

Informationen und Empfehlungen für Lehrkräfte zur psychosozialen Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrung in der Schule

In Folge des Krieges in der Ukraine finden sich erneut Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung in den Schulen. Sie mussten unter zum Teil lebensbedrohlichen Umständen plötzlich und unerwartet ihre gewohnte Umgebung verlassen, sorgen sich um Familie und Freunde und sehen einer ungewissen Zukunft entgegen. Im Folgenden finden Lehrkräfte **Informationen zur Belastungssituation und anschließend Empfehlungen zur psychosozialen Unterstützung** dieser Schülerinnen und Schüler in der Schule.

Psychische Belastungssituation von Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrungen

Menschen, die sehr belastende Ereignisse erleben mussten, können darauf unterschiedlich reagieren. Eine kurzfristige normale Schutz-Reaktion des Organismus tritt kurz nach dem Ereignis auf und kann auch über eine gewisse Zeit anhalten. Diese **akute Belastungsreaktion** kann sich mit folgenden Anzeichen äußern:

Physische Symptome wie Schwindel, Atemnot, erhöhter Blutdruck, Schwächeanfälle, Herzrasen, Schlafstörungen, sich wie betäubt fühlen u.a.

Emotionale Symptome wie Angst, Schreckhaftigkeit, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Beklemmungsgefühle, Wutausbrüche u.a.

Kognitive Symptome wie allgemeine Verwirrung, verstärkte/reduzierte Wahrnehmung der Umwelt, Leugnungstendenzen, Misstrauen, Alpträume u.a.

Verhaltenssymptome wie vermehrtes Weinen, Rückzug/Abkapselung, unsoziale Handlungen, Hektik, Ruhelosigkeit, unkontrollierte Bewegungen, Konsum von Genussmitteln u.a.

Ein Großteil der Menschen, die extrem Belastendes erleben mussten, ist in der Lage ihre Erfahrungen mithilfe von ausreichend Zeit, sozialer Unterstützung sowie eigenen inneren Ressourcen und Fähigkeiten zu verarbeiten.

Nur ein kleiner Teil benötigt darüber hinaus professionelle fachliche Hilfe. Dies ist der Fall, wenn in der Regel nach ca. 4-6 Wochen, aber manchmal auch erst später, weitere, meist stärker ausgeprägte Anzeichen auftreten. Fachleute sprechen dann von einer möglichen **Posttraumatischen Belastungsstörung**. Kennzeichen einer solchen Belastungsstörung können sein:

Übererregbarkeit, z.B. allgemeine Unruhe, vermehrte Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit, Konzentrations- und Leistungsprobleme, plötzliche aggressive Impulsausbrüche, Überschuss-handlungen, Orientierungslosigkeit, Schlafstörungen. Bei Kindern und Jugendlichen lassen sich anhaltende Ein- und/oder Durchschlafstörungen, Angst vorm Einschlafen, Hyperaktivität (ähnlich ADHS), extremes aggressives und ausagierendes Verhalten, neu auftauchende Ängste, starke Stimmungswechsel, deutlich provozierendes Verhalten, kaum Akzeptanz von Grenzen, vermehrte Aufmerksamkeit- und Konzentrationsprobleme, verstärkte Wachsamkeit oder auch extreme Schreckhaftigkeit wahrnehmen.

Wiedererinnern des traumatischen Geschehens in Form von Flashbacks (plötzlich und nicht bewusst steuerbare "einschießende" Erinnerungen), ausgelöst durch Reize (so genannte Trigger) wie Gerüche, Bilder, Orte, Bewegungen, bestimmte Worte, Gesten, Berührungen, Empfindungen usw., die sich in „Gefühls- und Bilderstürmen“, die nicht willentlich beeinflussbar sind (evtl. mit heftiger emotionaler und sensorischer Begleitsymptomatik) äußern. Bei Kindern und Jugendlichen können wir je nach Alter ein (verändertes) Spielverhalten mit sich ständig wiederholenden, traumabezogenen Inhalten (oft mit Symbolcharakter), unspezifische Alpträume, unspezifische, meist somatoforme Reaktionen (Bauch-, Kopfschmerzen, Übelkeit...) sowie Reinszenierungen der traumatischen Erlebnisse und Situationen beobachten.

Vermeidung von bestimmten, mit dem Trauma assoziierten Räumen, Menschen, Bildern, Orte, Gerüchen, sozialen Kontakte, sowie darüber zu sprechen oder daran zu denken. Dissoziative (vom Bewusstsein abgespaltene) Zustände können auftreten. Bei Kindern und Jugendlichen kann sich das Vermeidungsverhalten zeigen v.a. in einer reduzierten allgemeinen Reaktionsweise, in eingeschränkter oder monotoner Spielfähigkeit, in sozialem Rückzug, in eingeschränkter Bandbreite von Affekten, im Verlust bereits entwickelter Fähigkeiten oder Entwicklungsschritten (insbesondere bezogen auf Sauberkeit und Sprache), im "Leben" in Phantasiewelten, in dissoziativen Reaktionen, in ständiger Langeweile und Leere, im Vermeiden von Gedanken an das Erlebte oder Vermeidung von Gefühlen.

