

Trauma - Was tun im Notfall?

Toolbox zum Umgang mit
herausfordernden Situationen





Impressum

© 2024 by
refugio thüringen e.V.
Lassallestraße 8
07743 Jena



Einführung & Anwendungshinweise

Liebe Leser*in,

diese Toolbox richtet sich an Ersthelfer*innen und Fachpersonen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in herausfordernden Situationen. Dabei möchten wir eine erste Orientierung, Übungen und Hinweise zu dem Themenbereich Trauma bieten. Grundlegende Handlungsempfehlungen sollen helfen, auch in Krisensituationen zu reagieren und hilfreiche Wege zu einem gemeinsamen Umgang mit herausfordernden Situationen zu finden.

Unsere Botschaft: Habe Mut, aktiv zu werden und mit mehr Handlungssicherheit in besonderen Krisensituationen für Kinder und Jugendliche da zu sein.

Achte dabei jedoch stets auch auf Deine persönlichen Grenzen und die Grenzen Deines Gegenübers. Keine Situation erfordert es, mit Herausforderungen allein umgehen zu müssen. Suche Dir Unterstützung durch Kolleg*innen oder spezialisierte Beratungsstellen. In den seltensten Fällen handelt es sich bei Ersthelfer*innen um ausgebildete Therapeut*innen. Akute Krisensituationen beschreiben kein therapeutisches Setting, um Trauma hilfreich aufzuarbeiten. Sie erfordern ein Handeln zur ersten (Re-)Stabilisierung, um Möglichkeiten und erste Hilfen aufzuzeigen, die in der Situation einen Umgang mit der Krise oder den Herausforderungen wieder möglich machen. Dafür sollen die Informationen und Empfehlungen dieser Toolbox Dich begleiten und unterstützen.

Anwendungshinweise

Die Toolbox zum Umgang mit herausfordernden Situationen ist aus der Praxis und dem Austausch des Bereiches für Kinder, Jugendliche und deren Familien des PSZ REFUGIO Thüringen heraus entstanden. Aus der gemeinsamen kollegialen Praxis heraus haben wir uns in der Ansprache, den Texten und Übungen für das kollegiale "Du" und eine nach Möglichkeit genderneutrale Sprache entschieden.

Mit der Toolbox möchten wir Dir erste Handlungsempfehlungen und Werkzeuge an die Hand geben. Dabei betrachten wir die Sammlung von Informationen, Handlungsempfehlungen und Übungen nicht als eine abgeschlossene Veröffentlichung. Wie in einem Werkzeugkoffer können hier weitere wichtige Werkzeuge wie neue Übungen oder Techniken hinzukommen. Unsere Toolbox folgt daher auch keiner stringenten Gliederung. Sie ist modularisiert und bewusst offen für neue Werkzeuge, deine Gedanken, Erfahrungen und Notizen gehalten.

Wir möchten Dich dazu ermuntern, unsere Toolbox wie einen Werkzeugkoffer zu nutzen. Nimm Dir brauchbare Werkzeuge heraus und gebe sie anderen an die Hand. Probiere Werkzeuge aus. Lege ungeeignete beiseite und nutze unsere Toolbox so, wie Du sie gerade brauchst und sie Dir hilfreich erscheint.

Sollten Dir wichtige Werkzeuge oder Informationen in unserem gemeinsamen Werkzeugkoffer fehlen, dann gib uns bitte gerne Bescheid! Zudem bieten wir Schulungen und Weiterbildungen begleitend zur Toolbox und weiteren Themen an, die die psychosoziale und therapeutische Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien mit Fluchterfahrung betreffen.

Dir fehlt etwas in unserer Toolbox oder Du hast Änderungsvorschläge?
Schreibe uns an kijufa@refugio-thueringen.de



Trauma & Stress

Unser Nervensystem ist durchaus für kurzzeitigen Stress ausgelegt. Jedoch kann chronischer oder traumatischer Stress erhebliche Folgen haben. Denn insbesondere im „chronischen Stressmodus“ verändert sich die Verarbeitung im Gehirn. Traumatischer Stress (unvollendete Stressreaktionen) führen dazu, dass die Betroffenen die gleichen starken Emotionen und Körperempfindungen immer wieder erleben. Das fühlt sich dann an, als würde das Trauma hier und jetzt wieder stattfinden. Gebraucht wird gezieltes Wissen darüber, was sich in der Verarbeitung verändert, wenn Körper und Geist überlastet sind. Eine Erklärung kann zu Entlastung führen.

