

Kinder im Hochwassergebiet zurück in KiTa und Schule Informationen für Fachkräfte

25.08.2021

Wendepunkt e.V.

Inhalt

- Wie erleben Kinder Katastrophen?
- Zusätzliche Faktoren in der aktuellen Lage
- Wie können wir Kinder unterstützen?
- Wie können wir Bezugspersonen stärken?
- Literaturtipps
- Zeit für Fragen

Wie erleben Kinder Notfallsituationen?

- Notfallsituationen sind neu / unbekannt
- Meist keine Vorerfahrungen → Erleben besonders intensiv
- Fehlendes oder falsches Wissen → Unverständnis
- Besondere Bedeutung der Phantasie, magisch-mythische Erklärungsansätze
- Egozentriertes Denken → Schuldgefühle
- Unfähigkeit zum Perspektivwechsel: z.B. Angst vor Helfern

Was erleben Kinder - Akut

- Panik/starke Angst, v.a. um eigene Sicherheit
- fassungslos
- orientierungslos
- haben einfach funktioniert
- Eltern: wichtige soziale Ressource

Was erleben Kinder – Wochen bis Monate später

- Belastende Erinnerungen (Intrusionen)
- Vermeidungsverhalten
- Probleme im schulischen Bereich, v.a. Konzentration
- Weitere Verarbeitung des Erlebten v.a. durch Schule/Verhalten der Lehrkräfte beeinflusst (entlastend und belastend)
- Eltern weiterhin wichtige Ressource
- Oft längerfristige Versorgungsangebote: extrem schwerer Zugang

Kleinere Kinder (bis KiTa)

- Rückschritte in der Entwicklung
- Neu auftretende Ängste
- Anspannung, Schreckhaftigkeit
- Schlafprobleme
- Trennungsschwierigkeiten

Aktuell zusätzliche Faktoren

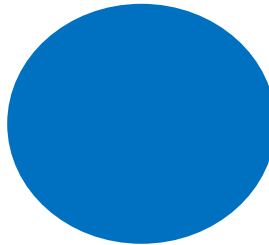
- Deutlich mehr Sinneseindrücke (Ausmaß und Dauer)
- Oft Wartezeiten, kaum Informationen: ungeduldig, gereizt, unsicher
- Umfeld / Bezugspersonen auch betroffen: Sicherheit
- Verlust von Zuhause, Umgebung, Nachbarn, Freunden
- Materieller Verlust (Kuscheltiere, Spielzeug, „Status“ etc.)
- Schuld: ab Vorschulalter Grundverständnis Klima vs. Egozentriertes Denken
- Hilfsbereitschaft

Gehirn – untere / ältere Strukturen

- sichern Überleben,
- können bewusst wahrgenommen werden
- werden aber hauptsächlich unbewusst gesteuert

Grundlegende Lebensfunktionen:

Atmung,
Stoffwechsel,
Herzschlag,
Temperaturregulation



Überlebensfunktionen:
u.a. Kampf und Flucht

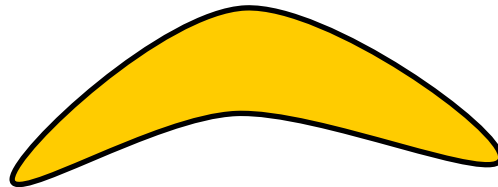
Emotionen:

Bindung → Überleben
Stress/Angst → Überleben

Gehirn – obere / neuere Strukturen

- Machen uns zu Menschen
- Ermöglichen gezielte Kommunikation und Miteinander
- können bewusst beeinflusst / abgerufen werden
- Entwickeln sich maßgeblich in den ersten Lebensjahren

Bewusste Wahrnehmung
von Hier und Jetzt



bewusst abrufbare
Gedächtnisinhalte

- Erinnerungen
- Regeln

Planung,
geplantes Handeln

Sprache,
Sprachverarbeitung

Abwägen und
Entscheiden

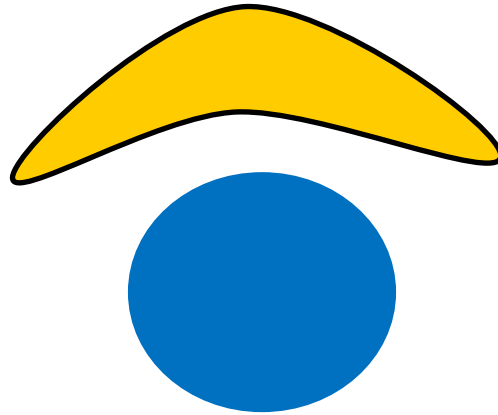
Ich-
Wahrnehmung

Moral / Ethik

Das Gehirn in „gutem“ Zustand

Sicher und Entspannt – Zusammenarbeit und Austausch zwischen beiden Strukturen findet statt

