Instruktion:

1. Planen Sie bezogen auf diesen Krisenfall in einer 4er-Gruppen wo, wann und von wem die Lehrkräfte instruiert werden sollen und welche Materialien an die Lehrkräfte ausgeteilt werden.
2. Für die Zeit nach dem Lehrgang überlegen Sie sich, welche Schule oder welches Krisenteam Sie bezüglich dieser Krisenarbeit „Was können Lehrkräfte tun?“ fortbilden bzw. informieren wollen.
3. Tauschen Sie sich im Plenum aus.

Für heute: psychologische Soforthilfe
Für die nächsten Tage: Krisenaufarbeitung

Krisenaufarbeitung durch Lehrkräfte

Lehrkräfte benötigen eine klare Unterstützung für die Aufarbeitung in ihrer Klasse. Folgende Prinzipien können hilfreich sein:

1. Führen Sie das Gespräch zu zweit. Eine Lehrkraft übernimmt die Gesprächsführung, die zweite unterstützt und begleitet.
2. Es bedarf einer sorgfältigen Vorauswahl. In einer Gruppe sollten nur SchülerInnen zusammen sein, die die gleichen oder ähnliche Erlebnisse hatten. Damit wird die Belastung der SchülerInnen vermieden, die nicht unmittelbar betroffen sind. Trotzdem sollte jeder, der es möchte, ein Gesprächsangebot bekommen.
3. Achten Sie auf eine geeignete Gruppengröße. Wenn jeder zu Wort kommen sollte, sind etwa 15 Teilnehmer möglich.
4. Die Teilnahme an dem Gruppengespräch sollte auf Freiwilligkeit basieren! Es sollte keinem aufgedrängt werden.
5. Erste Gruppengespräche zur Aufarbeitung einer Krisensituation müssen sachlich orientiert sein. Durch Sachlichkeit bekommen diffuse Ängste ein Gegengewicht.
6. Im Erstgespräch dürfen möglichst keine Gefühle angesprochen werden, weil damit Gefühlsüberflutungen ausgelöst werden, die schwer beherrschbare Reaktionen nach sich ziehen können. Gespräche, in denen Gefühle im Mittelpunkt stehen, sind in der Regel späteren Phasen der Aufarbeitung vorbehalten und bedürfen fachlicher Kompetenzen in Bezug auf eine therapeutische Gesprächsführung.
7. Das Gespräch darf nicht unter Zeitdruck stehen. Es kann zwischen 30 und 90 Minuten dauern. Lehrkräfte haben die Möglichkeit, dieses Gespräch in zwei Etappen zu führen. Zuerst kann die kognitive Aufarbeitung erfolgen und kurze Zeit später (nach der Pause, am nächsten Morgen) können die Reaktionen thematisiert werden.
8. Es ist in jedem Falle von den Lehrkräften sicherzustellen, dass eine angemessene Begleit- und Nachbetreuung vorhanden ist. Dazu zählen Angebote zu Einzelgesprächen bis hin zur Vermittlung zu psychologisch geschulten Krisenhelfern bzw. TherapeutInnen..

Anleitung für das Vorgehen in der Klasse

Auf den folgenden zwei Seiten befinden sich Unterstützungsmaterialien für die Lehrkräfte, wie ein Klassengespräch moderiert werden kann.
In einem Beratungsgespräch sollten die Lehrkräfte von SchulpsychologInnen bzw. geschulten Krisenhelfern auf ihre Arbeit in den Klassen vorbereitet werden.

© 2011 W. Kohlhammer GmbH

Anleitung für das Vorgehen in der Klasse bei Todesfällen und Gewaltvorfällen (außer Suizid)

Informationen sammeln

Sammeln Sie gemeinsam mit den SchülerInnen Informationen mit dem Ziel, die gesicherten Fakten herauszuarbeiten. Dazu können Sie die Informationen, die von der Polizei/der Schulleitung/den Eltern vorliegen, an die SchülerInnen weitergeben.

- Lassen Sie die SchülerInnen über das Ereignis sprechen:
  Wer kannte den/die Betroffenen? Woher?
- Fragen an die SchülerInnen könnten sein:
  Wie habt ihr davon erfahren? Was habt ihr gehört? Von wem?
  Was wisst ihr über das Ereignis?

Fassen Sie bekannte Informationen und Fakten zusammen. Unterscheiden Sie hier zwischen gesicherten Informationen und Gerüchten, ohne dabei die Ängste und Befürchtungen der SchülerInnen bloßzustellen.

Reaktionen zusammentragen

Sprechen Sie mit den SchülerInnen darüber, wie sie auf das Ereignis reagiert haben.

