

Umgang mit Belastungsreaktionen in Schulen

2 Leitlinien:

- Schule als sicherer Ort
 - Verlässlichkeit / Struktur
 - Beziehungsangebot
- Beobachten und Begleiten
 - nachvollziehbare, vorübergehende Reaktion?
 - Beruhigen und normalisieren
 - ggf. weitere Unterstützungsmöglichkeiten (Beratungsstellen, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Jugendamt...)

Grundbedürfnisse

Bindung

Kontrolle

Selbstwerterhöhung

Lustgewinn

nach Grawe

Mögliche Reaktionen auf die Belastungsfaktoren

Einzelne Belastungssymptome:

- Trauer, Lernschwierigkeiten, Rückzug, Aggressivität, ...
- Unwohlsein in einer anderen, noch fremden Kultur

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- Aber: nicht alle Schüler:innen sind traumatisiert

Erfolgreiche Verarbeitung der belastenden Erfahrungen

- Mit und ohne therapeutische Hilfe

Gleichzeitig:
Nicht alle Auffälligkeiten haben
zwangsläufig etwas mit der
Fluchterfahrung zu tun!

Resilienz

= „**elastische Widerstandskraft**“

Fähigkeit von Personen oder Gruppen, nach widrigen Ereignissen zur Normalität zurück zu finden unter Nutzung ihrer Ressourcen

- kann erlernt und gefördert werden
- hängt nicht nur von der Person, sondern auch von deren Umwelt ab

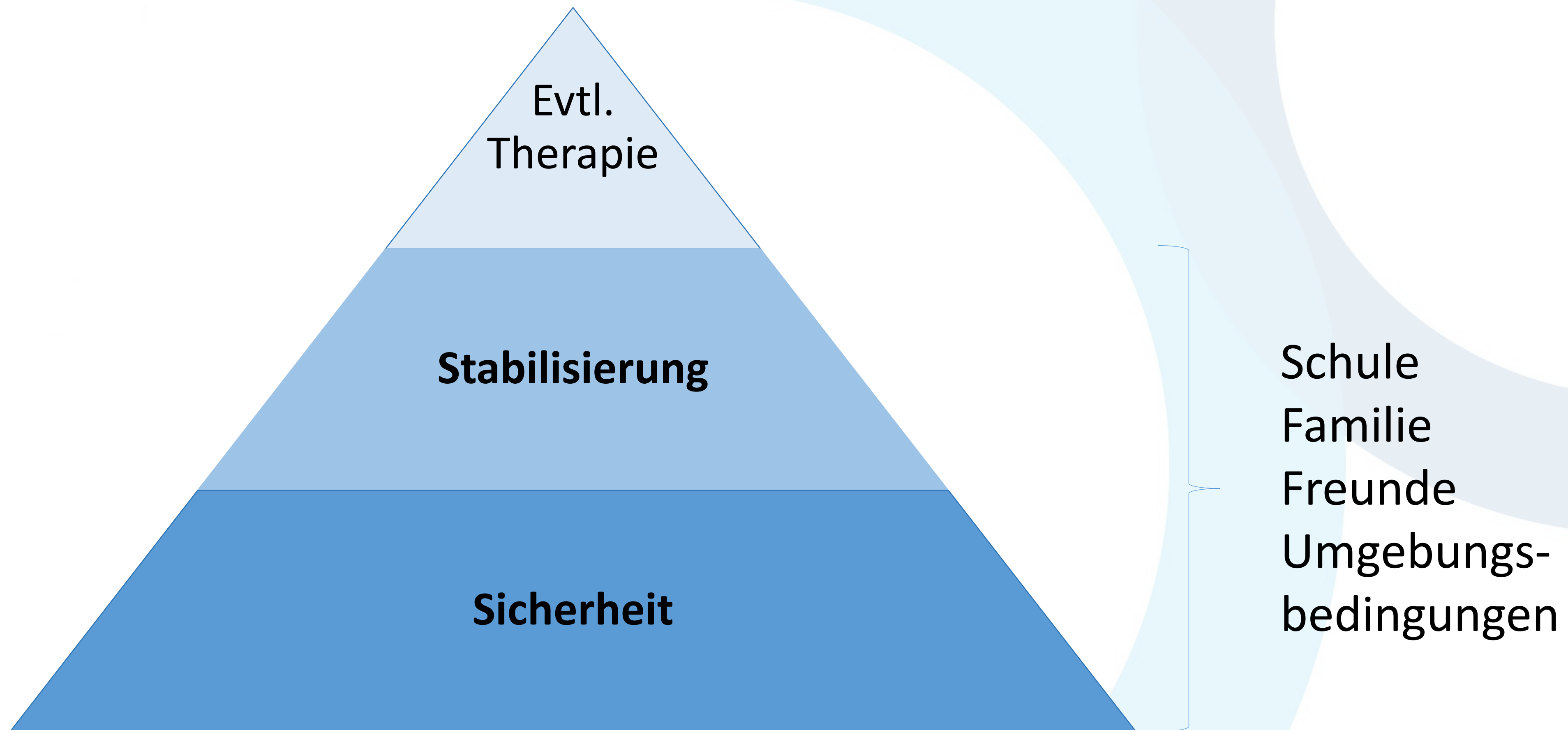
Kinder und Jugendliche als aktive Bewältiger und Mitgestalter ihres Lebens