Fähigkeit zur
Selbstberuhigung



**Lernen / Entwicklung
ist möglich**

Altersbedingte Fähigkeit
zum Wahrnehmen und
Reflektieren der Emotionen,
körperl. Reaktionen

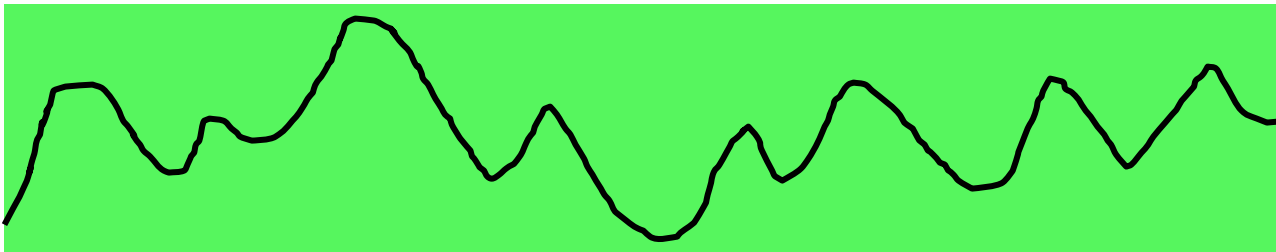
Regulation / Realitätsabgleich
ist möglich

Was bedeutet „guter Zustand“ ?

Leben bedeutet, mit Anforderungen / Stress umgehen

Solange die Anforderungen in einem Bereich liegen, für den wir
ausreichend Strategien haben → „guter Zustand“

Kleine Kinder = kleiner grüner Bereich → weniger Strategien →
mehr Unterstützung



Stresstoleranzfenster / Ressourcenbereich

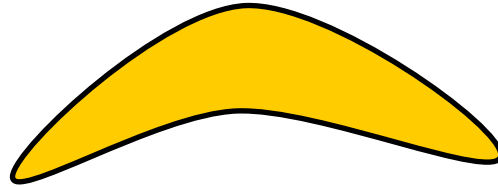
Das Gehirn in Hochstress

Keine Zusammenarbeit und kein Austausch möglich

Sprache, Erinnerungen, etc.

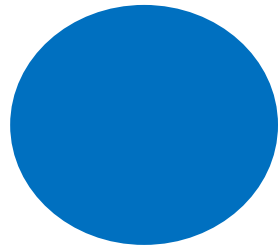
NICHT verfügbar

KEINE Fähigkeit zur
Selbstberuhigung



Lernen / Entwicklung
ist **NICHT** möglich

Regulation / Realitätsabgleich
ist **NICHT** möglich



Schlägt Alarm, übernimmt
Kommando
Obere Strukturen nicht
durchblutet

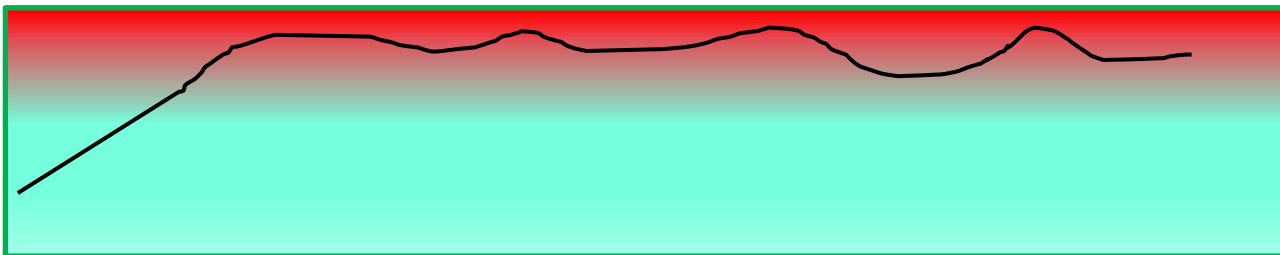
Entweder / oder...?