- Fragen an die SchülerInnen könnten sein:
  Was habt ihr getan, als ihr von dem Ereignis erfahren habt?
  Was war ein erster Gedanke, der euch durch den Kopf ging?
  Was habt ihr einer anderen Person als erstes gesagt?
  Was habt ihr körperlich gespürt? Was spürt ihr jetzt noch?

Informieren Sie die SchülerInnen darüber, dass nach dem Erhalt einer solchen Nachricht körperliche und emotionale Reaktionen (Zittern, Angstgefühle, Schlafprobleme, Konzentrationsprobleme, Sorgen, Niedergeschlagenheit …) auftreten können und kein Zeichen von Versagen sind. Man braucht sich wegen solcher Reaktionen nicht zu schämen! Alle Reaktionen sind in einer so unnormalen Situation normal.

Bewältigungsmöglichkeiten ermitteln

Regen Sie die SchülerInnen dazu an, darüber zu sprechen, was ihnen bisher dabei half, mit schwierigen Situationen fertig zu werden.
Das Ziel dieser Frage ist es, gemeinsam mit den SchülerInnen bewährte Bewältigungsmöglichkeiten zu sammeln und sich dabei mögliche Strategien bewusst zu machen.

- Fragen an die SchülerInnen könnten sein:
  Wie habt ihr euch – nachdem ihr von dem Ereignis erfahren habt – wieder gefangen?
  Wie beruhigt ihr euch in anderen schwierigen Situationen? Was hat euch schon geholfen?

Sammeln Sie die genannten Bewältigungsmöglichkeiten bzw. Selbsthilfemethoden an der Tafel und fassen diese evtl. schriftlich zusammen. So wird für Einzelne eine Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten unaufdringlich angeboten (darüber reden, telefonieren, Rad fahren, malen, schwimmen, joggen, musizieren, Musik hören, zu Freunden gehen, mit den Eltern sprechen …).
Weisen Sie hier darauf hin, dass vor allem Bewegung, viel trinken (Tee oder Wasser) und bewusste Naturwahrnehmung helfen können.
Den bereits erwachseneren SchülerInnen sollte vermittelt werden, dass dies ein denkbar ungünstiger Zeitpunkt ist, auf Suchtmittel auszuweichen (Rauchen, Alkohol trinken, Drogen nehmen), da sich unter diesen Umständen eine Sucht sehr schnell manifestieren kann.

© 2011 W. Kohlhammer GmbH

Zukunftsperspektiven entwickeln

Helfen Sie den SchülerInnen bei der Überlegung, wie es in der absehbaren Zukunft für sie weitergeht.

- Fragen an die SchülerInnen könnten sein:
  Zu wem kann ich gehen, wenn es mir schlecht geht?
  Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?
  Wie geht es die nächsten Stunden/Tage weiter?

Besprechen Sie mit den SchülerInnen, ob sie an den angebotenen Aktivitäten in der Schule und darüber hinaus teilnehmen wollen, wie z. B. an der Gedenkfeier, ggf. am Gottesdienst oder am Begräbnis. Unterbreiten Sie den SchülerInnen weitere Rituale zum Abschied. Dazu zählen Briefe schreiben, Bilder malen oder etwas basteln.
Zum Abschluss sollten die SchülerInnen für sich noch klären, wen sie ansprechen/anrufen können, wenn es ihnen später schlechter geht.
Bei der Besprechung und eventuellen Planung weiterführender Aktionen muss von den geäußerten Bedürfnissen der SchülerInnen ausgegangen werden und deren Teilnahme auf freiwilliger Basis gewährleistet sein.
Im Anschluss an so ein Gespräch oder als Pausengestaltung kann ein gemeinsamer Spaziergang in einer naturbelassenen Umgebung (Park, Wald, Feld) zur praktizierten Aufarbeitung beitragen!

Anmerkungen

Die Lehrkräfte benötigen Kenntnisse über

- die Grundprinzipien der psychologischen Soforthilfe (siehe die 6xA und weitere Methoden auf S. 55ff.)
- typische Reaktionen auf ein Krisenereignis sowie
- den möglichen Umgang mit diesen Reaktionen (siehe ab S. 65).

Im Abschnitt „Betroffene betreuen“ werden diese Informationen und Beschreibungen von Vorgehensweisen als Hintergrundinformationen für Lehrkräfte angeboten.
Alle Helfer in Krisen sind angehalten, die Betroffenen mit ihren momentanen Bedürfnissen sensibel wahrzunehmen und ihnen damit die nötige Unterstützung zukommen zu lassen. Dabei müssen die Lehrkräfte besonders dem evtl. aufkommenden Bewegungsbedürfnis durch Spaziergänge oder Schulhofbesuche entgegenkommen oder einfach nur Zweiergespräche zulassen, um den Abbau von Spannungen zu unterstützen.

