



Schulpsychologische Beratung  
Landeshauptstadt Düsseldorf



# Trauma – Was tun in der Schule?

Merkblatt für  
Lehrerinnen und  
Lehrer



# Wenn ein Unglück passiert – Wie können traumatisierte Kinder und Jugendliche in der Schule unterstützt werden?

## Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist ein Ereignis jenseits des Bereichs gewöhnlicher menschlicher Erfahrungen so wie die Bedrohung des eigenen Lebens, der körperlichen Unversehrtheit oder die Bedrohung des Lebens anderer nahestehender oder anwesender Menschen.

Beispiele dafür sind: der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen, ein schwerer Unfall, eine Naturkatastrophe oder ein Gewaltverbrechen.

## Alles ist möglich – Auf das Unnormale gibt es keine normale Reaktion

Viele Menschen entwickeln nach einem solchen Ereignis belastende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die sie von sich nicht unbedingt kennen. Dies kann selbst dann passieren, wenn sie körperlich nicht zu Schaden gekommen sind. Wenn man diese kennt, kann es leichter sein, damit umzugehen.

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

In der Regel finden sie aber auf vier verschiedenen Ebenen Ausdruck:

### ■ Gefühlsebene

Traurigkeit, Schuld, Angst (auch: vor Dunkelheit, Schule, Trennungen), Verlassenheit, Hilflosigkeit, Leere, Taubheit, Wut, Lustlosigkeit, gedrückte Stimmung, Sorge

### ■ Gedankenebene

Ungläubigkeit, Verwirrung, Konzentrationsprobleme, Halluzinationen, „Nebensich-stehen“, Kontrollverlust, Grübelzwang, kurze Gedächtnisstörungen, filmartige Rückblenden an das Erlebnis

### ■ Körperebene

Übelkeit, Engegefühle, Übersensibilität, Atemlosigkeit, Energiemangel, Müdigkeit, Zittern, Herzrasen, Schwindel, psychosomatische Störungen, Kopfschmerzen, Appetitverlust

### ■ **Verhaltensebene**

Schlafstörungen, Albträume, Essstörungen, sozialer Rückzug, Weinen, gelähmtes Handeln, Desorientierung, Hektik, Aggressivität, Stottern, Bettnässen, Klammern, Schreckhaftigkeit, Impulsivität, Antriebsarmut, Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit, Vermeidung von Erinnerungen an das Trauma, psychomotorische Hemmung

Einige wenige Symptome können als erste **Reaktionen** auf ein Trauma unmittelbar nach dem Ereignis auftreten, können aber auch bis zu **mehrere Wochen und sogar Jahre** später beginnen. Die Anzahl der oben beschriebenen Reaktionen kann

zwischen einigen wenigen bis zu einer Vielzahl reichen. Der Ausprägungsgrad kann ebenfalls zwischen schwach und stark liegen.

Viele Menschen erholen sich nach einem solchen Ereignis ohne fremde Unterstützung, die Symptome klingen nach einiger Zeit wieder ab.

Dauern sie aber an und klingen nicht ab, so können sie sich gegebenenfalls verfestigen und die Persönlichkeit nachhaltig verändern.

**Je früher professionelle Hilfe in diesem Fall greifen kann, desto besser!**



# Tipps zum Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen in der Schule

- Geben Sie dem Einzelnen und der Klasse Sicherheit, Unterstützung und Aufmerksamkeit.
- Teilen Sie mit, dass Sie um die besondere Situation des einzelnen Schülers oder der Klasse wissen.
- Besonders wichtig: Informieren Sie Ihre Klasse über den weiteren Verlauf und Umgang mit dem Ereignis.
- Möchte die Klasse oder ein einzelner Schüler über das Ereignis reden? Es gilt: Reden kann entlasten, aber niemand sollte etwas sagen müssen.
- Signalisieren Sie: Sie sind da für Ihre Schüler, wenn sie Sie brauchen.
- Ein Leistungsabfall kann eine natürliche Folgereaktion sein und sollte nicht überbewertet werden.
- Geben Sie Ihren Schülern genügend Zeit (ruhig mehrere Wochen), um wieder zu sich zu finden. Es ist in Ordnung, wenn diese sich über einen Zeitraum im Unterricht weniger beteiligen, abwesend wirken oder reizbarer sind.
- Beobachten Sie das Verhalten aufmerksam und über einen längeren Zeitraum: Haben Sie den Eindruck, dass es dem Schüler/den Schülern langsam wieder besser geht und die Symptome rückläufig sind?
- Teilen Sie regelmäßig Ihre Beobachtungen und Eindrücke mit den Eltern und Ihren Kollegen, um gegebenenfalls weitere Unterstützung zu suchen.
- Sprechen Sie mit Ihren Kolleginnen/Kollegen über Ihre Gefühle und Wahrnehmungen in Bezug auf die Schüler, aber auch auf Sie selbst.
- Achten Sie darauf, wie es Ihnen geht, gehen Sie sorgsam mit sich selbst um und suchen Sie sich Unterstützung.