Es gibt einen „Übergangsbereich“, in dem die oberen Gehirnstrukturen langsam an Einfluss verlieren und das System sich auf die Notfallreaktion vorbereitet:

- Muskeln spannen sich an, Herzfrequenz steigt, Blutdruck steigt
- Anspannung allgemein steigt, „kurze Lunte“
- schreckhaft, empfindlich, nicht zur Ruhe kommen

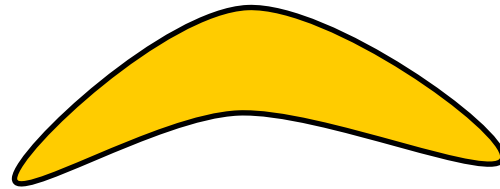
Kennen wir alle aus unserem Leben (Stress im Job, Streit, ...)

- Aktueller Zustand für viele betroffene Menschen

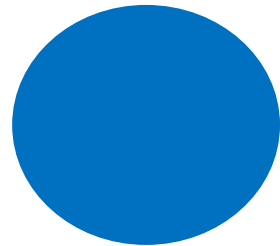


Das Gehirn nach Hochstress

Zusammenarbeit und Austausch schwierig möglich



Durchblutung eingeschränkt,
Funktionen eingeschränkt,
immer wieder unterbrochen



Weiterhin in Alarmbereitschaft

Belastungssymptome

Wiedererleben: Gehirn möchte verarbeiten oder uns schützen (Trigger)

Arousal: Denkt, Gefahr ist nicht vorbei, bleibt in Bereitschaft

Vermeidung: Schutz, Herstellen von Sicherheit, Ruhe zur Verarbeitung

Neg. Kognitionen: z.B. Schuld, Scham, neg. Glaubenssätze

Ziel des Gehirns: Sicherheit herstellen, um verarbeiten zu können

Körper / Gehirn kann sich unter günstigen Bedingungen oft selber regulieren!!

Was hilft denn nun...?!

- Aktuell in D keine einheitlichen Konzepte / Strukturen
- Studie im Auftrag des Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe „KiKat“ → im Druck
- 5 Figuren, die jeweils für eine zentrale Botschaft stehen (nach Prof. Harald Karutz)

Anton der Aufmerksame

Bedürfnisse von Kindern wahrnehmen!

z. B. Erst-Reaktionen

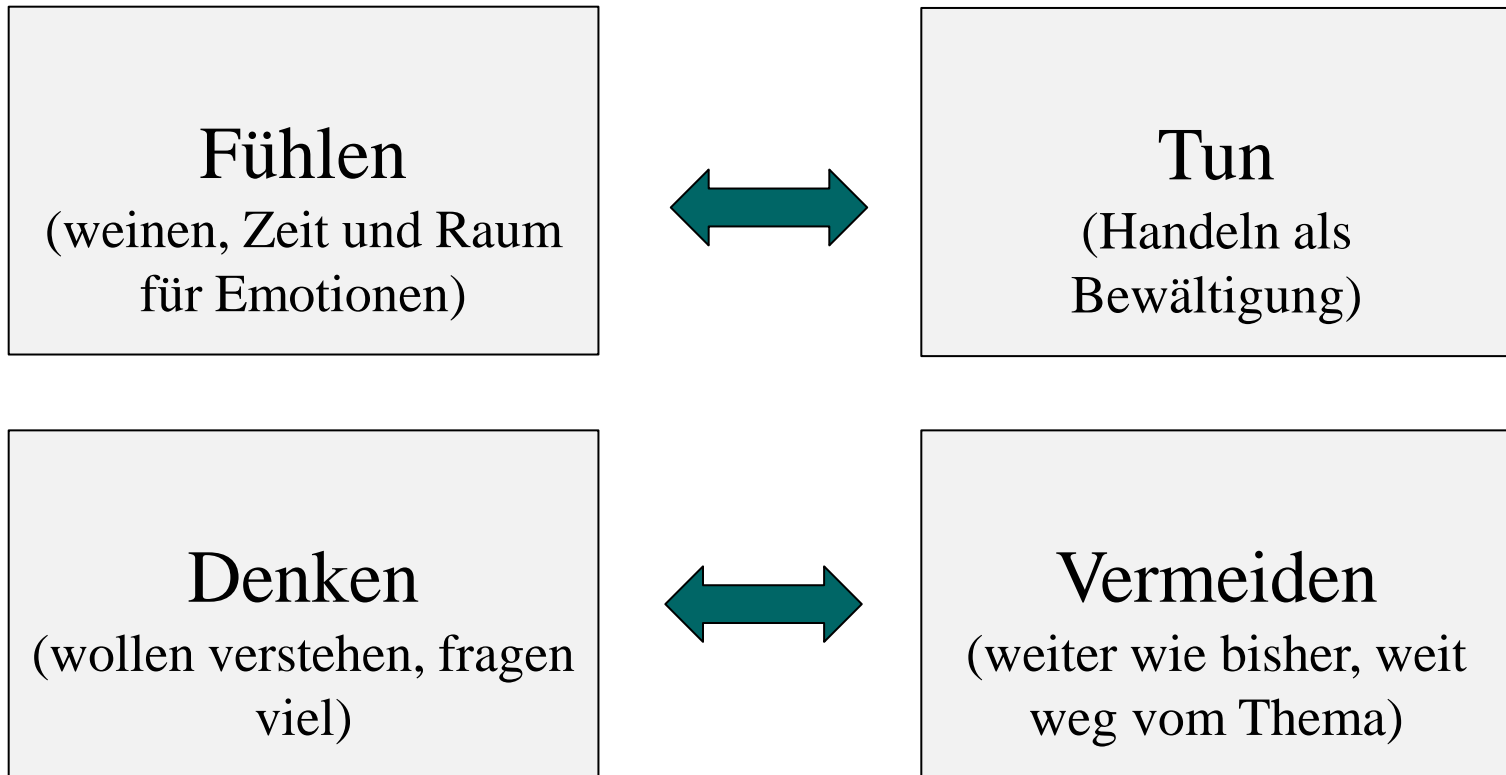
Offene Fragen stellen, die zum Erzählen anregen (freiwillig!)

