Trauma-Heilung von Kindern

Ein Bilderbuch für Eltern



Grundlage ist das „Somatic Experiencing® Trauma Prevention and Recovery Program“ von Peter Levine und Maggie Kline

Dieses Buch ist ein wertvolles Hilfsmittel für Menschen, die sich dafür einsetzen, das Leid der Kinder zu lindern, die in den Albträumen des Krieges gefangen sind, sei es in Syrien oder in anderen, von Krieg heimgesuchten Ländern. Ich bin froh, dass ich auch nur einen kleinen Teil dazu beitragen konnte, dass dieses Buch den Bedürftigen zur Verfügung steht.

Peter A Levine, PhD.

Mein Herzenswunsch ist es, dass dieses kleine Bilderbuch Menschen in Not Hoffnung bringt. Es wurde von einem Team erarbeitet, das Kinder liebt. Mögen die mutigen Eltern oder Betreuerinnen und Betreuer, die diese praktischen Strategien anwenden, hier noch nicht gekannte Zaubermittel entdecken, um die Widerstandsfähigkeit ihrer Familien zu stärken und die Wunden traumatischer Ereignisse zu heilen.

Herzliche Wünsche für ein schöneres Morgen,

Maggie Kline, **MS, MFT.**

Trauma-Heilung von Kindern

Ein Bilderbuch für Eltern

Nicht zum Verkauf bestimmt

Licenced: 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)
Kredit geben – Nicht kommerziell nutzen – Behalten Sie die Lizenz.

Diese Lizenz erlaubt den Remix, die Adaption und die Weiterentwicklung des Werks auf nicht-kommerzieller Basis, solange das Werk genannt wird und die neuen Kreationen unter identischen Bedingungen lizenziert werden.

Copyrights

Der Inhalt dieses Leitfadens basiert auf dem Buch: Trauma-Proofing Your Kids: A Parents' Guide to Instilling Confidence, Joy, and Resilience, von Peter A. Levine und Maggie Kline.
Veröffentlicht von North Atlantic Books, Copyright © 2008 von Peter A. Levine und Maggie Kline. Verwendung mit Genehmigung des Verlags.

Vorbereitet von: Kateřina Honzíková
Bearbeitet von: Maggie Kline
Bilder von: Zhyldyz Shaiymbet
Ubersetzt von: Holger Iburg
Layout & Umschlaggestaltung: Hammam Yousef

Dieses Buch ist Bestandteil des Projekts „Trauma Proofing Syrian/Refugee Children" von Katerina Honzíková, Lilian Troost, Lidia Barakat und Mouta Barakat.

Liebe Eltern, Betreuerinnen und Betreuer,

wir verstehen, dass es für Außenstehende nahezu unmöglich ist, sich die Schrecken eines Krieges oder die Härte eines Lebens als Flüchtling vorzustellen.

Mit diesem kleinen Bilderbuch möchten wir Ihnen das Leben ein wenig erleichtern. Dafür geben wir Ihnen einige Informationen über Trauma und was Sie tun können, um Ihren Kindern zu helfen – ob mit oder ohne professionelle Hilfe.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Konzepte, Fertigkeiten und Aktivitäten, die für Eltern traumatisierter Kinder entwickelt wurden, um die feststeckende Energie der überwältigenden traumatischen Ereignisse zu befreien.

Wahrscheinlich tun Sie von Natur aus schon einiges von dem, was hier steht. Lassen Sie sich also gerne weiter inspirieren und wählen Sie aus, was Ihnen oder Ihrem Kind gefällt oder was Sie an die speziellen Bedürfnisse Ihres Kindes anpassen möchten.

Vielen Dank an:
Zlata Koštejnová für das erste Lesen des Inhalts und *Jana Koutníková* für die Zusammenarbeit bei der Erstellung der storyboards.

Mit freundlichem Gruß,
Češi pro Sýrii, z.s.

Warum geht es den Kindern nicht besser, wenn sie den Gefahren des Krieges entkommen und in Sicherheit sind?

Warum haben sie immer noch schlimme Albträume, Bauch- und Kopfschmerzen?

Warum sind sie immer noch so ängstlich, nervös, wütend oder deprimiert?