**Ein frühzeitiges und qualifiziertes Krisenmanagement bei traumatischen Krisen beugt chronischen Langzeitfolgen vor.**

**Das Krisenteam der  
Schulpsychologischen Beratungsstelle berät Sie gern!**

Ansprechpartnerinnen sind:

Drs. Birte Hagenhoff (M.A.)  
Psychologische Psychotherapeutin

Dipl.-Psychologin Eva Puschmann

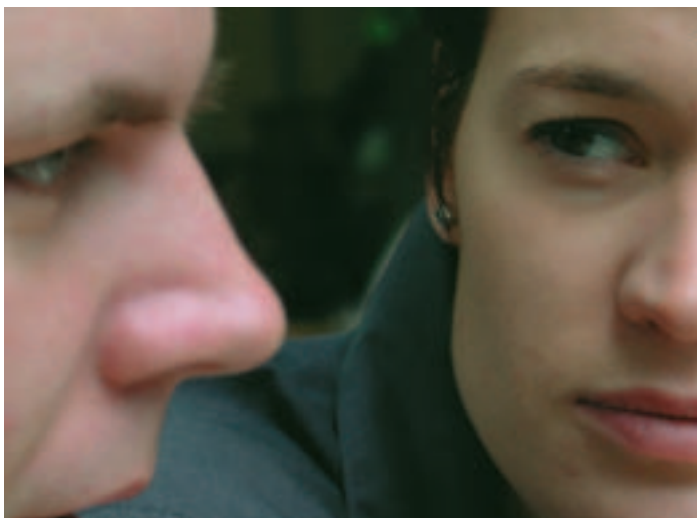
Telefon 02 11.89-9 53 40  
schulpsychologie@stadt.duesseldorf.de

Ebenso können Sie sich vertrauensvoll an die Ökumenische  
Notfallseelsorge Düsseldorf wenden.

Ansprechpartner sind:

Olaf Schaper, Telefon 02 11.89 85-218 und  
Michael Pulger, Telefon 02 11.17 14 96 62

Alarmierbarkeit in dringenden Fällen über die Feuerwehrleitstelle,  
Telefon 02 11.38 89-0



# Was noch helfen kann

- Den normalen Tagesablauf beibehalten
- Über das Ereignis und die - Gefühle dazu sprechen, **aber** die unmittelbare und **aktiv herbeigeführte** Erinnerung vermeiden
- Angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken (z. B. Sport, spazieren gehen, lesen, spielen, Tagebuch schreiben ...)
- Genügend Schlaf
- Regelmäßige und gesunde Mahlzeiten
- Mit anderen Menschen Zeit verbringen
- Sich Pausen gönnen
- Gemäßigte körperliche Aktivitäten
- Sich entspannen (z. B. mit Atemübungen, Meditation, beruhigenden Gesprächen)
- Professionelle Hilfe suchen

## Was nicht hilft

- Vermeiden, über das Ereignis zu sprechen
- Alkohol oder Drogen
- Übermäßiges Fernsehen oder Computerspiele sowie Kinofilme mit gewaltvollen Inhalten
- Rückzug von der Familie und den Freunden
- Rückzug von angenehmen Aktivitäten
- Übermäßiges Arbeiten
- Zu viel oder zu wenig essen
- Gewalt gegen sich selbst oder andere anwenden

# Informationen, Fragen oder Terminvereinbarung

## **Schulpsychologische Beratungsstelle der Landeshauptstadt Düsseldorf**

Willi-Becker-Allee 10

40227 Düsseldorf

Telefon 02 11.89-9 53 40

Telefax 02 11.89-2 92 20

[www.duesseldorf.de/schulpsychologie](http://www.duesseldorf.de/schulpsychologie)  
[schulpsychologie@stadt.duesseldorf.de](mailto:schulpsychologie@stadt.duesseldorf.de)

### **Herausgegeben von**

Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Schulpsychologische Beratungsstelle

### **Verantwortlich**

Stefan Drewes

### **Text**

Eva Puschmann

### **Fotos**

[www.digitalstock.de](http://www.digitalstock.de)

[www.photocase.de](http://www.photocase.de)

VIII/2007 - 2.