

Unterstützung von Schülern bei der Bewältigung einer Krisensituation

Ziel aller Maßnahmen ist es, die Handlungsfähigkeit der betroffenen Schüler/innen wieder herzustellen, sich der neuen Realität anpassen, die natürlichen Unterstützungssysteme der Umwelt zu nutzen und mögliche Spätfolgen verringern zu helfen.

Allgemeine Prinzipien

Authentizität: In Belastungssituationen darf man sich einfach als „Mensch“ verhalten (gemeinsam schweigen, Körperkontakt, ...), je nachdem wonach einem selbst auch zumute ist. Auch die eigene Betroffenheit als Lehrkraft darf gezeigt werden. Schüler lernen, dass Gefühle nicht versteckt werden müssen.

Empathie: Versuchen sich in die Gefühlswelt der Betroffenen hineinzusetzen.

Balance: Es ist wichtig Balance zu halten zwischen emotionaler Distanz, um die eigene Handlungsfähigkeit aufrecht zu erhalten und die Unterstützung anderer zu gewährleisten, und einfühlerischer Teilnahme ohne sich völlig mit dem/den Betroffenen zu identifizieren.

Ehrlichkeit: Schonen Sie die Schüler/innen nicht, sondern sagen Sie die Wahrheit! Die Gespräche mit den Schülern werden von beiden Seiten ehrlicher und intensiver. Lügen und Halbwahrheiten verunsichern, da Kinder dies spüren! Auch wenn ein Todesfall eingetreten ist, ist es besser ehrlich zu sein und Worte wie „gestorben“ oder „tot“ nicht zu scheuen. Ausdrücke wie „von uns gegangen, entschlafen“ usw. können v.a. jüngere Kinder verunsichern.

Sie müssen allerdings nicht alle Fragen, die die Schüler stellen, beantworten!

Sachlichkeit: Fragen der Schüler/innen sollten möglichst sachlich beantwortet werden. Durch Sachlichkeit bekommen diffuse Ängste ein Gegengewicht. Vorurteile oder Gerüchte können verhindert oder zumindest reduziert werden, wenn Fakten im Vordergrund stehen.

Schülerorientierung: Gefühle der Schüler sollten ernst genommen und mit Respekt behandelt werden. Inhalt und Tiefe der Gespräche sollten von den Schülern bestimmt werden. Wenn es den Schüler/innen „zu viel“ wird, müssen Rückzugsmöglichkeiten gewährt werden.

Grenzen setzen: Es ist zwar normal auf eine Krise heftig zu reagieren, aber manche Verhaltensweisen sind trotzdem unangebracht und müssen unterlassen werden – z.B. vorschnelle Schuldzuweisungen. Dies sollte auf eine moderate Art geschehen (z.B. „Es geht jetzt erst mal nicht um die Suche nach Schuldigen, sondern um die Hilfe für und Unterstützung von Betroffene/n“). Betroffene Kinder nicht übertrieben schonen oder verwöhnen, „weil sie so viel durchgemacht haben“. Das hilft häufig nicht und bestärkt das Gefühl besonders hilfsbedürftig zu sein.

Sicherheit durch Alltagsroutine: Wichtig ist bei der Arbeit mit den Schüler/innen, dass der normale Schulalltag nicht dauerhaft unterbrochen wird, da dieser Rahmen Sicherheit spendet und Ablenkung gewährt. Der Unterricht sollte so bald wie möglich normal weitergehen, aber Betroffenen die Freiheit gelassen werden, sich zurückzuziehen bzw. das Thema im Unterricht wieder aufzugreifen.

Hilfe zur Selbsthilfe: Geben Sie nicht mehr direkte Unterstützung und stellvertretende Aktivität als nötig - nur wenn die eigenen Kräfte gerade überfordert sind und keine Hilfspersonen aus dem direkten sozialen Umfeld zur Verfügung stehen. Entlassen Sie auf keinen Fall Schüler in Aufruhr und akuter Verzweiflung!

Keine Angst vor Fehlern: Es gibt kein Patentrezept, wie Gespräche mit den Schülern ablaufen sollen. Es gibt keine richtigen und falschen Formulierungen, wenn man den Grundsatz beherzigt, sich auf dem jeweiligen Entwicklungsniveau der Kinder respektvoll auf deren Fragen und Vorstellungen einzulassen.

Unterstützung von Schülern bei der Bewältigung einer Krisensituation

Was könnte Schülern helfen? „Der Tag danach“ - Arbeit mit Betroffenen (abgewandelt nach Stein, 1996)

Die folgenden Ausführungen können sowohl bei Gesprächen mit einzelnen Schülern als auch bei Gesprächen mit Gruppen oder Klassen nützlich sein.