Die folgenden Informationen über Trauma sollen Hilfe und Hoffnung vermitteln;

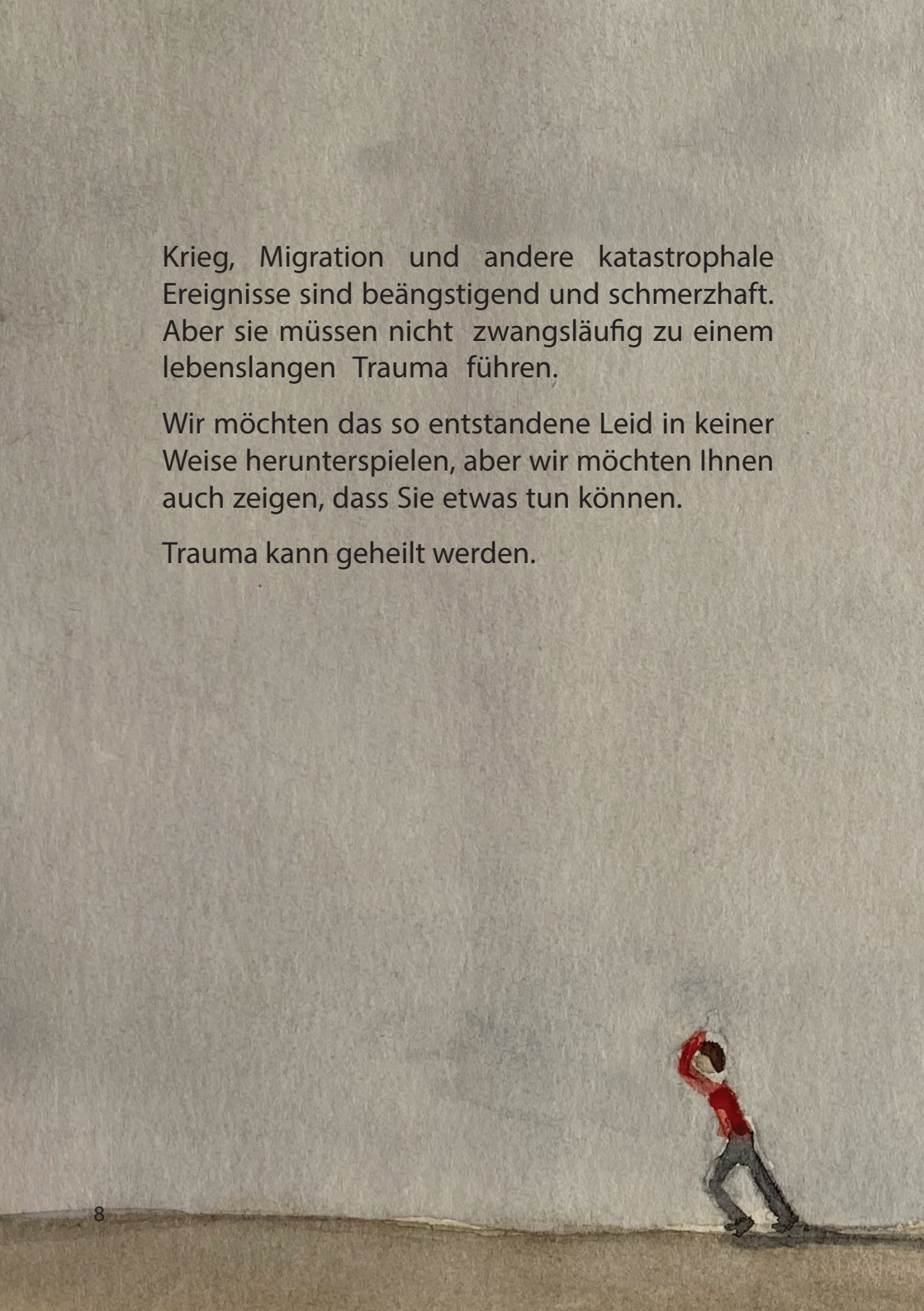


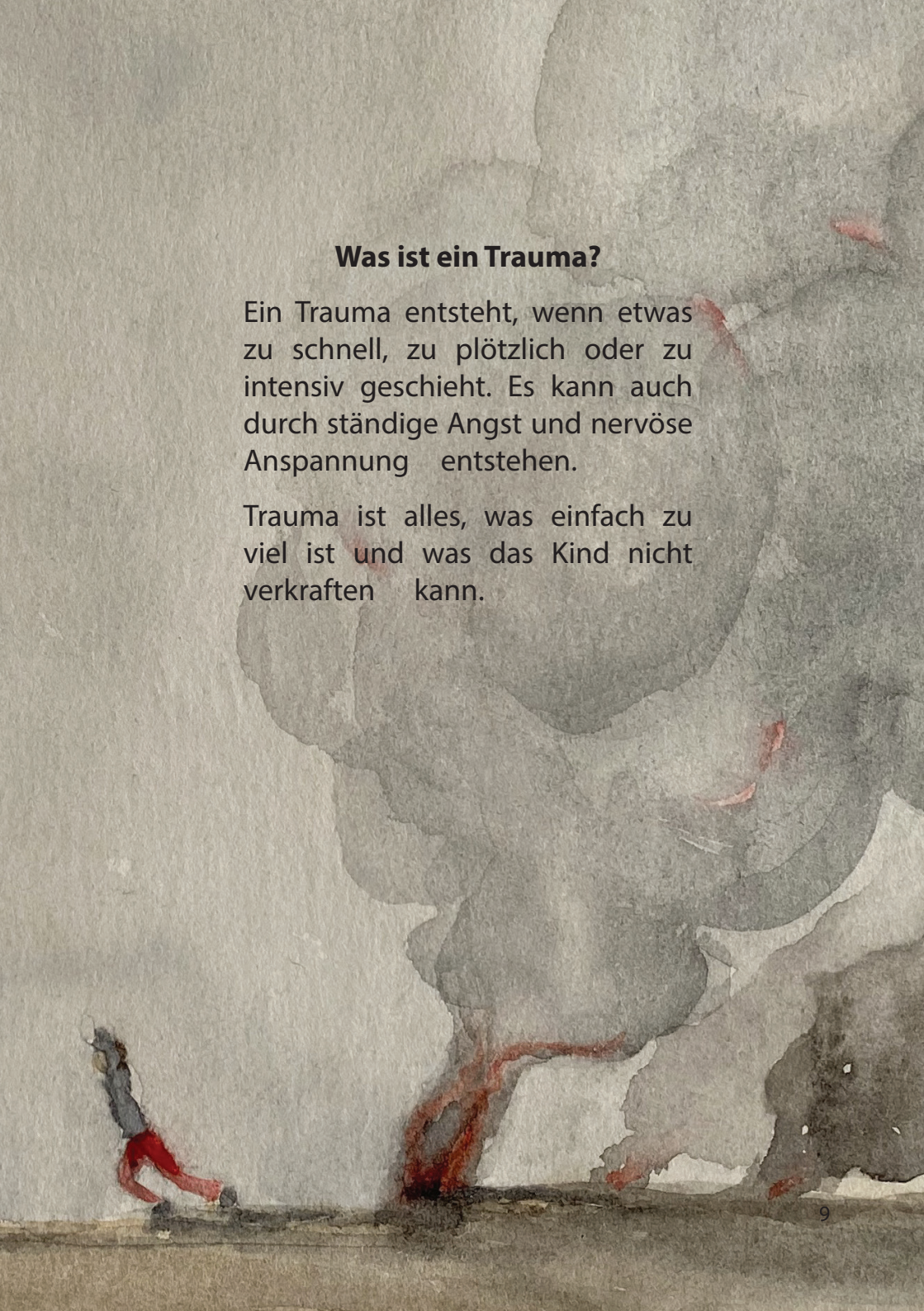


Krieg, Migration und andere katastrophale Ereignisse sind beängstigend und schmerzhaft. Aber sie müssen nicht zwangsläufig zu einem lebenslangen Trauma führen.

Wir möchten das so entstandene Leid in keiner Weise herunterspielen, aber wir möchten Ihnen auch zeigen, dass Sie etwas tun können.

Trauma kann geheilt werden.