Viele Kinder und Erwachsene zeigen eine enorme Resilienz!

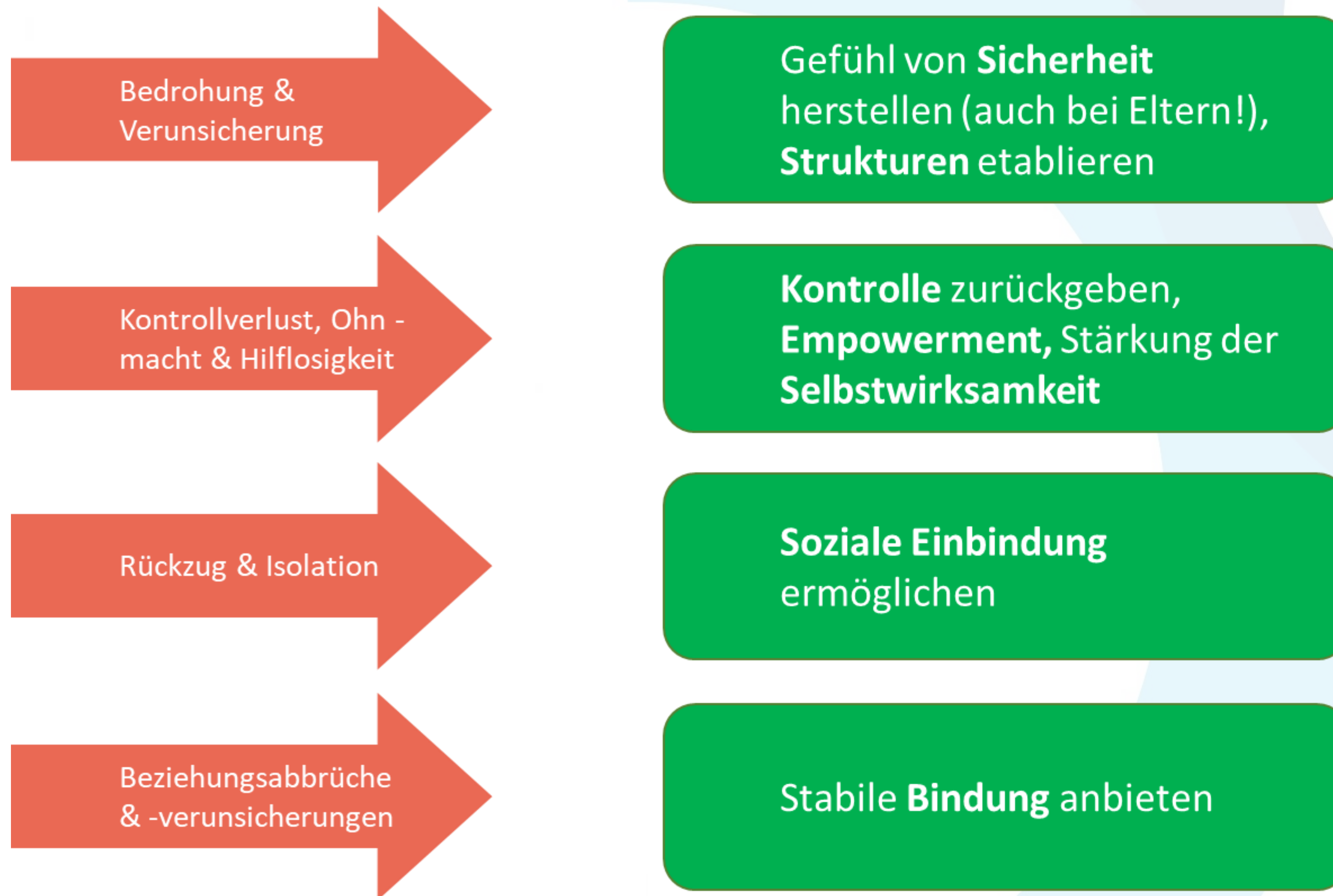
Das Erleben von Krieg und Flucht führen nicht automatisch zu einer Traumatisierung