Stress

Stress ist ein Zustand, in dem unser Körper alles dafür tut, schnell und einsatzbereit zu sein: die Atmung beschleunigt, der Blutdruck steigt, die Muskelspannung wächst und unsere Gedanken werden rasend schnell. Man unterscheidet positiven und negativen Stress. Das ist immer auch eine Frage unseres Umgangs damit und unserer Einstellung dazu. Stress kann sich in der Arbeit auch übertragen.



Trauma

Trauma ist eine Beschreibung von etwas Erlebtem, das schwer zu verkraften ist. Ein traumatisches Erlebnis ist eine lebensbedrohende Situation, in der das Gehirn alle unnötigen Funktionen einschränkt und überlebenswichtige Handlungen, wie den Fluchtreflex oder das Erstarren auslöst. In besonders belastenden Situationen ist es nicht möglich, das Geschehen im gleichen Moment zu verarbeiten, weil Angst und Hilflosigkeit zu groß und die Emotionen übermächtig sind. Dann setzt die Notfallreaktion ein. Das Gehirn schaltet von gezieltem Verhalten auf instinktives Verhalten um. Der Körper ist dann zu Kampf oder Flucht bereit. Wenn dies nicht möglich ist, folgt ein Erstarren des Körpers.

Unter Stress ist die Funktion unseres Großhirns eingeschränkt, welches als Kommunikationszentrale alle unsere Organe, Organsysteme und Gewebe miteinander verbindet. Für Kampf und Flucht sind schnelle Reflexe unerlässlich.

Die Stresssysteme sind während der Flucht oder Kampfphase auf Hochtouren. Es wird Energie bereitgestellt, um kämpfen oder fliehen zu können. Der Körper ist angespannt und Herz, Blutdruck und Muskelkraft sind maximal aktiviert. Kann nicht gekämpft oder geflüchtet werden, steigert sich der Stress noch weiter bis zum Erstarren. Der Körper wirkt äußerlich wie versteinert, während die Stresshormone im Inneren noch stärker aktiv sind. Die äußeren Umstände führen zu einer veränderten Reaktion der Stresssysteme: Körpereigene Opiate werden freigesetzt, Blutdruck und Herzfrequenz steigen. Insgesamt entsteht eine Art Betäubung, die es ermöglicht, die überwältigende Erfahrung nicht vollständig erleben zu müssen. Allerdings werden die Ereignisse in dieser Zeit nicht genau gespeichert und in der Folge häufig nur bruchstückhaft erinnert. In der Regel sind Traumatisierungen mit Erfahrungen von Verlust, Hilflosigkeit, Angst und Verunsicherung verbunden.



Traumatische Verarbeitung heißt also erst einmal, dass ein Ereignis nicht oder noch nicht angemessen verarbeitet werden konnte. Die Teile des Erlebens geben keine Ruhe und zeigen sich als Symptome. Dann können Bilder auftauchen, die wie Fetzen aus dem Vergangenen erlebt werden. Diese Verarbeitung gelingt jedem Menschen unterschiedlich. Die Symptome sind in der Folge heterogen und können die verschiedensten Bereiche des Lebens betreffen. Es kommt sehr darauf an, welche Verarbeitungsmöglichkeiten eine Person ist, wie gut sie "etwas wegstecken kann" (Coping), wie alt sie ist und welche Vorerfahrungen sie hat. Wenn immer neues passiert, was nicht verkraftbar ist: Krieg, Vertreibung, der Verlust von Angehörigen, Verlust von vielem, was die eigene Identität ausmacht, das Ankommen in einem neuen Land: die innere Verarbeitung wird immer weiter aufgeschoben.

Vor dem Hintergrund dieser Gefühle ist es besonders herausfordernd, diese Erfahrungen zu verarbeiten, Emotionen zu regulieren und

Verhalten zu steuern. Die überbordenden Gefühle werden durch Kleinigkeiten ausgelöst und automatische Reaktionen setzen ein, die sich unter Umständen nicht steuern lassen. Oft gelingt der Alltag und man merkt der Person das Erlebte nicht an. Aber immer wieder, vielleicht auch ganz versteckt, gibt es Situationen, in denen „nichts mehr geht“. Im Inneren herrscht Chaos und es kommen Gefühle und Bilder hoch, die die Wahrnehmung völlig ungesteuert und unkontrollierbar überschwemmen. Im Äußeren ist manchmal gar nichts davon sichtbar.