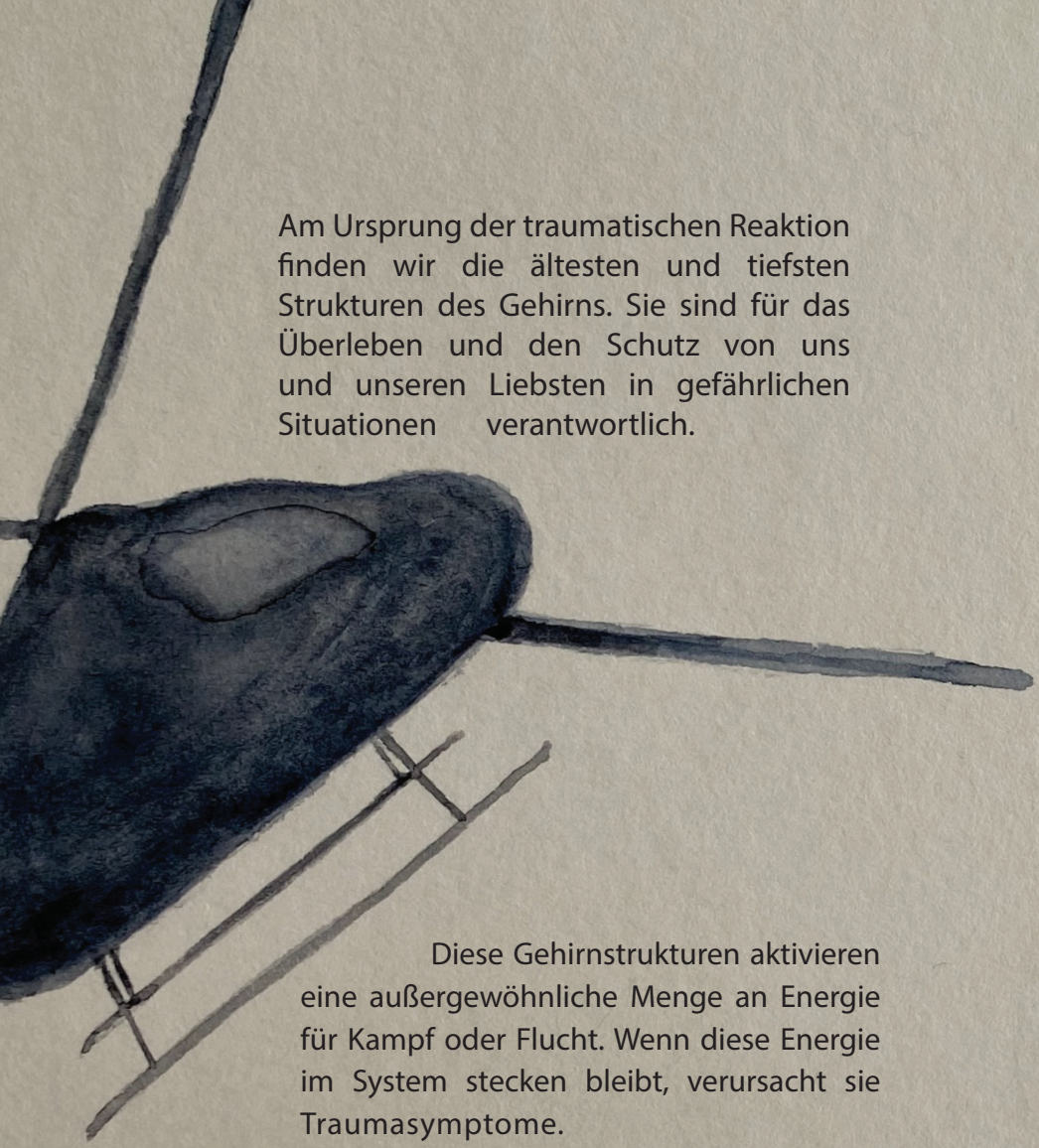




Was ist ein Trauma?

Ein Trauma entsteht, wenn etwas zu schnell, zu plötzlich oder zu intensiv geschieht. Es kann auch durch ständige Angst und nervöse Anspannung entstehen.

Trauma ist alles, was einfach zu viel ist und was das Kind nicht verkraften kann.



Am Ursprung der traumatischen Reaktion finden wir die ältesten und tiefsten Strukturen des Gehirns. Sie sind für das Überleben und den Schutz von uns und unseren Liebsten in gefährlichen Situationen verantwortlich.

Diese Gehirnstrukturen aktivieren eine außergewöhnliche Menge an Energie für Kampf oder Flucht. Wenn diese Energie im System stecken bleibt, verursacht sie Traumasymptome.

Später können selbst einfache Erinnerungen die gleichen Alarmsignale durch den Körper schicken und das Überlebenssystem für akute Notfälle immer wieder neu aktivieren, auch wenn die Gefahr vorüber und der Mensch in Sicherheit ist.

Um ein Trauma zu heilen, muss die im Körper feststeckende Energie langsam und reguliert mobilisiert werden, damit sie verarbeitet wird und nicht im System verbleibt. Die Energie verschwindet nicht von selbst.



Was sind Trauma-Symptome? Wie zeigen sie sich? Woran erkenne ich, ob mein Kind diese Art von Hilfe braucht?

Bei einem Trauma leben die Kinder weiter, als ob die traumatischen Ereignisse noch immer andauern würden. Es ist, als säßen sie in der Vergangenheit fest.



Ein Kind steckt im AUS-Zustand fest:

- Zusammengesackte Körperhaltung („eine Stoffpuppe“) – Als ob „niemand drin ist
- Leere Augen
- Kein Interesse an Lieblingsbeschäftigungen
- Verweigert das Essen
- Äußerst traurig
- Kein Interesse an Freunden
- Bringt nichts mehr zu Ende
- Verletzt sich selbst
- Schläft schlecht, hat Albträume
- Ist immer müde
- Ängstlich oder zurückgezogen

Ein Kind steckt im EIN-Zustand fest:

- Sucht nach einem „Kampf“
- Verletzt andere Kinder
- Wiederholt im Spiel Kriegsgeschichten
- Starke Reaktionen auf leichte Impulse
- Macht Dinge kaputt
- Fühlt sich fast nie sicher
- Zappeln, unruhige Beine, zuckende Augen
- Kann sich nicht konzentrieren
- Überschießende Reaktionen
- Oft unruhig und wütend
- Schreien und lautes Rufen
- Nervös oder ängstlich
- Albträume oder Angst vor Dunkelheit

All diese Symptome sind normale Reaktionen auf ein Trauma. Sie können sich bei behutsamer und sachkundiger Pflege verändern – und werden es auch.