Altersgerechte Angebote zum Ausdrücken (Malen, Schreiben, Spielen)

Bedarf weiterer Versorgung erkennen



Berücksichtigen und Transparent-machen
unterschiedlicher Coping-Strategien und Bedürfnisse:
Alles ist okay! Keine Wertung!



ACHTUNG: Triggern sich gegenseitig, bei Planung bedenken
(z.B. kurze Infos, Gespräche freiwillig, Wechsel ermöglichen,...)

Igor, der Informant

(relevante) Informationen vermitteln, um
Gerüchten vorzubeugen,
Verständnislücken zu schließen,
Missverständnisse aufzuklären und
Verständnis zu fördern

Fragen ehrlich, offen und
altersgruppengerecht beantworten;
Grundsatz: „So viel wie nötig, nicht alles
was möglich“

Maßnahmen ankündigen

Altersgerechte Psychoedukation für Kinder

Information und Psychoedukation für Eltern



Psychoedukation

Psychoedukation (Wie geht's mir gerade, warum ist das so, und warum ist das normal?) → Bücher, Flyer

Nicht DU bist verrückt - das was Dir passiert ist, das ist verrückt!

Jeder ist individuell unterschiedlich, Verständnis füreinander!

Hilfreiche Strategien: Was tut mir gut?

An wen kann ich mich wenden?

Handwerker Hans

Kinder handelnd
einbeziehen, kleinere
Aufgaben verteilen

Stärkung des
Selbstwirksamkeitserlebens

Aktivität fördern und
Ressourcen aktivieren



Selbst- und kollektive Wirksamkeit

Aufgaben

Etwas „beitragen“

- malen/basteln für Helfer
- aufräumen
- aufbauen
- verschönern

Blick auf Fortschritte

Kleine, nächste Schritte planen, evt. gemeinsam.

→ Muss als subjektiv wirksam empfunden werden!