1. Eindrücke und Reaktionen schildern

2.

- *Wo warst Du, als es geschah? Beschreibe, was geschah, was Du gesehen, gehört hast!*
- *Erzähle, was für Dich am schwierigsten, was der schlimmste Moment war!*
- *Wie ging es Deinen Mitschülerinnen bzw. Familienmitgliedern? Wie geht es ihnen jetzt? ...*

Anmerkungen:

- Ermutigen Sie Betroffene, über das Ereignis zu sprechen auszudrücken!
 - Verwenden Sie keine Verallgemeinerungen! (z.B. „immer, nie“, sondern lieber: „In einer solchen Situation reagieren Leute oft ... Ist das bei dir/euch ähnlich?“)
 - Erlauben Sie bewusst den Ausdruck von Trauer oder Ärger (z.B. „Es ist üblich, in einer solchen Situation zu weinen oder Wut zu empfinden“)
 - Üben Sie aber keinen Zwang aus, Fragen zu beantworten oder zu sprechen, sondern bieten Sie verschiedene Alternativen an!
 - Vermeiden Sie Konfrontationen! Es kann sein, dass ein Schüler ein Ereignis momentan verdrängt oder projiziert, lassen sie es in der Krisensituation zu, **keine aufdeckende Gesprächsführung!** Es handelt sich um einen notwendigen Abwehrmechanismus!
- Akzeptieren Sie die Ausdrucksformen der Schüler
 - Weinen, schluchzen nicht wegtrösten, sondern aushalten!
 - Schweigenden Menschen die Akzeptanz des Schweigens signalisieren, es aushalten und vorsichtige Angebote machen. Sich der Situation nicht entziehen!
 - Hilflosigkeit und Ohnmacht mit aushalten helfen, nicht „wegtrösten“!
 - Auch Zorn und Wut akzeptieren, aber aggressive Vorstellungen als Phantasien kennzeichnen, offene Aggressivität als Gefahr benennen und Hilfen zur Impulskontrolle überlegen.
 - Aggressionen und Provokationen gegen Sie freundlich aber bestimmt auffangen; sie richten sich nicht wirklich gegen Sie, sondern sind Ausdruck der Verunsicherung und Beunruhigung!
- Versichern Sie dem Schüler, dass die gezeigten Reaktionen eine übliche Reaktion auf eine äußerst stresshafte Situation sind, um keine zusätzliche Verunsicherung auftreten zu lassen.
- Versichern Sie, dass es keine „richtige“ Art gibt, wie man sich nach einem solchen Ereignis zu fühlen hat (auch um zu vermeiden, dass die Schüler sich gegenseitig angreifen). Menschen reagieren ganz unterschiedlich (intensive Gefühle, Versteinerung, gefühlsmäßig zunächst gar keine Betroffenheit usw.).

2. Reduktion von Spannungen, emotionale Stabilisierung

- *malen, schreiben, dramatisch gestalten ...*
- *Gefühle mit anderen Schüler/innen, Eltern teilen ...*
- *Briefe an die Trauerfamilie oder an Freunde entwerfen ...*
- *fiktive Briefe als Abschiedsgruß an das Opfer schreiben ...*
- *Für Entspannung sorgen: Atemübungen instruieren; hinlegen lassen, in Decke packen*
- *Unruhe auffangen, z.B. durch Spaziergehen*

Unterstützung von Schülern bei der Bewältigung einer Krisensituation

- *Aktionen „verschreiben“, falls es die Verfassung zulässt: z.B. irgendetwas holen, trinken, essen, jemand anderem helfen, ...*
- *Körperkontakt und Anlehnungsbedürfnis zulassen, wenn es einem selbst nicht unangenehm ist!*

Anmerkungen:

- Wichtig: Stellen Sie den Schülern frei, wie sie trauern wollen! Kein Zwang!
- Die Schüler sollten immer selbst entscheiden können, was Ihnen gut tut und ob sie die Erfahrungen dann mit anderen teilen, z.B. ob sie Bilder anderen zeigen wollen und über sie sprechen wollen oder nicht. Briefe können geheimhalten, verbrannt, abgeschickt, bei einem Todesfall ins Grab mitgeben, oder mit anderen gelesen werden. Gedichte könnten eingerahmt und im Klassenzimmer oder daheim aufgehängt werden.
- Passen Sie sich beim Atmen, Sprechen, Gehen usw. zunächst ans Tempo des Betroffenen an und verändern Sie dies erst allmählich! Sind diese z.B. sehr laut, selbst nicht zu ruhig sein, erst langsam ruhiger werden!
- Würdigen Sie die Belastung und stellen Sie die Schüler darauf ein, dass eine Bewältigung u.U. lange dauert, aber stellen Sie eine Bewältigung in Aussicht!
 - Kritisieren Sie die Sichtweise des Betroffenen nicht, sondern lenken Sie sie in positive Richtung! (z.B. "Es ist schrecklich" --> „Ja, es ist schrecklich, ich könnte mir aber vorstellen, dass Du schon in einiger Zeit wieder gut zurechtkommen wirst“)
 - Vermeiden Sie schnellen und leeren Trost („Das wird schon wieder“) und ein Herunterspielen des Problems.
 - Strahlen Sie nicht zu großen Optimismus aus, bleiben Sie immer realistisch!
- Helfen Sie, dass der Betroffene aufhört, sich selbst als Überlebenden zu bezeichnen und existentielle Fragen zu stellen. (Bsp: „Warum ist das passiert?“ Diese Frage kann man natürlich nicht beantworten. Krisen sind ein Teil des Lebens und z.B. betrifft der Tod jedes Lebewesen auf der Welt. Es gibt Dinge, die man kontrollieren kann, und welche, die man nicht kontrollieren kann)

3. Besseres Verständnis der Fakten und der Realität, in der wir leben

- *Was weißt Du über das Ereignis?*
- *Trennen von Tatsachen und Gerüchten: klare und präzise Informationen geben*
- *Zeitungsberichte ausschneiden; eine Dokumentation erstellen*

Anmerkung: Wichtig ist, vorsichtig mit Schuldzuweisungen umzugehen. Häufig sind Ursachen und Hintergründe für ein Ereignis sehr vielfältig und komplex. Mehr Sinn macht, Fakten zu sammeln und Fragen zu stellen und sich dabei auch deutlich zu machen, dass es auf manche Fragen keine befriedigende Antwort geben wird.

4. Bewältigungsstrategien ansprechen

- *Was und wer hat Dir wie geholfen bis jetzt mit der Situation besser klar zu kommen?*
- *Was könnte Dir jetzt helfen, um noch besser damit umzugehen?*
- *Wen möchtest Du in solchen Situationen am liebsten in Deiner Nähe haben?*
- *Wer könnte Dir sonst noch helfen?*
- *Wie könntest Du Dir heute Nachmittag helfen, wenn es Dir schlecht geht?*

Anmerkung: Beispiele für Bewältigungsstrategien im „BASIC PH Modell“ (Seite4)

Unterstützung von Schülern bei der Bewältigung einer Krisensituation

Beispiele für Bewältigungsstrategien

Überblick über das integrative Modell der Bewältigungsstrategien: BASIC PH

(stark abgewandelt nach Stress Prevention Centre, Kiryat Shmona, Israel)

B	<u>Belief</u>	<ul style="list-style-type: none">• Glaube an sich selbst (z.B. dass man es schaffen wird mit der Belastung umzugehen)• Glaube an eine höhere Macht; Gebete• Selbstinstruktionen
A	<u>Affect</u>	Direkter oder indirekter Ausdruck von Gefühlen <ul style="list-style-type: none">• Gespräche• Tagebuch schreiben• Brief schreiben an sich selbst oder an Freunde• Gebet schreiben• Gedicht schreiben• Malen: Bilder von Gefühlen, von schönen Erlebnissen (z.B. mit dem Verstorbenen), von etwas, das die Schüler im Zusammenhang mit dem Ereignis bewegt• Musik machen, Musik hören• Weinen• Schimpfen
S	<u>Social</u>	<ul style="list-style-type: none">• Eltern: Kontakt zu den Eltern herstellen, Gespräche mit den Eltern• Freunde (betroffene oder nicht betroffene): telefonieren, sich treffen, gemeinsam etwas machen• Hilfsangebote in Anspruch nehmen: Nummer der Telefonseelsorge geben, Schulpsychologen, Beratungsstellen• Sich um andere kümmern, anderen helfen; das hilft oft auch einem selbst
I	<u>Imagination</u>	<ul style="list-style-type: none">• Illusionen und Leugnungsmechanismen (Distanzierung, um mit Situation fertig zu werden)• Innere Helfer• Fiktive Gespräche mit Opfern• Ablenkung: Hobbies nachgehen, Sport treiben, ausgehen, Parties besuchen, tanzen gehen, künstlerische Tätigkeiten, handwerkliche Tätigkeiten
C	<u>Cognition</u>	<ul style="list-style-type: none">• Sich die Realität immer wieder klarmachen• Sich selbst Anweisungen geben („ganz ruhig, jetzt atme ich tief durch, ...“)• Sich informieren• Planen und Rangreihen bilden, Prioritäten setzen, Alternativen durchdenken• Über Bewältigungsmöglichkeiten nachdenken• Angstausslösende Gedanken besprechen und Sicherheit geben<ul style="list-style-type: none">➢ Der Tod eines Menschen löst häufig den Gedanken aus, das Ereignis könnte auch eine eigene nahestehende Bezugsperson treffen. Spielen Sie gedanklich durch, was passiert, wenn dieses Ereignis tatsächlich eintritt, so dass möglichst viel Sicherheit gegeben wird (wer kann sich kümmern, wenn die Mutter stirbt, der Vater stirbt, was macht der Staat, die Schule).➢ Wenn Kinder durch Risiken und Gefahren verunsichert sind, stellen Sie sich häufig die Frage „Kann mir das auch passieren?“. Die Antwort muss meistens sein: „Prinzipiell ja!“ Dann müssen gemeinsam Bedingungen erarbeitet werden, die möglichst viel Sicherheit geben (z.B. wie schütze ich mich vor sexuellem Missbrauch, ..).
PH	<u>Physical</u>	<ul style="list-style-type: none">• Körperlich auf sich achten: essen, trinken, schlafen, arbeiten• Die gewohnte Alltagsroutine beibehalten!• Sich zwingen zu Aktivität, Sport• Entspannungsübungen, meditative Elemente