Unterstützung für die Eltern

Sie müssen selbst ruhig genug sein, um bei einer schwierigen emotionalen Reaktion des Kindes helfen zu können. Das können Sie machen:

1. Innehalten.
2. Schauen Sie sich um – Sie sind sicher. Es besteht keine Gefahr. Spüren Sie den Boden. Stehen Sie aufrecht, die Füße weiter auseinander. Beugen Sie die Knie ein wenig. Gehen Sie vielleicht einen Schritt zurück.
3. Schauen Sie nach innen – was spüren Sie in Ihrem Körper?
4. Lassen Sie die Angst und den Stress abklingen, damit Sie ruhig reagieren können.
5. Holen Sie tief Luft und atmen Sie langsam aus.
6. Wenden Sie die im Handbuch beschriebene Methode an.
7. Oder verwenden Sie Ihre eigene Methode, um sich zu beruhigen.
8. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf, es ist gut investierte Zeit.

Mit etwas Übung wird dieses Verfahren nur sehr kurze Zeit in Anspruch nehmen.

Um Ihrem Kind helfen zu können, müssen Sie sich um sich selbst kümmern

- Treffen Sie andere Eltern und tauschen Sie Geschichten aus und unterstützen Sie sich gegenseitig dabei.
- Bilden Sie Selbsthilfegruppen (Themen könnten sein: Trauer, Altenpflege, Religion, Umweltschutz, Stricken, Lebensmittelherstellung, Gartenarbeit usw.).
- Versuchen Sie, einen regelmäßigen Tagesablauf zu gestalten. Halten Sie sich an Rituale, Feiertage oder Jahrestage.



Was kann ich für das Kind tun?

Kinder erholen sich in Beziehungen. Mit Ihrer Liebe, Ihrer vollen Aufmerksamkeit und Ihren Fähigkeiten können Sie einen sicheren Raum schaffen. Darin kann ein Teil der traumatischen Energie freigesetzt werden, so dass das Kind die Tränen weinen kann, die geweint werden müssen, seine Ängste mitteilen, über die gesprochen werden muss. Es kann zulassen, dass die zittrigen oder zitternden Gefühle sanft gespürt und losgelassen werden.

Achten Sie darauf, welche Bedürfnisse Ihr Kind hat.

Wenn es darüber sprechen kann und gehört wird, ist das gut genug!

Hinweis: Kinder haben eine sehr reiche Fantasie und stellen sich manchmal Gefahren vor, die gar nicht existieren. Es ist trotzdem wichtig, dass sie über ihre Ängste sprechen..



Ressourcen

Helfen Sie Kindern, ihre Ressourcen zu finden. Achten Sie darauf oder fragen Sie nach, was ihnen ein gutes Gefühl gibt. Stärken Sie das Gehirn und schaffen Sie neue Nervenverbindungen, indem Sie sie bitten, Ihnen zu zeigen, wo sie sich in ihrem Körper wohlfühlen. Und erinnern Sie sie häufig an ihre Ressourcen. Versuchen Sie auch in Ihrer derzeitigen schwierigen Umgebung, an alte Ressourcen anzuknüpfen und neue zu finden. Denn diese Erfahrungen sind das Gegenmittel.

Erstellen Sie für Ihr Kind eine Liste mit seinen Ressourcen:

- Dinge, durch die es sich sicher fühlt
- Dinge, die es zum Lächeln bringen
- Dinge, durch die es sich stark und kompetent fühlt
- Dinge, die ihm helfen, sich mit anderen verbunden zu fühlen

Beispiele: Familienmitglieder, Zugang zur natürlichen Umgebung, Gegenstände und andere Dinge, die die Sinne anregen und/oder trösten (eine warme Decke, ein weiches Kissen), Zugang zu Spielzeug (Plüsch- und Kuscheltiere), zu entspannender und rhythmischer Musik, zu Büchern, Bau- und Kunstmaterialien, Spielgruppen für Jüngere und ältere Kinder, Umweltgruppen für Jugendliche oder andere Gruppen, bei denen sie gemeinsamen Interessen nachgehen oder natürliche Begabungen und Talente wie Wissenschaft, Musik, Kunst, Sprachen oder Handwerk angehen können oder in denen sie einfach etwas aus Spaß machen, Sport treiben oder auf andere Art ihre persönliche Eigenschaften oder ihre Spiritualität ausleben.



