

## Krisen und außergewöhnliche Belastungen

Vorliegender Artikel enthält einige Informationen über die psychischen Folgen besonders belastender Ereignisse (z.B.: Tod eines Angehörigen bzw. nahen Bekannten, Erleiden oder Beobachten von Gewalt, Naturkatastrophen, schwere Unfälle) für Kinder und Jugendliche. Zuerst werden typische Reaktionen, die bei außergewöhnlichen Belastungen auftreten können, angeführt. Zudem finden Sie eine Kurzbeschreibung zur sogenannten „Posttraumatischen Belastungsstörung“. Abschließend sind einige Hinweise angeführt, wie Eltern und Lehrer\*innen betroffene Kinder und Jugendliche unterstützen können.

### I. Mögliche Folgen eines traumatischen Erlebnisses – normale Reaktionen auf abnormale Ereignisse

Ein traumatisches Ereignis ist ein Vorgang, der von den Betroffenen nicht mit den üblichen Mechanismen überstanden werden kann. Die Erlebnisse und Gefühle, die durch eine außergewöhnliche Belastung ausgelöst werden, entsprechen nicht unseren alltäglichen Erfahrungen. Sie sind in der Regel neu, unbekannt, nicht einzuordnen und sehr intensiv.

Außergewöhnlich belastende Ereignisse rufen bei Kindern und Jugendlichen sowohl emotionale als auch körperliche Reaktionen hervor, die sich in ihrem Verhalten zu Bezugspersonen und ihrer Umwelt zeigen.

Die körperlichen Reaktionen (z.B.: körperliche Erschöpfung) klingen zumeist relativ schnell ab. Die seelischen Reaktionen können jedoch längere Zeit anhalten. Noch Jahre nach einem belastenden Ereignis kann die seelische Verletzbarkeit von Betroffenen erhöht bleiben.

Die im Folgenden aufgelisteten Reaktionen können bei Kindern und Jugendlichen nach einem Trauma auftreten (Akutbetreuung Wien 2003):

Mögliche Reaktionen bei Kindern	Mögliche Reaktionen bei Jugendlichen
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Furchtsamkeit, Schreckhaftigkeit</li> <li>◆ Trennungängste</li> <li>◆ Ängste in speziellen Situationen (oft auf das Ereignis bezogen)</li> <li>◆ Traurigkeit, Weinerlichkeit</li> <li>◆ Plötzliche Aggressionsausbrüche</li> <li>◆ Schlaf- und Essstörungen</li> <li>◆ Kindlicheres Verhalten als zuletzt</li> <li>◆ u.a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit</li> <li>◆ Sozialer Rückzug</li> <li>◆ Aggressives Verhalten</li> <li>◆ Verlust von Zukunftsperspektiven</li> <li>◆ Riskante Verhaltensweisen</li> <li>◆ Substanzmissbrauch</li> <li>◆ u.a.</li> </ul>

Mit der Zeit können auch zusätzliche Beschwerden auftreten:

- ◆ Starke Nervosität, gesteigerte Aktivität
- ◆ Beeinträchtigung der Konzentration und Merkfähigkeit
- ◆ Auffallende Müdigkeit
- ◆ Ständig wiederkehrende Bilder oder Gedanken an das Ereignis
- ◆ Alpträume

Alle genannten Symptome sind normale Reaktionen und in diesem Sinne keine „Krankheiten“. Viele dieser Reaktionen lassen in den nächsten Tagen und Wochen nach.

## II. Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

In einigen Fällen sind die seelischen Reaktionen von betroffenen Kindern und Jugendlichen so stark, dass eine deutliche Beeinträchtigung des täglichen Lebens entsteht. In diesem Fall spricht man von einer „posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)“. Menschen, die unter einer PTBS leiden,

- haben Schwierigkeiten von dem belastenden Ereignis loszukommen. Sie erleben ständig das Wiederauftauchen von Erinnerungen (z.B.: Bilder, Gerüche) an das Trauma. Diese Erinnerungen treten unvorhersehbar auf. Sie können von den Betroffenen nicht kontrolliert werden (=“Flashbacks“)
- gehen alltäglichen Aktivitäten oder Situationen, die an das belastende Ereignis erinnern, aus dem Weg. Zudem versuchen sie Gedanken, Gefühle oder Gespräche über das Trauma zu vermeiden
- fühlen sich von anderen Menschen isoliert oder entfremdet. Weiters verlieren sie das Interesse an Dingen, die ihnen zuvor Freude gemacht haben. Oft empfinden sie sich selbst als gefühlsmäßig abgestumpft
- sind deutlich nervöser und weniger belastbar als früher