"Aussetzer" & Dissoziation



Dissoziation bedeutet „Trennung“ oder „Auflösung“ der eigentlich zusammenhängenden Funktionen von u.a. Gedächtnis, Wahrnehmung und Motorik. Traumatisierte Menschen können während einer belastenden Situation dissoziieren und treten somit aus der unausweichlichen Situation innerlich aus. Bei Dissoziationen als eine Art Schutzmechanismus kommt es unter anderem zur Reduktion einströmender Reize, Empfindungslosigkeit sowie verzerrter Zeitwahrnehmung. Es kann zum Entfremdungserleben oder zur Empfindung des Abgetrenntseins von der Umgebung – „es ist alles so sonderbar, so komisch, so fremd um mich herum“ – (Derealisation) oder des Selbst/ des eigenen Körpers – „ich bin nicht mehr ich“ – (Depersonalisation) kommen. Betroffene Personen können sich im Nachhinein nur bruchstückhaft an das Erlebte erinnern. Erinnerungen vermischen sich und so kann es Betroffenen auch oft schwer fallen, zu unterscheiden, ob Erinnerungen wahr sind oder nicht.



Dissoziation kann auch für das Umfeld belastend sein. Für Betroffene ist das jedoch oft keine neue Erfahrung und sie haben häufig Strategien für ihren Alltag gefunden. Auch wenn Dissoziation mit starken körperlichen Symptomen wie Erstarren, Panik, Luftnot etc. einhergehen kann, ist sie körperlich in aller Regel ungefährlich.

Was zu tun ist:

- Stelle Blick- und Körperkontakt (nur in Absprache und mit Erlaubnis!) her
- Sprich die Person gezielt an und rede dabei ruhig und ermunternd mit der Person
- Benenne, was du tust: "Ich gehe jetzt zum Fenster..."
- Sorge für körperliche Bedürfnisse: Decken, Wasser, Ruhe
- Ermuntere die Person, sich zu bewegen und bewusst zu atmen
- Unterstütze die Reorientierung ("wir sind hier..., fühl mal die Lehnen, die Wand, den Boden unter deinen Füßen")

Menschen nehmen auch dann Dinge wahr, wenn sie nicht ansprechbar sind. Daher ist es wichtig, wie du in solchen Situationen reagierst. Manchmal sind die Symptome auch nur unter Stress zu bemerken: beispielsweise jemand soll für die Ausländerbehörde aussagen und verhaspelt sich, erinnert sich - gerade jetzt! - nicht mehr an all das, was ihr gemeinsam doch besprochen und ausgemacht hattet. Überlastete Systeme arbeiten dann besonders schlecht, wenn die anfallende Arbeit erhöht wird. Manche Menschen schlafen dann auch spontan ein, kippen um oder fallen gar in Ohnmacht.

Was zu tun ist:

- Gib Menschen, die eine sehr niedrige Körperspannung haben, eine einfache (praktische) Aufgabe, um Aktivität in den Körper zu bringen
- Schaffe einen möglichst sicheren Raum: auf Verletzungsgefahren achten (Kabel, Stolperfallen etc.);
- Biete Orientierung (Ort und Zeit benennen, Raum anschauen, nach Namen fragen...)
- „Notfallkommunikation“: Klare und langsame Sprache, einfache Formulierungen (Sprachverständnis ist bei Stress reduziert); klaren Rahmen mit übersichtlichen Wahlmöglichkeiten vorgeben, („so viel Entscheidungsfreiheit wie möglich, so viel Grenzen wie nötig“)



Wut & Aggression

Wut und Aggression sind Teil unseres Lebens. Wir brauchen sie, um uns zu verteidigen, im schlimmsten Fall um die eigene Haut zu retten. Das ist im Regelfall keine bewusste und oft noch nicht einmal eine sinnvolle Reaktion. Sie hat einfach damit zu tun, dass sich jemand bedroht fühlt. Viele der geflohenen Menschen haben solche Bedrohungssituationen erlebt, sind angegriffen worden, haben Freunde und Liebste verloren. In solchen Situationen erscheinen Wut, Kampf und Aggression passend. Spontane Aggression lässt dann oft nach, wenn das Bedrohungserleben des Körpers weniger wird.

Es ist wie mit der Angst: Das unverarbeitete Gefühl taucht beim geringsten Anlass wieder auf - ob es nun passt oder nicht.