Die Macht der Worte

Worte und der Tonfall können ein Kind beruhigen oder es noch stärker in Anspannung versetzen. Sie könnten etwas sagen, um:

sich zu vergewissern, dass das Kind sich sicher und verbunden fühlt und nicht allein ist: „Ich bin für dich da und bleibe hier bei dir, bis das Gefühl nachlässt, ich werde dich beschützen. Entspann dich, atme tief durch, dann überlegen wir, was zu tun ist."



- Versichern Sie dem Kind, dass das, was passiert ist, vorbei ist (wenn es das ist): „Es ist jetzt vorbei, es ist vorbei, sieh dich um, du bist in Sicherheit."

- Helfen Sie den Kindern dabei, zurück in die Gegenwart zu kommen. Leiten Sie die Kinder an, ihre Empfindungen wahrzunehmen, bis es zu einer Entladung und Veränderung kommt: „Und was fühlst du jetzt? Hat sich etwas verändert?“
- Normalisieren Sie die Gefühle: „Ja, nach dem, was passiert ist, sind diese Gefühle normal. Aber sie werden wieder verschwinden. Du wirst wieder gesund.“
- Erinnern Sie das Kind an Ressourcen, die ihm bei der Bewältigung helfen: „Möchtest du damit spielen / dies mit mir ausprobieren...?“



Sicherheit

Wenn ein Kind traumatisiert ist, fühlt sich fast nichts mehr sicher an. Helfen Sie den Kindern, Dinge zu finden, bei denen sie sich sicherer fühlen. Ihr ruhiges Nervensystem und Ihre freundlichen Worte werden ihnen helfen, sich zu beruhigen. Bitten Sie die Kinder, darauf zu zeigen oder zu benennen, wo das Gefühl der Sicherheit in ihnen wohnt.

Das können Sie tun:

- Halten, schaukeln, umarmen oder irgendeine sichere Berührung anwenden, auf die das Kind positiv reagiert.
- Geben Sie ihm ein Lieblingsspielzeug.
- Verwenden Sie eine beruhigende Stimme.
- Wickeln Sie es in eine warme Decke ein. Das schafft Sicherheit und stellt die verletzten persönlichen Grenzen wieder her.
- Bitten Sie das Kind, ein „kleines Haus" zu bauen oder einen sicheren Ort zu zeichnen.
- Achten Sie darauf, wodurch sich die Kinder sicher fühlen. Woran können Sie erkennen, dass sie sich erleichtert fühlen? Es könnte ein spontaner langer Atem sein, Augenkontakt, der Körper entspannt sich und es gibt Anzeichen dafür, dass sie sich an der Umgebung orientieren.



Sichere Berührung

Die Berührung durch einen fürsorglichen Erwachsenen kann einem Kind helfen, sich sicherer zu fühlen. Die Berührung soll dem Kind Akzeptanz, Sicherheit und Wärme vermitteln, damit es weiß, dass es nicht allein ist. Die Verbindung zu Ihrer Ruhe und Zuversicht ist hilfreich; Gefühle sind ansteckend.

Einige Beispiele:
Eine feste Umarmung, sanfter Druck (vergleichbar dem Spielen von Welpen), Kitzeln, sanftes Drücken der Nase, in die Hände klatschen, Berührung am Arm, an der Schulter oder am Rücken, sanftes Spielen mit dem Haar.

Bei Kriseninterventionen können Sie Ihre Hände auf die Füße des Kindes legen und sanft auf den Boden drücken, während es sitzt oder steht.

Hinweis: Wenn Sie ein Kind berühren und sehen, dass es sich dabei nicht wohl fühlt, lassen Sie es.



Wut und Aggression

Es wird Wut geben!

Es ist ganz normal, dass ein traumatisiertes Kind überschießend emotional auf einen eher geringen Reiz reagiert.

Ja, Sie haben die Fähigkeit, ein feindseliges, verängstigtes Kind zu deeskalieren! Beruhigen Sie sich zunächst selbst, nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und sprechen Sie ruhig und mit fester, aber freundlicher Stimme. Versichern Sie dem Kind, dass es in Ordnung ist, wütend zu sein, aber dass es nicht in Ordnung ist, jemanden zu verletzen. Die Kinder können Ihnen ihre Gefühle mitteilen oder zeigen, indem sie beschreiben, wo die Wut in ihnen schlummert* und wie die Wut ausgedrückt werden möchte.

(*) Beispiele: Augen, Gesicht, Stimme, Bauch, Arme, Fäuste, Beine und/oder Füße.



Zittern

Zittern mag beängstigend erscheinen, aber es ist die bekannteste Art und Weise, um Angst zu vertreiben und die für Kampf oder Flucht mobilisierte Energie zu entladen. Wenn es also passiert, hindern Sie das Kind nicht daran: haben Sie keine Angst davor, es wird helfen!

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es in Ordnung ist!