Warnhinweise für eine starke psychische Beeinträchtigung insbesondere bei Kindern und Jugendlichen sind u.a.:

- ◆ Der Alltag (Schule, Hobby, Freunde, Familie) kann nicht mehr bewältigt werden
- ◆ Es kommt zu Realitätsverlust (z.B.: bizarres Verhalten, Stimmenhören)
- ◆ Risikoverhalten und Selbstverletzung fallen auf
- ◆ Todesgedanken oder –wünsche treten auf

Treten die genannten Reaktionen auf, ist eine professionelle Unterstützung des/der Betroffenen notwendig!

### III. Was können Erwachsene für betroffene Kinder und Jugendliche tun?

Erwachsene können Kinder und Jugendliche vor allem unterstützen, indem sie auf die besonderen Bedürfnisse in dieser Situation eingehen und Sicherheit wie auch Geborgenheit vermitteln. Sie sollen Verständnis für die vorübergehenden Verhaltensweisen aufwenden und auf das vermehrte Bedürfnis nach Zuwendung und körperlicher Nähe eingehen.

#### ***Für Kinder ist es hilfreich, wenn die Erwachsenen:***

- ◆ die Ängste des Kindes respektieren
- ◆ dem Kind behutsam helfen über seine Gefühle und Befürchtungen zu sprechen
- ◆ Ausdrucksmöglichkeiten im Spiel bieten
- ◆ für regelmäßige Alltagsaktivitäten sorgen
- ◆ neue Herausforderungen vorerst vermeiden
- ◆ eine aktive Freizeitgestaltung anbieten
- ◆ das Gefühl von Sicherheit und Schutz vermitteln

#### ***Für Jugendliche ist es hilfreich, wenn die Erwachsenen:***

- ◆ Informationen und Erklärungen über das, was geschehen ist, geben
- ◆ Klarheit geben über das, was getan werden kann
- ◆ Verlässlichkeit anbieten
- ◆ sorgfältig zuhören und Befürchtungen und Vorstellungen ernst nehmen
- ◆ Struktur im Alltag geben (Schule, Freundeskreis)
- ◆ eine aktive Freizeitgestaltung anbieten
- ◆ für Klarheit und Kommunikation zwischen den Betreuungspersonen sorgen.

In einigen Fällen klingen die Reaktionen von Kindern und Jugendlichen auf ein belastendes Ereignis nicht ab. Professionelle Hilfe ist auch dann notwendig, wenn folgende Reaktionen nach einem Zeitraum von ca. 6 Wochen immer noch bestehen.

- ◆ Das Ereignis ist nach wie vor einziger Mittelpunkt der Gespräche oder des Spiels
- ◆ Es bestehen große Furchtsamkeit oder spezifische Ängste
- ◆ Der/die Betroffene zeigt Vermeidungsverhalten mit sozialem Rückzug
- ◆ Antriebslosigkeit und Freudlosigkeit treten auf
- ◆ Eine starke Beeinträchtigung von Konzentration und Merkfähigkeit fallen auf
- ◆ Körperliche Beschwerden häufen sich
- ◆ Schuldgefühle und starke Selbstvorwürfe treten zutage

#### **Informative Links:**

[www.wien.gv.at/menschen/sicherheit/krisenmanagement/](http://www.wien.gv.at/menschen/sicherheit/krisenmanagement/) (Akutbetreuung Wien)

[www.uibk.ac.at/psychologie/fachbereiche/psychotraumatology/](http://www.uibk.ac.at/psychologie/fachbereiche/psychotraumatology/) (Dr.<sup>in</sup> Barbara Juen)

[www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/intern/muenker-kramer\\_psychotrauma.pdf](http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/intern/muenker-kramer_psychotrauma.pdf)  
(Psychotraumatologie Grundlagen Munker-Kramer)

[www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie/Aktuelles.html](http://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie/Aktuelles.html) (Artikel „Jetzt noch eine Krise in der Krise“)

Jänner 2021, überarbeitet von Mag.<sup>a</sup> Alexandra Sartori und Mag.<sup>a</sup> Beate Wais

Autorin: Mag.<sup>a</sup> Maria Moritzer