



Schulpsychologischer Dienst

Traumatische Ereignisse

Ein Trauma ist ein aussergewöhnlich belastendes Ereignis, das bei betroffenen Menschen, aber auch bei Zeugen solcher Ereignisse, starke Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen auslöst. Was können Bezugspersonen tun, um einem Kind bei der Bewältigung eines Traumas zu helfen?

Ein Kind kann etwas Schlimmes erlebt haben und davon traumatisiert sein: Es kann zum Beispiel schwer verletzt worden sein oder es fühlte sich existenziell bedroht. Es kann aber auch sein, dass ein Kind erlebt hat, wie andere Menschen verletzt, bedroht oder getötet wurden. Folgende Ereignisse können u.a. traumatisch sein:

- ▶ Schwere Unfälle
- ▶ Todesfall oder schwere Erkrankung eines nahestehenden Menschen
- ▶ Körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt
- ▶ Natur- oder technische Katastrophen
- ▶ Terrorismus, Amoklauf
- ▶ Geiselnahme, Entführung
- ▶ Folter
- ▶ Kriegerische Ereignisse

Mögliche Reaktionen

Nach einem solchen Ereignis kann ein Kind starke Reaktionen wie bedrückende Gedanken und Gefühle, ungewohnte Verhaltensweisen oder körperliche Beschwerden entwickeln. Belastende Erinnerungen an das Ereignis können auftreten. Das Kind kann schreckhaft, unruhig, aggressiv oder auch sehr still und traurig werden. Vielleicht wirkt es angespannt, nervös oder appetitlos. Einige Kinder entwickeln Trennungsängste, Schlafstörun-

gen oder haben Mühe, sich auf etwas zu konzentrieren. Andere gehen Situationen aus dem Weg, welche sie ans Trauma erinnern. All diese Reaktionen sind normal und klingen in der Regel nach einigen Tagen oder Wochen ab.

Posttraumatische Belastungsstörungen

Wenn genannte Symptome länger als vier Wochen andauern und das Alltagsleben des Kindes beeinträchtigt ist, sollte eine Beratungsstelle aufgesucht werden. In diesem Fall kann es sein, dass das Kind unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet und professionelle Hilfe benötigt. Falls Eltern vom selben Ereignis wie ihr Kind betroffen sind und bei sich ähnliche Symptome feststellen, empfiehlt sich in jedem Fall eine fachliche Beratung. Entsprechende Adressen finden sich auf der Rückseite.

Mögliche Anzeichen

Eine posttraumatische Belastungsstörung ist durch drei zentrale Symptomgruppen charakterisiert:

▶ Wiedererleben

Erinnerungen an das Ereignis (z.B. Gedanken, Bilder, Geräusche, Gerüche) drängen immer wieder hervor und belasten das Kind. Selbst Kleinigkeiten, die nur entfernt

an das Trauma erinnern, können zur Bedrohung werden. Heftige körperliche Reaktionen wie z.B. Herzklopfen, heftiges Atmen, körperliche Anspannung oder übermässiges Schwitzen sind oft die Folge. Aber auch Albträume können das Kind belasten. Jüngere Kinder zeichnen oder spielen das Ereignis oder einzelne Szenen immer wieder nach.

▶ Vermeidungsverhalten

Da das Wiedererleben belastend ist, versucht das Kind Orte, Situationen, Menschen, Aktivitäten, Gespräche und Gedanken aktiv zu vermeiden, die an das Trauma erinnern. Einige Kinder sind unfähig, sich an wichtige Aspekte des Traumas zu erinnern. Jüngere Kinder wollen vielleicht nicht mehr in die Kita, den Kindergarten oder zur Schule gehen und entwickeln Trennungsängste. Andere wollen nicht mehr alleine in ihrem Zimmer schlafen oder haben Angst, allein zu Hause zu sein. Unter Umständen ziehen sich Kinder und Jugendliche sogar von ihren Freundinnen und Freunden zurück oder verlieren Interesse an Tätigkeiten, die ihnen früher grosse Freude bereitet haben. Bei Jugendlichen sind Vorstellungen über eine beeinträchtigte Zukunft und damit zusammenhängende Ängste häufig.