Psychische Erste Hilfe/Psychologische Soforthilfe als Einzel- und Gruppenform

Die Grundprinzipien der Soforthilfe lassen sich nach der Formel 6xA beschreiben (siehe Abbildung).

1. Abschirmen:
Signalreize ausschalten

Die erste Aufgabe ist es, die Betroffenen abzuschirmen. Hierzu kann ein Raumwechsel erforderlich sein. Es ist wichtig, für eine ruhige Umgebung zu sorgen. In jedem Fall sind die Betroffenen von Unbeteiligten (Presse, Neugierige) abzuschirmen und nicht allein zu lassen.

2. Anschauen:
Blickkontakt aufnehmen

Stellen Sie sich der Person mit Ihrem Namen vor, wenn Sie sich nicht kennen, und versuchen Sie, Blickkontakt aufzunehmen. Formulieren Sie dieses Anliegen direkt: „Ich möchte, dass du mich anschaust.“ Erfragen Sie den Namen der Person.

© 2011 W. Kohlhammer GmbH

3. Ansprechen:
für verbale Beruhigung und Entspannung sorgen

Bemühen Sie sich, die Person mit ruhiger Stimme anzusprechen, um sie zu beruhigen. Folgende Formulierungen können dabei wirksam sein:
„Es ist vorbei. Ich bin hier.“, „Du bist in Sicherheit.“
Fragen Sie, ob Sie den Kontakt zu einer Bezugsperson herstellen können. „Wer soll jetzt bei dir sein?“ oder „Mit wem möchtest du jetzt reden?“

4. Anfassen:
nonverbale Beruhigungssignale senden

Geben Sie der Person auch nonverbale Beruhigungssignale, indem Sie Nähe suchen. Lassen Sie keine Hektik aufkommen. Stellen Sie dazu vorsichtig Körperkontakt her, indem Sie z. B. die Hand, den Arm oder die Schulter berühren. Nehmen Sie die Reaktionen der betreuten Person wahr und stellen Sie sich auf ihr Bedürfnis nach Nähe und Berührung ein.

5. Anhören:
Geschichten anhören

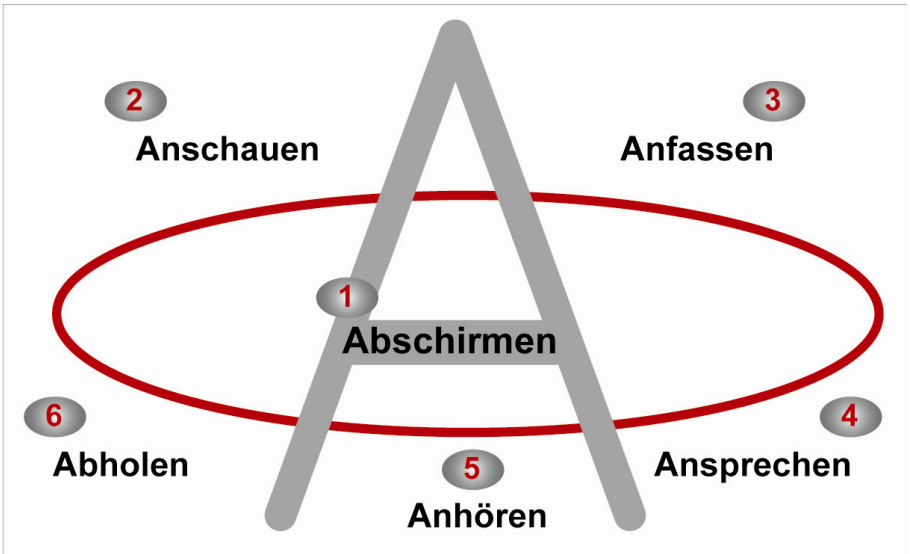
Hören Sie sich Geschichten an. Es ist nicht wichtig, ob Berichte vollständig sind.
Informieren Sie über die aktuelle Lage und bestätigen Sie die Fakten.
Normalisieren Sie die Reaktionen der Betroffenen: „Diese Reaktion ist normal.“
Sollten Sie mehrere Personen gleichzeitig betreuen, dann versuchen Sie, für ein gemeinsames Gespräch einfache Regeln aufzustellen:

„Es redet einer nach dem anderen.“

Lassen Sie die Namen auf Kärtchen schreiben, damit Sie die Betroffenen mit dem Vornamen ansprechen können. Versuchen Sie, einen Stuhlkreis zu bilden.
Äußern Personen Befürchtungen, die nicht gesichert sind, versichern Sie ihnen, dass sobald Informationen zugänglich sind, sie informiert werden. Lassen Sie Gefühle zu, gehen Sie jedoch **nicht** darauf ein! Bemühen Sie sich darum, mit offenen Fragen auf die kognitive Ebene zurückzukommen. Mögliche Fragen: „Was hast du gesehen?“, „Wo warst du, als es geschah?“, „Wer hat dir etwas erzählt?“

6. Abholung organisieren

Fragen Sie, wer verständigt werden soll. Klären Sie die Begleitung für den Heimweg. Bei der Verabschiedung nennen Sie nochmals Ihren Namen und wo Sie tätig sind.