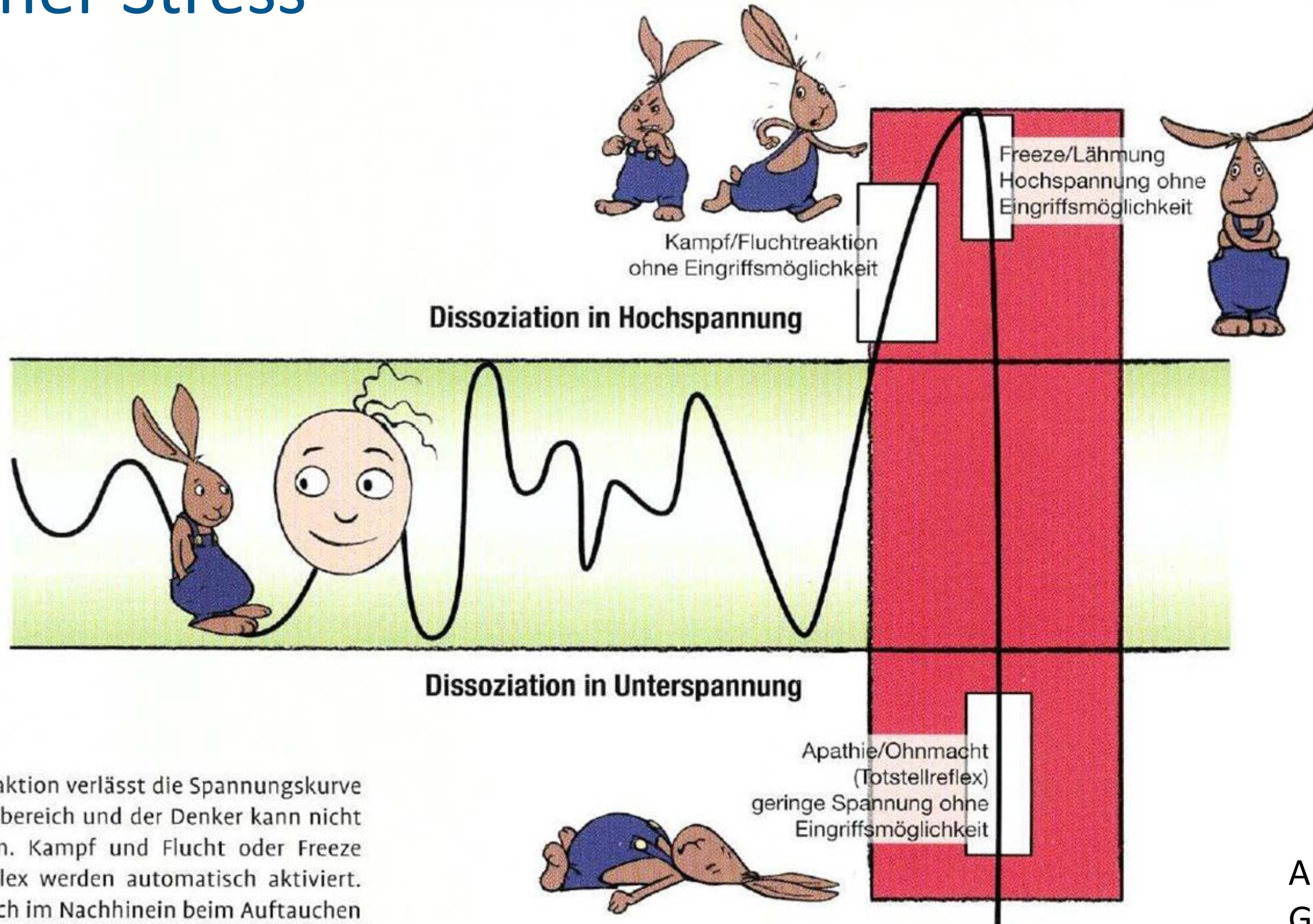
Was ist nach schwerwiegenden Belastungen wichtig?