Was zu tun ist:

- Atme tief durch und tritt einen oder mehrere Schritte zurück, damit Dein Gegenüber sich ein wenig entspannen kann und sich nicht mehr angegriffen fühlt
- Bringe Dich selbst und andere in Gefahrensituationen zunächst in Sicherheit
- Versuche nicht, die Situation jetzt zu klären, sondern erst mit zeitlichem Abstand und Ruhe



Schlafprobleme & Albträume

Probleme mit dem Schlafen, Schlafstörungen oder auch Albträume sind einige der am häufigsten berichteten Symptome und Problemlagen. Sie sind in der Unterstützung von Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrungen ein Dauerthema. Schlaflosigkeit und Ein- und Durchschlafprobleme in der Nacht gehen nicht selten mit einem hohen Leidensdruck einher und können zu spürbaren Funktionseinschränkungen am Tag und im Alltag führen. Dabei treten Schlafprobleme in aller Regel neben einer Vielzahl von Themen auf. Sie sind zugleich relevant für die Entstehung und Aufrechterhaltung verschiedener psychischer Problematiken.

Ein erholsamer Schlaf kann dabei grundsätzlich ebenso wichtig für die Behandlung und Prävention beispielsweise von depressiven Symptomatiken sein wie ein gestörter Schlaf Symptome aufrechterhalten oder entscheidend verstärken kann.

Zugleich können Stress und Trauma auslösend für das Auftreten von Albträumen, Ein- und Durchschlafstörungen sein. Hinzu treten sogenannte Postmigrationsstressoren wie unsichere Aufenthaltsperspektiven, Sorgen um Freund*innen und Familie in Herkunftsländern oder ungünstige und mithin den Schlaf störende Bedingungen der Unterbringung. Multiple Probleme bedingen einander so. Doch die Arbeit an der Verbesserung des Schlafs kann somit auch vielversprechend für eine Verbesserung verschiedener psychosozialer Problematiken sein.



In der Behandlung von Schlafproblemen geht es insbesondere darum, Verhaltensweisen und Überzeugungen zu verändern, die mit gutem Schlaf unvereinbar sind.

Kurze Regeln für gesunden Schlaf:

1. Nur mit ausgeprägter Müdigkeit ins Bett gehen (z.B. Tagschlaf vermeiden)
2. Bett nur zum Schlafen verwenden. Das heißt, das Bett tagsüber nicht für Aktivitäten verwenden (z.B. Hausaufgaben machen) oder anders gestalten (z.B. mit einer Tagesdecke)
3. Bei längeren Wachphasen (z.B., wenn grübeln das Einschlafen verhindert) das Bett verlassen und entspannenden Tätigkeiten nachgehen
4. Verzicht auf Substanzkonsum/Selbstmedikation als vermeintliche Einschlafhilfe (z.B. Alkohol, Nikotin)
5. Nutzung von Bildschirmen (Computer, Handy oä.) und große Mahlzeiten vor dem Schlafengehen vermeiden



Selbstverletzendes Verhalten & Suizidalität



Traumatische Erfahrungen bedeuten auch immer eine Erschütterung des Selbstbilds, der Weltsicht und des Glaubens an die Sinnhaftigkeit und den Wert des Lebens. Bei traumatisierten Menschen besteht daher auch ein erhöhtes Risiko für Suizide und Suizidversuche. Suizidgedanken und die indirekten wie auch direkten Äußerungen von Suizidabsichten sollten immer ernst genommen und prioritär behandelt werden. Sie sollten nicht bewertet oder heruntergespielt werden.

Siehe Krisenleitfaden!

Selbstverletzendes Verhalten ist ein Ausdruck von intensiver psychischer Belastung, die verschiedene Ursachen haben kann. Wenn Kinder und Jugendliche sich verletzen, empfinden viele dabei einen Abbau innerer Spannungen und ein Gefühl der Erleichterung. Oft sind Betroffene erleichtert, wenn sie wohlwollend darauf angesprochen werden und nicht selbst den ersten Schritt machen müssen.



Was zu tun ist:

- Bewahre die Ruhe (kein blinder Aktionismus)
- Sprich das Thema wohlwollend und zugewandt an
- Nimm die betroffene Person ernst
- Höre aufmerksam zu und nimm dir Zeit
- Bring deine Besorgnis zum Ausdruck und biete Deine Hilfe und Unterstützung an
- Halte Kontakt und frage nach

Suche den Austausch zum Umgang mit Suizidalität und lass Dich beraten!