Heidi mit ihrem Handy

Kontakt zu
Bezugspersonen
ermöglichen

Weiterführende Hilfen
vermitteln

Anlaufstelle für Eltern →
Elternabende, Kontakte
zwischen Eltern



Kontakt und Verbundenheit

Soziale Unterstützung als wesentlicher
Schutzfaktor

- Berücksichtigung erhöhten Kontaktbedarfs
- Gemeinsame Rituale, Erlebnisse
- Gemeinschaftsgefühl stärken

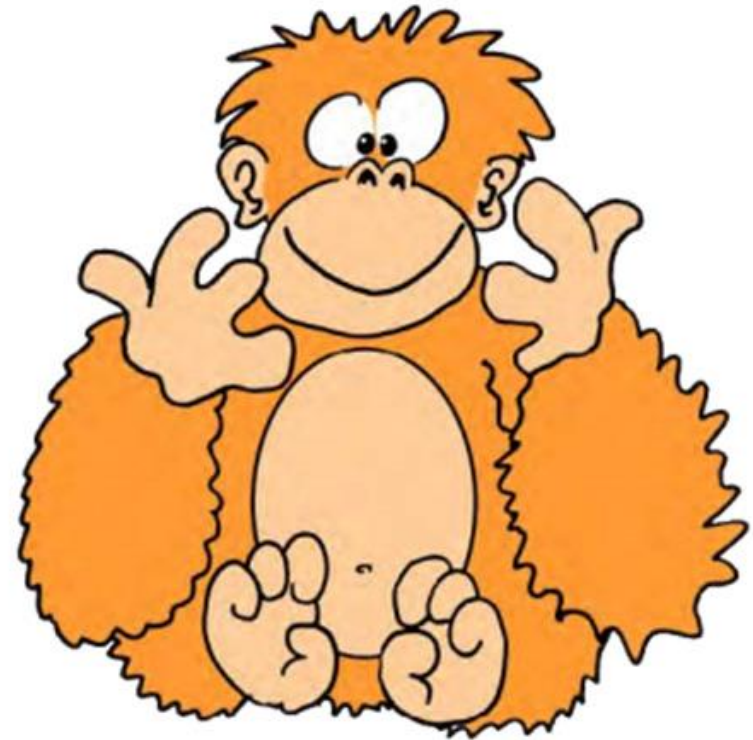
Der Beschützmich-Affe

Für Beruhigung, Schutz
und Sicherheit sorgen

Zusatzbelastungen
vermeiden

Überforderung
verhindern

An Gewohntes,
Vertrautes anbinden



Sicherheit

- Einrichtung als sicherer Ort erkennbar
- Schutz vor belastenden Anblicken
- Mögl. Abstand zum Katastrophengebiet
- Mögl. gemeinsam mit Bezugspersonen
- Mögl. Vertraute Abläufe, Wiederherstellen von Alltagsstrukturen (Bsp. Kita am WE)
- Verlässliche und transparente Strukturen schaffen
- Altersangemessene Kommunikation
- Kinderfreundliche Unterbringung

Beruhigung/Orientierung

→ Arousal entgegenwirken

- Emotionsregulation
- Verbalisieren von Gefühlen
- Abbau von Anspannung (Bewegung)
- Atmen
- Körperübungen (z.B. body2brain)
- Was tut mir gut?

Hinweis:

Five Essentials von Hobfoll et al.

(für Erwachsene, Kinder und für soziale Systeme)

- Sicherheit
- Beruhigung/Orientierung
- Selbst- und kollektive Wirksamkeit
- Kontakt und Verbundenheit
- Hoffnung/pos. Zukunftsorientierung

Aktuell viel im Umlauf, auch wunderbar!!

Alle Punkte hier mit aufgegriffen.

Hilfe für Bezugspersonen

Erklären eigener Belastungsanzeichen und der
Belastungsanzeichen von Kindern

Was brauchen Kinder?

→ Sicherheit durch stabile Bezugspersonen!

Je kleiner die Kinder, desto wichtiger!

Hilfen an die Hand geben (Seebaer, Flyer)

Hinweise für weiterführende Hilfen

Flyer zum Weitergeben

Seebaer: Hilfe für Kinder im Hochwassergebiet:
Merkblatt für Bezugspersonen

BBK-Flyer:

Wenn Kinder ein Unglück miterleben (Eltern)

Wenn Du ein Unglück miterlebt hast (Jugendliche)

Mit belastenden Ereignissen umgehen (Erwachsene)

Kostenlose Downloads: Siehe Literatur

Wann weitere Hilfe organisieren?

- Schwer einzuschätzen, hoch individuell
- Macht Verhalten vielleicht gerade noch Sinn?
- Besondere Belastungen (Tod, etc.)
- Kontakt zu Bezugspersonen aufnehmen/halten
- Austausch mit Kollegen
- Schulpsychologen/Schulsozialarbeiter/Fachberater, etc.
- Bauchgefühl
- Weiterhin: in Situationen, in denen Sie sonst auch Hilfe holen würden (Vernachlässigung, Gewalt, etc.)