Hinweis: Wenn es zu intensiv ist, versuchen Sie, das Kind mit einem ruhigen Tonfall oder einer beruhigenden, aber nicht zu festen Berührung ein wenig zu bremsen.



Albträume

Wecken Sie das Kind auf und holen Sie es in die Gegenwart. „Es war nur ein schlechter Traum. Sieh mich an. Ich bin hier bei dir. Du liegst in deinem Bett, siehst du? Hier sind deine Decke und dein Teddybär."

Nachdem sich das Kind ein wenig beruhigt hat, bieten Sie ihm an, eine Geschichte vorzulesen/zu erzählen, damit es den Schlaf nicht mit Albträumen in Verbindung bringt.

Am nächsten Tag können Sie das Kind fragen, wie es sich beim Aufwachen gefühlt hat. Bitten Sie es aber nicht zu beschreiben, was es erschreckt hat, sondern geben Sie ihm Papier, auf dem es seinen Albtraum zeichnen und ausmalen kann.

Wenn der Albtraum ein Monster oder starke Figuren wie maskierte Männer zeigt, soll das Kind so tun, als sei es derjenige, der in dem Bild stark und mächtig ist, und so tun, als würde es selbst Angst verbreiten oder jagen oder kämpfen, bis es gewinnt.

Wenn Kinder die Rolle einer Figur oder eines Tieres „spielen", sollen sie Bewegungen verwenden, die eine Handlung widerspiegeln, die zur Lösung ihres Albtraums erforderlich ist. Helfen Sie dem Kind, ein neues, siegreiches Ende für den Albtraum zu finden.

Wenn Häuser, Strukturen, die Natur oder Menschen zerstört oder vertrieben wurden, lassen Sie die Kinder ihre Träume auf ein Blatt Papier zeichnen und ausmalen.

Wenn sie fertig sind, geben Sie ihnen ein zweites Blatt Papier und bitten Sie sie darum, ein Bild zu zeichnen, das das Gegenteil des Traumes zeigen würde...



Trauer

Nichts ist schlimmer, als jemanden (oder etwas) zu verlieren, den wir lieben. Es ist ganz natürlich, Wut, Schmerz, Angst, Leere, Zorn, Enttäuschung, Einsamkeit, Traurigkeit, Taubheit und/oder Schuldgefühle zu empfinden.

Fragen Sie Ihr Kind des öfteren, wie es sich fühlt und was es denkt. Damit helfen Sie ihm, seine Last abzuladen. Wenn Ihr Kind nicht bereit ist, über seine Gefühle zu sprechen, versuchen Sie es später noch einmal oder fordern Sie es auf, seine Gefühle zu zeichnen.

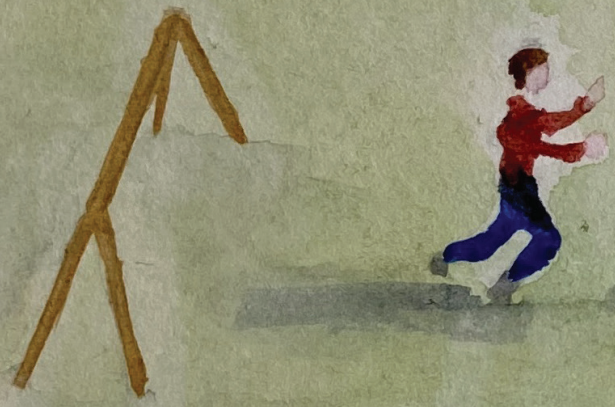
Es hilft zu reden, zu weinen, zu spielen, mit Freunden zusammen zu sein (z. B. in einer Trauergruppe), ein Abschiedsritual zu vollziehen, ein Erinnerungsalbum anzulegen (vielleicht mit Zeichnungen statt Fotos), gute Geschichten zu erzählen, zu basteln (Erinnerungsgegenstände herzustellen), zu beten, einen Baum für die Verstorbenen zu pflanzen, ein Spielzeug nach ihnen zu benennen oder das zu tun, was der verstorbene Mensch ihnen beigebracht hat, um sie oder ihn zu ehren.



Aktivitäten

Die speziell angepassten Spiele und Aktivitäten (siehe Trauma-Handbuch) vermitteln den Kindern positive Gefühle, die im Gegensatz zum Trauma stehen, d. h. Stärke, Kraft, Spaß und Kompetenz.

Die Freude am Spiel selbst verbessert die Gehirnchemie.



Achten Sie darauf, dass sich Phasen ausgelassener Aktivität mit Phasen des Zur-Ruhe-Kommens abwechseln, um nach innen zu schauen, sich zu erden und zu sprechen. Lassen Sie die Kinder zur Ruhe kommen, indem sie im Kreis sitzen und sich über ihre Empfindungen, Gefühle und Veränderungen austauschen, die sie nach dem Spiel erlebt haben.