Skills für Notfallsituation

Jeder Mensch hat Fertigkeiten (Skills), die helfen, den Alltag und Krisensituationen besser zu meistern. Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle zu regulieren, können diese oft noch nicht so gut für sich herausfinden und nutzen. Ein Skillstraining eignet sich für Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle zu regulieren.

Es werden Fertigkeiten (Skills) vermittelt und geübt, die helfen, den Alltag und Krisensituationen besser zu meistern. Skills können helfen, mehr Ruhe in den Alltag zu bringen, Anspannung zu reduzieren und damit Gefühle besser zu steuern.

Um von Skills zu profitieren, reicht es nicht aus, sie zu kennen.

Erst die individuelle Anwendung lässt sie wirksam werden. Zuerst geht es darum, sich Wissen über Skills anzueignen, dann dieses Wissen auf die eigene Situation anzupassen und individuell wirksame Skills zu finden. Danach sollten diese regelmäßig geübt und in entspannten Situationen erprobt werden, damit die Skills schließlich unter Stress angewandt werden können und wirksam sind. Skills wirken in jeder Situation unterschiedlich und sind nicht bei allen Menschen gleich wirksam. Es braucht daher individuelle Anpassung und Übung. Dabei ist es sinnvoll, gemeinsam zu besprechen, welche Skills in vergangenen Stresssituationen als hilfreich empfunden wurden.



Hier ein paar Beispiele für mögliche Skills:

- lege dir ein Coolpack in den Nacken oder auf den Unterarm, nimm Eiswürfel in die Hand (nur kurze Zeit!)
- nimm eine kalte Dusche oder eine Wechseldusche (kalt/warm)
- kaue ein Chili Bonbon (Center Shock etc.) oder scharfes Essen
- nimm einen Igelball in die Hand und rolle ihn in der Hand oder über den Arm / an der Fußsohle
- drücke auf die Akupressurpunkte, Handinnenfläche in der Mitte drücken, Daumen und Zeigefinger zusammendrücken... (siehe auch Klopftechnik „selfhelpfortrauma“)
- lass ein Gummiband auf deine Haut schnipsen
- rolle einen Akupressur-Ring über deine Finger (von oben nach unten und zurück)
- renne schnell die Etagen im Treppenhaus rauf- und runter
- schlage mit einem verknoteten Handtuch oder mit Boxhandschuhen auf Matratze oder Boxsack
- zerreiße Papier oder Zeitung
- höre über Kopfhörer laute Musik
- lasse eine Brausetablette auf der Zunge zergehen
- iss ein Stück Schokolade o.ä. und konzentriere dich auf den Geschmack und das Zergehen im Mund
- kaue Kaugummi
- reibe dich mit Minzöl ein (z.B. Arme, Schläfe)
- rieche an Tigerbalsam
- treibe Sport (Liegestütze...)
- mache ein Kreuzworträtsel oder lege ein Puzzle
- male oder bastle etwas /kritzle auf einem Blatt Papier
- finde deine Balance (leicht hin und her wippen, auf die Zehen stellen)
- spiele mit einem fidget spinner oder ähnlichen Geschicklichkeitsspielen (gibt es auch auf dem Handy in verschiedenen Spieleapps, App „skills“)



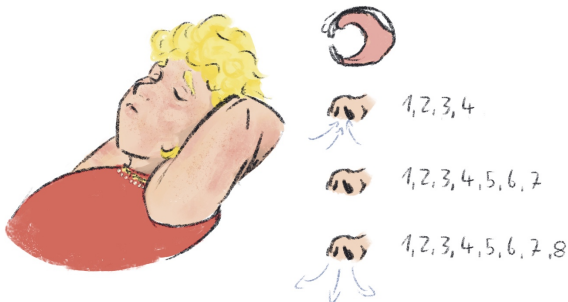
Übungen zur Beruhigung & Entspannung

Atemübung

Langsam durch die Nase einatmen, bis drei zählen, den Atem anhalten und doppelt so lange ausatmen. Nach zehn Wiederholungen wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gedrosselt

Entspannungsübung z.B. zum Einschlafen (4-7-8)

1. Begib dich in eine bequeme Position (bequem sitzend oder auf dem Rücken liegend)
2. Drücke die Zunge sanft hinter den Zähnen an den Gaumen.
3. Atme nun ein und zähle dabei langsam bis 4.
4. Jetzt halte den Atem an und zähle entspannt von 1 bis 7.
5. Langsam ausatmen und dabei bis 8 zählen.