© 2011 W. Kohlhammer GmbH

Weitere Maßnahmen der psychologischen Soforthilfe

Ablenkungen bei Rückfall in das Szenario
(z. B. bei Überflutung durch Erinnerungen)

- jede Form von Bewegung zulassen
- kleine Entscheidungen abverlangen, wie z. B: „Möchtest du ein Glas Wasser trinken?“
- Hier- und Jetzt-Übungen „Was siehst du im Raum?“, „Was hörst du alles?“
- geleitete Aufmerksamkeitsablenkung (sehr einfache Aufgabe zur Realitätswahrnehmung), z. B.: „Wie viele Schritte sind es bis zum Fenster?“, „Was siehst du an dieser Wand?“
- Gedanken stoppen (evtl. vor einem Gespräch vereinbaren), Stopp: „Ich bin jetzt hier in diesem Raum. Hier bin ich sicher.“ (Sätze vorsprechen und nachsprechen lassen)
- evtl. Erlebnisse malen oder aufschreiben lassen
- sonstige Rituale, z. B. Datum/Tag an die Tafel schreiben, Kinder mit Handschlag begrüßen etc.

Befriedigung von Basisbedürfnissen

- für Trinken (Wasser) und Essen sorgen
- Eltern benachrichtigen: Heimweg klären, weitere Schritte ansprechen
- Versorgung zu Hause abklären (nicht allein lassen)

Atemübungen

- Atemübungen (Atem beruhigen): „Du stellst dir vor, dass du durch ein Röhrchen einatmest und beim Ausatmen Kerzen eines Kuchens ausbläst.“
- „Atme ein – aus“ (Atemrhythmus verlangsamen)

Muskelanspannungs- und -entspannungsübungen nach Jacobson

Wir üben eine Muskelentspannung, um uns schnell und intensiv entspannen zu können:
„Setze dich ganz bequem hin und stelle beide Beine leicht auseinander auf den Boden.“
„Spanne deine Muskeln immer ca. 20 Sekunden an, atme dabei ganz normal weiter und lasse die Muskeln dann wieder beim Ausatmen (das darf man hören) los.“
„Ziehe deine Zehen ein, halte die Spannung und atme ganz normal weiter. Lass die Spannung mit einem Ausatmen los.“
„Ziehe deine Fußspitzen nach oben, bis du eine Spannung in den Waden spürst. Ziehe sie nicht so weit hoch, dass es weh tut. Du sollst lediglich die Spannung in den Waden spüren. Atme ganz normal weiter und lass nach ca. 20 Sekunden mit einem Ausatmen los.“
„Spanne die Oberschenkelmuskulatur und Pomuskulatur an, erhebe dich leicht vom Sitz, halte die Spannung, atme ganz normal weiter und lass mit einem Ausatmen los.“
„Spanne die Muskeln deines Körpers an. Ziehe deine Zehen ein, ziehe die Füße hoch, spanne Po- und Oberschenkelmuskulatur an, mach mit den Händen eine Faust, spanne die Oberarmmuskulatur an, die Bauchmuskulatur und atme ganz normal weiter, halte die Spannung und lasse dann mit einem hörbaren Ausatmen los.“

Zukunft klären und für Entlastung sorgen

- „Was tust du normalerweise, wenn es dir nicht gut geht?“ (Sport, Musik, Hobbys)
- „Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?“
- „Zu wem kann ich gehen?“ Bei jüngeren SchülerInnen kann eine Visualisierung hilfreich sein. In einer gezeichneten Hand können die Kinder für jeden Finger einen Namen von einer Person eintragen, zu der sie gehen können, wenn sie Unterstützung brauchen. „Male den Umriss deiner Hand auf ein Blatt Papier und schreibe in jeden Finger eine Person, zu der du gehen kannst.“

Den Alltag besprechen: „Was willst du als Nächstes tun? Wie geht es am nächsten Schultag weiter?“
Klären Sie die Erreichbarkeit von Helfern. Verabschieden Sie die Kinder mit Handschlag und übergeben Sie sie an die Eltern.

© 2011 W. Kohlhammer GmbH