Um nicht auf EIN oder AUS festgelegt zu sein, wechseln Sie den Rhythmus. Starke Überlebensenergie kann in spezifische körperliche Aktivitäten gelenkt werden.

Diese Art der Entspannung hilft, die unvollständigen Reaktionen auf das traumatische Ereignis zu vervollständigen.



Kunst

Mit großer Wahrscheinlichkeit gilt es für Teenager, ansonsten aber für alle Kinder: Musik hilft. Es könnten beispielsweise Zusammenstellungen von schnellen, rhythmischen Rhythmen sein, die nach und nach zu entspannender Musik überleiten.

Was fühlen sie?
Auch das Schreiben in Tagebücher, Zeichnungen von sicheren Orten und das Erzählen von Geschichten können helfen.



Sie können auch Geschichten erzählen, die Sie kennen, in denen einige Helden schwierige Situationen überwunden haben, seien es nun gewöhnliche oder große Helden. Kinder lieben Geschichten!

(Siehe alle Kunst- und Bastelaktivitäten im Handbuch.)



Zu guter Letzt

Noch einmal möchten wir betonen, dass wir die Schrecken des Krieges ernst nehmen ebenso wie die Härte eines Lebens in einem Flüchtlingslager. Und wir respektieren die Kraft, die Sie bis hierher gebracht hat, um Ihren Kindern zu helfen, die Spannungen ab- und die Widerstandsfähigkeit aufzubauen, kleine Schritte zu machen und scheinbar kleine Dinge zusammenzufügen.

Wählen Sie etwas aus, das Ihnen gefällt und beginnen Sie damit. Wenn Sie dabei Erfolg haben, gehen Sie den nächsten Schritt.

Herzlichen Dank!





Partners

FUNDACJA EMIC

HAYAT LIFE GROWTH RESILIENCY

Revival hope From suffering to self-resilience

Project: 2020-1-CZ01-KA204-078394

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Du bist nicht allein

Es ist etwas passiert – und seitdem ist alles anders. Nach einer traumatischen Erfahrung helfen wir Dir, das Geschehene zu verarbeiten. Ganz ohne Medikamente. Ohne Psychotherapie. In der **Ambulanz für Notfallpädagogik in München** stärken wir Dich durch spielerisches Erleben. Egal, wie alt Du bist.

Je eher Du Dich meldest, desto besser.

SO HELFEN WIR DIR >

Wir sind da für ...



Kinder und Jugendliche in Not

Ein Wutausbruch eines Erwachsenen, Mobbing in der Schule, Verlust der Freunde nach einem Umzug oder auch nach einer Gewalt-Erfahrung: Traumatisch kann vieles sein. Jeder reagiert unterschiedlich auf das, was ihm widerfährt. Wir sind für Euch da.

WAS WIR TUN >



Menschen fern ihrer Heimat

Wer vor Verfolgung oder Krieg in ein anderes Land flieht, braucht nicht nur erneut Sicherheit im Außen. Wir helfen, auch innerlich seinen Platz wiederzufinden. Sprachkenntnisse in Deutsch spielen keine Rolle.

WAS WIR TUN >



Familien und ihre Mitglieder

Familien sind das engste soziale Umfeld und ein wichtiger Rückzugsort. Dazu muss jedes einzelne Mitglied sich verstanden fühlen. Wir helfen dabei, schwierige Situationen zu lösen, zum Beispiel bei kulturellen Konflikten oder Problemen zwischen den Generationen. Für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder bieten wir regelmäßige Treffen an.

KOMMT ZU UNS >



Pädagogen und Institutionen

Wie sich Traumatisches in der Schule oder am Arbeitsplatz integrieren lässt: Psychoedukation für Pädagogen, Klassen und Mitarbeiter von Schulen, Kindergärten und Kitas sowie Ämtern und Unternehmen. Lehrkräfte, die sich aufgrund der vielfältigen Herausforderungen in der Schule erschöpft fühlen, unterstützen wir mit Workshops.

WAS WIR TUN >

Hier findest du uns



Hier findest du uns seit dem 09. März 2023

Ambulanz für Notfall Pädagogik im SHAERE in Neuperlach
2. OG, Raum A08

Fritz-Schäffer-Str. 9
81737 München

Schnelle Hilfe

hilfe@nfp-muc.org

+49 151 73009008

Adresse

Ambulanz für Notfall Pädagogik im SHAERE in Neuperlach
2. OG, Raum A08
Fritz-Schäffer-Str. 9
81737 München

NOTFALL PÄDAGOGIK tRAUMa

Healing Trauma in Children

ČešiproSýrii Vorbereitet und veröffentlicht von: Češi pro Sýrii, z.s.