Luftballon (für jüngere Kinder)

1. Stell dir vor, du bläst einen Luftballon auf – tief einatmen und Hände auseinander!
2. Weiter aufblasen, bis der Luftballon platzt!
3. Nun tief ausatmen, bis alle Luft aus dem Ballon raus ist – dann lass die Arme sinken!



Muskelentspannungstechnik

Die Ausgangsposition ist liegend oder sitzend. Richte deine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Muskelgruppe (das können die Armmuskeln, die Wadenmuskeln oder die Beinmuskeln im Allgemeinen sein - das hängt von Zeit und Lust ab, aber je kleiner die Muskeln sind, desto größer ist der Effekt). Spanne diese Muskeln so stark wie möglich an und halte diese Spannung fünf Sekunden lang. Entspanne die Muskeln dann beim Ausatmen für 20-30 Sekunden. Auf diese Weise werden alle Muskelgruppen (Arme, Gesicht, Nacken, Bauch, Beine, Füße) von oben nach unten bearbeitet.



Übungen zur Reorientierung bei Dissoziation

5-4-3-2-1 (nach Yvonne Dolan)

1. Nimm eine angenehme Position ein und suche einen Punkt im Raum, auf dem Du deinen Blick ruhen lässt. Atme einige Male tief ein und aus.
2. Zähle nun – laut oder in Gedanken – fünf Dinge auf, die Du gerade sehen kannst (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).
3. Jetzt zähle fünf Dinge auf, die Du hören kannst (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).
4. Zähle fünf Dinge auf, die Du gerade spürst (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).
5. Wiederhole die Schritte 2, 3 und 4, diesmal mit jeweils vier Dingen, die Du sehen, hören und spüren kannst. Dann geht es weiter mit drei Dingen, zwei Dingen und schließlich mit jeweils einer Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren).





Übungen & Interventionen zur Deeskalation

Stressball kneten

Egal ob zu Hause oder im Büro. Statt vor Wut mit der Faust auf den Tisch zu hauen oder zu schreien, leg dir einen Stressball zurecht oder einen anderen Gegenstand, den du problemlos kneten kannst. So kannst du die Wut kanalisieren und keiner kriegt sie ab.

Kälteschock auslösen

Ein starker Körperreiz kann dich von der Wut ablenken. Nicht allzu schlimm und zum Beispiel auch im Büro gut anzuwenden: Kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen. Zu Hause kannst du dich auch mit Eiswürfeln abreiben.

„Holzhacken“

Stelle dir vor du würdest Holz hacken. Stelle dich mit beiden Beinen fest auf den Boden. Lege deine Handflächen aneinander. Führe deine Hände über den Kopf. Stelle dir vor, ein Holzpflöck steht genau vor dir. Hacke diesen Holzpflöck durch, indem du deine Hände kräftig nach unten führst. Dabei kannst du laut „Ha“ schreien.



Schütteln

Beginne damit, deine Hände kräftig zu schütteln, als ob du Wasser abschütteln würdest. Steigere allmählich die Bewegungen, indem du die ganzen Arme, die Schultern und den Kopf mit einbeziehen (im Kopf sind viele Spannungen konzentriert, daher ist das Schütteln des Kopfes ebenfalls wichtig und wirksam). Lasse den ganzen Körper los, stellen dir vor, er sei ein Sack, aus dem du sehr aktiv etwas herausschütteln willst. Du kannst die Beine abwechselnd ausschütteln, wobei du dich an einer Stütze (z. B. an einer Wand) festhalten kannst.



Krisenleitfaden

In aufkommenden Krisensituationen ist es wichtig, die Ruhe zu bewahren und die Situation unter Kontrolle zu behalten. Das tust Du vor allem, indem Du einen geschützten Raum aufrechterhältst und präsent im Gespräch oder im Zuhören bleibst, um in der Situation einen gemeinsamen Umgang mit der Krise finden zu können.



Suche Dir gegebenenfalls und insoweit dies möglich ist Unterstützung durch eine Kolleg*in. Kündige dies deinem Gegenüber an und frage nach, ob die Person dies möchte oder sie lieber allein mit Dir im Gespräch bleiben will (z.B. „Ich würde gerne meine Kollegin zu unserem Gespräch holen. Ist das in Ordnung für Dich?“). Achte auch hier rechtzeitig auf Deine Grenzen.

