

Symptome

Am häufigsten ist die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) mit folgenden Hauptmerkmalen:

Wiedererinnern: Erinnerungen an die traumatischen Erfahrungen tauchen immer wieder auf (in der Schule, im Alltag oder nachts). Kleine Kinder drücken oft Aspekte des Traumas in Spielen aus oder inszenieren ähnliche Situationen. Die sogenannten „Flashbacks“ können oft nicht kontrolliert und schwer identifiziert werden, was grosse Ängste hervorruft. Sie werden durch Reize (Geräusche, Gerüche etc.) oder Emotionen, die denjenigen aus der traumatischen Situation ähnlich sind, die sogenannten Trigger ausgelöst.

Vermeidung: Traumatische Erfahrungen überlasten unseren "seelischen Reizschutz". Deshalb werden Erinnerungen an das schreckliche Ereignis vermieden und verdrängt. Oft ist Vermeidung auch mit sozialem Rückzug verbunden.

Übererregung: Betroffene befinden sich häufig in ständiger Alarmbereitschaft, um sich gegen künftige Traumatisierung zu schützen. Sie leiden oft an Schlafproblemen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Schreckhaftigkeit.

Auswirkungen

Aufgrund der dauernden Alarmbereitschaft haben traumatisierte Kinder und Jugendliche Konzentrationsschwierigkeiten, sind abgelenkt und schreckhaft. Sie leiden häufig an Schlafstörungen. Sie sind nicht gleich leistungsfähig wie gesunde Schüler*innen und der Lernprozess ist oft erschwert. Es können dissoziative Zustände auftreten, in denen Betroffene erstarrt oder agitiert wirken und nicht ansprechbar sind. Das ständig erhöhte Stressniveau vermindert die Fähigkeit, die Impulse zu kontrollieren und es kommt schneller zu aggressivem Verhalten. Auch kann eine Berührung am falschen Ort, Erinnerungen an das Trauma triggern und zu unkontrollierten Reaktionen führen. Das Vertrauen in die Mitmenschen ist oft stark beeinträchtigt, was die Beziehungsgestaltung erschwert.

Hilfreiches im Schulalltag

Wenn Kinder und Jugendliche die Schule als sicheren Ort erleben, kann dies den Heilungsprozess fördern. Dazu gehören verlässliche, unterstützende und wertschätzende Lehrpersonen, ein wohlwollendes Klassenklima und ein vorhersehbarer, ruhiger Rahmen. Folgendes sind mögliche Massnahmen für den Unterricht:

- Schüler*in in der Nähe der Lehrperson sitzen lassen, bei Bedarf Strukturierung und Unterstützung anbieten, Rückversichern, ob Aufträge verstanden wurden
- Unterstützung im Lernen, bei Bedarf Wiederholungen
- Bei Verdacht, dass Schüler*in dissoziiert: In die Realität zurück holen, indem man beruhigend einwirkt, sich zuwendet, anspricht, sagt, wo er/sie ist
- Mögliche Trigger identifizieren und möglichst vermeiden
- Einsatz von Antistressball oder kantigem Stein als Konzentrationshilfe
- Umgang mit Gewalt und Wut in Klasse thematisieren, als Lehrperson Vorbild sein, eskalierte Situationen nachbesprechen und Missverständnisse klären
- Rückzugsmöglichkeiten schaffen
- Stabile Beziehungen in Klasse fördern
- Nicht auf Opferrolle reduzieren, Stärken und Ressourcen erkennen und fördern