► **Erhöhte Erregbarkeit**

Das Kind ist körperlich ungewohnt erregt und angespannt, hat Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, ist reizbar, ungeduldig oder hat häufige Wutausbrüche. Das Kind kann auch übertrieben wachsam und schreckhaft sein, Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren und oft weinen.

Unterstützungsmöglichkeiten für das Kind

Eltern und nahe Bezugspersonen können viel dazu beitragen, dass es einem Kind gelingt, die belastende Erfahrung des traumatischen Ereignisses zu verarbeiten. Dabei sind folgende drei Bereiche zentral:

► **Gespräche anbieten**

Sprechen Sie mit dem Kind offen über das traumatische Ereignis und ermuntern Sie es, seine Gedanken

und Gefühle auszudrücken. Dies kann gut auch im Spiel oder durch Zeichnungen geschehen. Warten Sie nicht, bis das Kind von sich aus das Ereignis thematisiert. Suchen Sie das Gespräch mit ihm, ohne sich aufzudrängen, wenn das Kind gerade nicht reden will. Achten Sie darauf, dass das Kind im Laufe der Zeit eine möglichst klare und lückenlose Vorstellung über den Ablauf des Ereignisses entwickeln kann und versteht, was geschehen ist. Jugendliche können ermuntert werden, mit Freundinnen und Freunden zu reden und sich mit ihnen auszutauschen.

► **Ruhe und Sicherheit vermitteln**

In den ersten Stunden und Tagen ist es wichtig, dass alle Beteiligten zur Ruhe kommen. Durch ein Trauma verunsicherte und verängstigte Kin-

Weitere Informationen

Unter www.kidtrauma.ch finden Sie Informationen und Tipps für Eltern traumatisierter Kinder und Jugendlicher, für traumatisierte Kinder und Jugendliche selber sowie einen sogenannten «Trauma-Check».

der brauchen Sicherheit. Bleiben Sie bei ihm, begleiten Sie es am Anfang in belastenden Alltagssituationen. Lassen Sie das Kind vorübergehend in Ihrem Bett schlafen, falls dies gewünscht wird. Geben Sie dem Kind Zeit, die belastenden Erinnerungen auf seine Art zu verarbeiten.

► **Gewohnte Strukturen beibehalten**

Die Wiederherstellung von Normalität ist für die Bewältigung wichtig. Das Kind soll so bald als möglich seinen gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen. Gestalten Sie den Alltag so normal wie möglich mit Schule, Spiel und anderen gewohnten Freizeitbeschäftigungen. Informieren Sie Lehrpersonen und andere wichtige Bezugspersonen des Kindes über das traumatische Ereignis und die feststellbaren Belastungsreaktionen des Kindes. Bei Bedarf kann dieses Informationsblatt abgegeben werden.

Beratungsstellen

- **Schulpsychologischer Dienst der Stadt Zürich**
www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie
Jeder Schulkreis verfügt über eine eigene Zweigstelle, deren Adresse über die Website abrufbar ist.
- **Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
Ambulatorium Zürich, Tel. 058 384 66 00 und Zürich Nord, Tel. 058 384 61 00
- **Kinderspital Zürich, Abteilung Psychosomatik und Psychiatrie**
Steinwiesstrasse 75, 8032 Zürich, Tel. 044 266 76 65
Trauma in Zusammenhang mit körperlichen Verletzungen und Krankheiten
- **Universitätsspital Zürich, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**
Culmanstrasse 8, 8091 Zürich, Tel. 044 255 52 80
Spezialisierte Abklärungen, Beratungen und Therapien für Erwachsene