Mache Dir ein Bild von der Situation und biete deine Unterstützung bei Übungen/Methoden an, die in der Vergangenheit für die Person hilfreich waren. Frage aktiv nach, was der Person sonst in Krisensituationen bereits geholfen hat und gehe diesen nach. Sollte Dein Gegenüber keine eigenen Übungen/Methoden zur Hand haben, nutze die in dieser Toolbox vorgeschlagenen und zur Situation passenden Skills und Methoden. Biete an, diese gemeinsam auszuprobieren und versuche einzuschätzen, ob eine Gefährdung für die Person vorliegen könnte.



Umgang mit Polizei & notärztlichem Rettungsdienst: Bevor Du zum Hörer greifst, um die Polizei oder den Rettungsdienst zu involvieren, wäge gut ab, ob ihre Unterstützung der Situation angemessen ist. Bestehe auf den Einsatz eines Notarztes. Insbesondere die Polizei oder Menschen in Uniformen können Personen triggern und die Situation ggf. weiter eskalieren. Gib die Situation nicht aus der Hand und gestalte das Setting bewusst. Suche nötigenfalls ein Vorgespräch, wenn Dir ihr Einschalten alternativlos erscheint.

Solltest Du den Eindruck haben, dass **Suizidalität** eine Rolle spielt, können folgende Fragen zur weiteren Abklärung hilfreich sein.

1. Frage nach Suizidgedanken (z.B. "Hast Du manchmal das Gefühl, Dein Leben sei nicht mehr lebenswert?"; "Hast Du schon einmal daran gedacht, Dir das Leben zu nehmen?")

- bei „Nein“: Stufe 0
- bei „Ja“: Stufe 2

2. Frage nach der Aktualität (z.B. "Sind die Gedanken aktuell?")

- bei „Nein“: Stufe 1
- bei „Ja“: Stufe 2

Ab Stufe 2 noch Fragen:

3. Frage nach Suizidversuch in der Vergangenheit (z.B. "Hast Du schon einmal versucht, dir das Leben zu nehmen?")

- bei „Ja“ beachten: erhöhtes Risiko für weiteren Suizidversuch

4. Frage nach der Konkretisierung der Pläne (z.B. "Hast Du in letzter Zeit Pläne geschmiedet, z.B. wie Du dir das Leben nehmen könntest oder wann?")

- bei Ja: Stufe 3

5. Frage nach der Handlungsabsicht (z.B. "Hast Du bereits Vorbereitungen getroffen - z.B. Dinge gekauft oder besorgt?")

- bei Ja: Stufe 3/4

"Hast Du vor, dir in den nächsten Tagen das Leben zu nehmen?"

- bei Ja: Stufe 3/4

"Kannst Du mir versprechen, dass wir uns bei unserem nächsten Termin wiedersehen?" (ggf. Terminabstand extrem verkürzen, wie z.B. in zwei Stunden)

- bei Nein: Stufe 3/4





Stufe 0/1 (Suizidgedanken glaubhaft verneint):

- der Person in seiner Aussage Glauben schenken
- nur bei konkreter Frage nach Umgang mit solchen Gedanken: Notfallnummern mitgeben

Stufe 2 (Suizidgedanken, aber keine -absichten):

- neuer (zeitnaher) Termin, in dem Suizidalität erneut abgeklärt wird und ggf. Überweisung an Therapeut*innen thematisieren
- nur bei konkreter Frage nach Umgang mit solchen Gedanken: Notfallnummern mitgeben



Stufe 3/4 (akute Suizidalität):

- hat sich eine akute Suizidalität abgezeichnet, biete an, die Person in eine geeignete Klinik zu begleiten und setze dich mit dieser im Idealfall bereits im Vorfeld in Kontakt oder vereinbare einen Aufnahmetermin (z.B. "Ich habe das Gefühl, dass Du derzeit in Gefahr bist. Daher würde ich Dich gerne ins Krankenhaus bringen. Ist das in Ordnung für Dich?")
- sollte eine Begleitung nicht möglich sein, verständigt euch über eine gemeinsame Einlieferung durch einen Krankenwagen (112) oder darüber, ob andere Vertrauens- oder sorgeberechtigte Personen in eine Klinik begleiten könnten

Auf der Rückseite findest Du eine Tabelle, in die bereits ein paar grundlegende Notfallkontakte eingetragen sind. Ergänze diese mit Kontakten in deiner Nähe!