Kontakte

Hochwasser-Hotline des **Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen**: 0800/7772244

Die kostenfreie Nummer der **Telefonseelsorge** ist: 0800-1110111, 0800-1110222 oder 116123.

Übersicht über viele, auch regionale, Hilfsangebote: www.psychiatrie.de

www.bbk.bund.de → Nach dem Hochwasser → Betroffene Gebiete →
Psychosoziale Hilfe

Übliche Anlaufstellen, Notfall: 112 oder 110

Bitte genau hinschauen bei „Initiativen“!

Was brauchen wir?

- Päd. Fachkräfte als stabiles Gegenüber
- Selbstfürsorge (jetzt umso mehr!)
- Ressourcen
- Bewusst runterfahren (Gehirnteile)
- Eigene Belastung im Blick behalten
- Ausgleich schaffen
- Unterstützung holen

Literatur

Fachliteratur

- Eckard, J. (2005) Kinder und Trauma, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Finger, Gertraud (2001): Mit Kindern trauern, Kreuz-Verlag Zürich
- Hantke/Görges (2012), Handbuch Traumakompetenz, Junfermann-Verlag
- Krüger, A. (2007) Erste Hilfe für traumatisierte Kinder, Patmos-Verlag
- Krüger, A. (2011) Powerbook – Erste Hilfe für die Seele, Elbe-Krüger-Verlag
- Krüger, A. (2015) Powerbook Special – erste Hilfe für die Seele, Elbe-Krüger-Verlag
- Karutz, H./ Lasogga, F. (2008): Kinder in Notfällen, SK-Verlag
- Karutz, H.: Notfälle in Schulen(2010), SK-Verlag
- Karutz, H. (Hrsg.) (2011): Notfallpädagogik, SK-Verlag
- Karutz, H. u.a. (Hrsg.) (2017): Kinder in Krisen und Katastrophen, 4. Band Reihe Krisenintervention und Notfallpsychologie, Studia-Verlag

Literatur

Für Kinder

- Handel/Lackner/Lueger-Schuster (2004), Wie Pippa wieder lachen lernte, Springer-Verlag
- Pixi-Bücher: Emma besucht die Intensivstation/Mama/Papa ist tot /Hanna und der Unfall → www.notfallseelsorge-shop.de.

Flyer über www.bbk.bund.de → Infothek → Mediathek → suchen

- Wenn Kinder ein Unglück miterleben
- Wenn du ein Unglück miterlebt hast
- Mit belastenden Ereignissen umgehen

Internet

- AKTUELL, z.B. SEEBÄER: <https://www.skverlag.de/zeitschrift-im-einsatz/psnv-material.html>?
- Croos-mueller.de links im Menü: Traumhilfe mit body 2 brain
- www.kidtrauma.com/de/
- Handout KiS, Bistum Augsburg, Umgang mit Tod und Trauer an der Schule
- Veröffentlichungen von Harald Karutz (www.harald-karutz.de)
- Erste Ergebnisse: BKK-Studie KiKat: www.kikat.de

Wenn es Ihnen heute gefallen hat...

8. Interdisziplinäre Trauma-Fachtagung

17. und 18. November 2021 (Präsenz und Online)

Der **Fokus** liegt in diesem Jahr auf den **Auswirkungen von frühen traumatischen Erfahrungen** auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und den Lebensweg von Erwachsenen.

Wenn es Ihnen heute gefallen hat...

8. Interdisziplinäre Trauma-Fachtagung

Vorträge am 17.11.2021 u.a.

Prof. Dr. Harald Karutz:

„Psychosoziale Notfallversorgung von Kindern und Jugendlichen – Erkenntnisse aus dem KiKat-Projekt“

Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff

„Kinder stärken! Förderung der seelischen Widerstandskraft (Resilienz) in Kita und Schule“

Wenn es Ihnen heute gefallen hat...

8. Interdisziplinäre Trauma-Fachtagung Online-Workshops am 18.11.2021

Theresa Kleih und Dr. Inga Schalinski:
„Kreisläufe früherer Traumatisierungen erkennen und durchbrechen“

Elisabeth Hüttche:
„Psychosoziale Notfallversorgung von Kindern und Jugendlichen“

Anmeldung unter:
<https://www.wendepunkt-fortbildung.de/trauma-fachtagung>