Wegbereiter im Umgang mit belasteten Schüler:innen



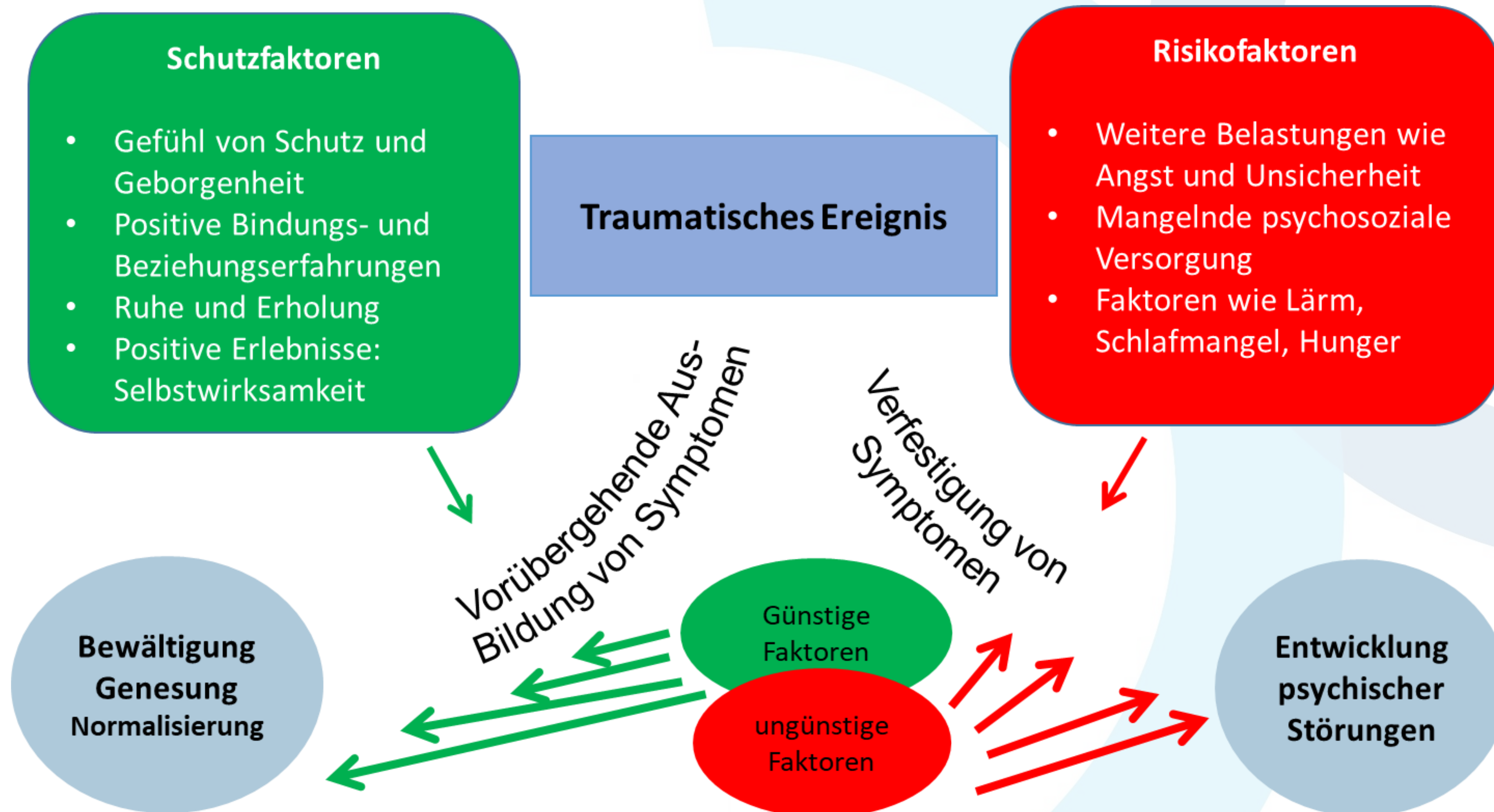
Traumatischer Stress



In der Notfallreaktion verlässt die Spannungskurve den Ressourcenbereich und der Denker kann nicht mehr eingreifen. Kampf und Flucht oder Freeze bzw. Totstellreflex werden automatisch aktiviert. Das passiert auch im Nachhinein beim Auftauchen von Triggern.

Aus: Hantke, L. &
Görges, H.-J. (2012)

Trauma: unterschiedliche Verläufe



Trauer vs. Trauma (Shah, 2015)

Trauer	Trauma
Dominantes Gefühl: Traurigkeit	Dominantes Gefühl: Angst
Erinnern ist schmerzhaft und gut	Gefangene:r der Erinnerung
Bewusstes Erinnern möglich	Erinnerung meist als Flashback
Kann über lange Zeit anhalten und verläuft in Zyklen oder Wellen	Extrembelastungen überfordern das Bewältigungssystem