	Kontaktdaten	Bereitschafts-/Öffnungszeiten
Notärzt*in und Rettungsdienst	112	immer
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	immer
Notaufnahme Psychiatrische Klinik		Aufnahme 24h/d möglich
Sozialpsychiatrischer Dienst	115	idR. bis 18 Uhr erreichbar
Krisendienst		
Ambulante Fachärzt*in für Psychiatrie oder Allgemeinmedizin		



Quellen und weiterführende Empfehlungen für Literatur und Anwendungen

Quellen

- Dumser, B., Werner G.W. & Koch T. (2023) Behandlung von Schlafstörungen nach Flucht- oder Migrationserfahrung: STARS - das Manual: Sleep Training adapted for Refugees.
- Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer – BAfF e.V. (2022) Praxisleitfaden Traumasensibler Umgang mit Geflüchteten
- Hantke, L; Görges H. (2024), institut berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 3.0

Websites

- Das **Institut für traumazentrierte Weiterbildung Berlin** stellt eine Übersicht zu Stabilisierungsübungen und Erklärungen von Trauma zur Verfügung:
<https://institut-berlin.de/uebungen>
- "**Kidtrauma.org**" bietet einen Trauma-Check, Informationen und Tipps für traumatisierte Jugendliche und Eltern traumatisierter Kinder
- "**Selfhelpfortrauma.com**" bietet ein Video, in der sprachfrei die Klopfmethode zur Beruhigung erklärt wird
- "**Refugee-trauma.help**" bietet eine Übersicht an Informationen für Unterstützer*innen von Geflüchteten über Trauma
- "**NAWA**" Die Website und dazu erhältliche CD bieten Informationen zu Trauma in verschiedenen Sprachen: psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/

Apps

- "**Selfhelpfortrauma**" bietet ein Video, in der sprachfrei die Klopfmethode zur Beruhigung erklärt wird
- "**Body2brain**" bietet eine Sammlung an entlastenden und beruhigenden Körperübungen
- "**Skills**" sind 13 spiele, die helfen, sich wieder auf das hier und jetzt zu konzentrieren. Die Spiele sind an DBT Anti-Dissoziationsskills angelehnt

Broschüren

- **"Praxisleitfaden Traumasensibler Umgang mit Geflüchteten"** (BAfF)

Die Broschüre der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer gibt einen praxisnahen Einblick: Was ist eine Traumafolgestörung, wie können Geflüchtete stabilisiert werden und wie achte ich dabei auch auf mich selbst: https://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2022/04/BAfF_Praxisleitfaden_Traumasensibler-Umgang-mit-Gefluechteten.pdf



- **"Wenn das Vergessen nicht gelingt"** (DRK)

Diese Broschüre richtet sich an Frauen, Männer und Kinder, die Traumatisches erlebt haben, und ihre Angehörigen. Die Broschüre informiert anhand konkreter Beispiele über Entstehung, Folgen und Bewältigung der Posttraumatischen Belastungsstörung
<https://www.migesplus.ch/publikationen/wenn-das-vergessen-nicht-gelingt>

- **"Elternratgeber Flüchtlinge"** (BPtK):

Der BPtK-Elternratgeber Flüchtlinge wendet sich an Eltern von geflüchteten Familien, die wissen möchten, wie sie ihrem Kind helfen können, wenn es Schreckliches erlebt hat. Der Ratgeber zeigt an vielen konkreten Situationen, wie Eltern hilfreich reagieren können: <https://elternratgeber-fluechtlinge.de/>



- **"Flucht und Trauma im Kontext Schule"** (UNCHR):

Dieses Handbuch richtet sich an Pädagog*innen, die mit potentiell traumatisierten Kindern und Jugendlichen arbeiten. Es bietet eine Einführung in das Thema Trauma und mögliche Auswirkungen von Traumata auf das Verhalten von Kindern in der Schule:

<https://www.unhcr.org/dach/at/services/publikationen/bildungs-und-trainingsmaterial/flucht-und-trauma-im-kontext-schule>

Danksagung & Förderung

Wir möchten uns insbesondere bei dem Institut für traumazentrierte Weiterbildung Berlin für die Zurverfügungstellung der Grundlage für die Texte zum Thema Trauma bedanken. Ebenso bei der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer BAfF e.V. für den Text zur Dissoziation.



Ein besonderer Dank gilt Lukas Millius von der Bauhaus Universität Weimar für die Illustration der Toolbox.

Themen:

Trauma

Stress

Schlafprobleme

Alpträume

Wut & Aggressionen

Selbstverleugendes

Verhalten

Suizidalität

Übungen



In Kooperation mit:



Unterstützt und gefördert von:



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

 **terre des hommes**
Hilfe für Kinder in Not



Notizen





Notizen