädagogisches Arbeiten im Kontext Schule](#)

3. Resilienz fördern

Unter Resilienz versteht man die Widerstandskraft gegenüber starken Belastungen. Diese im Unterricht und Schulalltag durch gezielte Übungen zu fördern und gezielt einzusetzen, ist für alle SchülerInnen wichtig.

- ➔ [Resilienz Safe Place](#)
- ➔ [Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung](#)

Erste Hilfe, wenn SchülerIn berichten will

Wenn sich Ort und Zeitpunkt für ein Gespräch eignet:

- aufmerksam zuhören
- die Erzählung möglichst nicht unterbrechen (Verständnisfragen nur, um Erzählung folgen zu können)
- niemals aktiv in den Erinnerungen nachfragen
Die Traumaexposition ist TherapeutInnen vorbehalten!
- Person beobachten und Gefühlsregungen einschätzen
- diese Gefühle verbalisieren: *Ja, das ist sehr traurig. Ja, so etwas kann sehr wütend machen. Das ist sehr verletzend!*

Erste Hilfe bei „Flashbacks/ Intrusionen“

(plötzlich und unerwartet auftretende, unkontrollierbare Erinnerungs- und Gedankenblitze - ausgelöst durch individuelle, von außen oft unvorhersehbare „Trigger“ wie Bilder, Geräusche, Blicke, Bewegungen oder Gerüche)

- Ruhe bewahren
- Augenkontakt mit SchülerIn halten
- SchülerIn laut beim Namen ansprechen
- Berührungen ankündigen
- starke Sinnesreize setzen, z.B. ein kaltes Tuch auf den Arm legen, hohe oder schrille Geräusche erzeugen (pfeifen, klatschen)
- reorientieren: nach dem Namen, Ort und Uhrzeit fragen bzw. diese sagen, evtl. mehrmals wiederholen (lassen)

Nach dem „Zurückkommen“:

- klar, bestimmt und geduldig sein
 - kurz erklären, was passiert ist
 - anschließend für Ruhe und Entspannung sorgen
 - bei häufigen Intrusionen nach Skills/ Strategien fragen
- ➔ [Interaktionsanalyse für sozialpäd. Krisensituationen](#)

4. Durch Vernetzung helfen

- schulinterne Unterstützungsmöglichkeiten nutzen (rBFZ, UBUS, Schulsozialarbeit, Beratungslehrkraft)
 - Kooperation mit außerschulischen Institutionen (Schulpsychologie, Fachberatern des Schulamtes, Jugendamt, üBFZ) - Datenschutz beachten!
 - bei Verdacht auf Missbrauch und Vernachlässigung §8a-Meldung beim zuständigen Jugendamt
- ➔ [ein Handlungsleitfaden zum Kinderschutz an Schulen](#)

5. Für sich sorgen - Selbstfürsorge

- sich im Kollegium über die Beobachtungen, Fördermöglichkeiten und die eigene Betroffenheit austauschen (kollegiale Fallberatung)
 - kollegiale Unterstützung und Coaching wahrnehmen
- ➔ [Studien zur Lehrgesundheit/Trainingsmanual](#)
- ➔ [Was kann die Begegnung ... in mir auslösen?](#)

Links für Informationen/ Kontakte

Schulische Beratungsmöglichkeiten

- ➔ [Liste der rBFZ und üBFZ in Hessen](#)
- ➔ [Fachberater*innen im Staatlichen Schulamt](#)
- ➔ [Beratung Schulpsychologie und Prävention](#)
- ➔ [Unterrichtsprogramm IMPRES](#)
- ➔ [Beantragung einer üBFZ-Beratung](#)
- ➔ [anonyme Hotline für Fragen: 0800-19 210 00](#)

Weiterführende Informationen

- ➔ [SchulCHEN: Kooperationsprojekt Schule-Kinderdorf](#)
- ➔ [Flucht und Trauma im Kontext Schule - das Handbuch](#)
- ➔ [Traumasensibles Arbeit mit Kindern: Ein Leitfaden](#)
- ➔ [OEG Traumanetzwerk des Landes Hessen](#)

Fortbildungen

- ➔ [Online-Fortbildung: Traumapädagogik](#)
- ➔ [Fachverband Traumapädagogik](#)
- ➔ [Zentrum für Traumapädagogik in Hanau](#)