Unterstützung von Schülern bei der Bewältigung einer Krisensituation

Zusätzliche Bewältigungsstrategien beim Tod von Personen

- **Umgang mit der neuen Situation**
 - Umgang mit dem leeren Stuhl diskutieren (ev. Blumenschmuck für begrenzte Zeit, Sitzordnung völlig verändern, Foto aufstellen für begrenzte Zeit, ...)
- **Abschied und Gedenken**
 - Bilder oder Briefe für den/die Verstorbenen („Was ich ihm/ihr noch hätte sagen wollen“, „Verabschiedung“, da v.a. bei plötzlichen Todesfällen Menschen oft das Gefühl haben, um die Gelegenheit für einen Abschied gebracht worden zu sein.)
 - Identifizierung mit der verstorbenen Person (z.B. Kleidungsstücke tragen, um den Verlust symbolisch rückgängig zu machen)
 - Der Idealisierung entgegenwirken, indem man die Schüler ermutigt über den Menschen zu reden, wie er wirklich war, ein Mensch mit Fehlern, der auch nicht perfekt ist.
 - Zeitung/Fotoalbum zusammenstellen mit Fotos und Kommentaren von Freunden
 - Frage des Besuchs der Beerdigung diskutieren unter Berücksichtigung von Absprachen mit der Schulleitung und Wünschen der Eltern
 - Mit den Schülern überlegen, wie sie der betroffenen Familie ihr Beileid ausdrücken wollen.
 - Trauerfeier in der Schule mit Reden, Musik, Stille (unter Absprache mit den Eltern). Den Eltern ev. die Wichtigkeit der Teilnahme an der Beerdigung für die Mitschüler erklären!
 - Diskussion der Errichtung eines Ortes zum Gedenken (nur für einige Zeit; der Sinn muss den Schülern persönlich erklärt werden), z.B. Bild mit Kerze oder Blumen. Insbesondere bei Selbsttötungen dürfen keine zeitüberdauernden Erinnerungen erlaubt werden, die zu einer Art Kultstätte werden können. Es muss vermieden werden, dass das Ereignis heroisiert oder mystifiziert wird.
 - Grabbesuche
 - Einen Baum pflanzen
- **Umgang mit Schuldgefühlen**
 - Eine vorschnelle rationale Gegenargumentation kann meist nicht akzeptiert werden (v.a. nicht, wenn die Schuldgefühle nicht unbegründet sind, z.B. bei einem vom Überlebenden verschuldeten Unfall), deshalb sollten die Gefühle ernstgenommen werden.
 - Manchmal kann bei Schuldgefühlen Arbeit mit Imaginationen helfen, d.h. der Betroffene phantasiert Antworten des Verstorbenen. Meist sind diese tröstend und verzeihend und drücken den Wunsch aus, den Überlebenden möge es gut gehen. Der innere Dialog kann auch in Briefen oder Tagebüchern geführt werden und meist kann ein Verzeihen imaginiert werden.
 - Jüngere Kinder glauben manchmal ihre Gedanken oder zornige Worte hätten den Tod ausgelöst. Versichern Sie, dass dies nicht so ist!