In dieser Weise gezeigtes Verhalten ist die normale (und organisch sinnvolle) Reaktion auf eine frühere, sehr belastend erlebte und damit unnormale Situation!

Das Wissen um diese Zusammenhänge kann Lehrkräften helfen, Verhalten, das im schulischen Kontext gelegentlich störend und hinderlich erscheint, zu verstehen. In der pädagogischen Verantwortung liegt es, sich immer wieder bewusst zu machen, dass es dafür aus Sicht der Betroffenen „gute“ Gründe geben kann und deshalb immer wieder Entwicklungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Zu dem Zeitpunkt, an dem die Kinder und Jugendlichen aus den Kriegsgebieten in den Schulen angekommen sind, hat sich ihre Lebenssituation nach möglicherweise vielfältigen belastenden Erfahrungen zumindest für den Moment so weit stabilisiert, dass sie mit dem **Schulbesuch eine wichtige Routine** wieder aufnehmen können. Nun ist es hilfreich, wenn sie auf **Lehrkräfte und ein schulisches Umfeld treffen, die ihre Vorgeschichte respektieren, Reaktionsweisen als notwendige Verarbeitungsformen verstehen und Unterstützung anbieten.**

Möglichkeiten der Unterstützung durch Schule und Lehrkräfte

Durch die Kriegs- und Fluchterfahrungen, die die Kinder und Jugendlichen erleben mussten, wurden existentielle Grundbedürfnisse (Vertrauen, Geborgenheit/Sicherheit, Anerkennung, Resonanz, Selbstwertgefühl und Wirksamkeit) erschüttert. Viele von ihnen zeigen Belastungsfolgen und brauchen besondere Unterstützung um mit diesen umgehen zu lernen.

Pädagogisches Handeln sollte für die betroffenen Kinder und Jugendlichen Situationen schaffen, in denen sie **Sicherheit und Schutz erfahren, Grundvertrauen erleben, ein positives Selbstbild aufbauen, Kontrolle erlangen und ihre Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit erproben** können.

Ziel ist, dass sich die Kinder und Jugendlichen nach und nach aus dem Gefühl der existentiellen Hilflosigkeit und Ohnmacht lösen und wieder (mehr) Kontrolle und Eigenständigkeit erlangen können. Dazu braucht es zunächst Stabilisierung durch innere und äußere Sicherheit (erneute Belastungen vermeiden!), Beziehungs- und Bindungserfahrungen durch vielfältige positive Begegnungen mit Erwachsenen und Gleichaltrigen und Selbstwirksamkeitserleben durch Angebote zur Selbstkontrolle und Selbststeuerung.

Innere und äußere Sicherheit herstellen

Nach den Erfahrungen des Ausgeliefertseins, des Erlebens von Gewalt bis hin zu Todesangst ist das **Bedürfnis nach Sicherheit** existentiell wichtig. Nur wenn in einer neuen Umgebung Sicherheit gewährleistet ist, können die Schülerinnen und Schüler den Versuch wagen, Vertrauen zu fassen und mehr oder weniger entspannt zu lernen. Erneutes Erleben von Bedrohung und Angst muss verhindert werden, damit nicht frühere Erfahrungen erneut aufleben.

Das Herstellen von Sicherheit umfasst im schulischen Rahmen sowohl innere als auch äußere Strukturen, z.B.:

- Ansprechende Gestaltung (Ordnung, Sauberkeit, intakte Umgebung, sichere Räume, Klarheit)
- Rituale, überschaubare Tagesstruktur, „handfeste“ Lernmaterialien
- Möglichst stabile Ansprechpersonen und Orte
- Lehrkraft als „**Sicherheitsbeauftragte**:“ Achtsam sein (Hinschauen!), aktiv vor Gewalt und Übergriffen schützen (Eingreifen), Kenntnis von Stressreduktions- und - Stopp-Techniken
- Selbstbestimmt Nähe/Distanz regulieren zu können (kein Zwang zur Nähe!)
- Gewaltfreiheit im Grundsatz und in der Praxis:
 - Friedfertigkeitpädagogik, gewaltfreie Vorbildfunktion, Gewaltverzichtsvertrag (verbale, nonverbale, körperliche und sächliche) für alle, Hausordnung ...
 - Konkret: sofortige Intervention bei Gewalt, Konfrontation des Täters, aktiver Schutz vor Gewalt
- Aufstellen und Einhalten von Regeln:
 - Information, Begründung, Konsequenzen, Umsetzung (auf der Basis einer verlässlichen, positiven Beziehung) von Regeln
 - Notfallpläne im Umgang mit hoch stressreaktiven Kindern (z.B. Wie wollen wir reagieren? Was brauchen wir dazu?/ Plan erstellen / Information der Eltern)

Positive Beziehungs- und Bindungserfahrungen ermöglichen

Nach der Erschütterung des Grundvertrauens in die Welt durch das Herausgerissen werden aus vertrauten Bezügen ist das **Erleben von wertschätzenden, berechenbaren und transparenten Beziehungen** unerlässlich.

Schule bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten Kontakte zu gestalten:

- Als Lehrkraft Transparenz, Verlässlichkeit und Stärke zeigen (vorhersagbares, wiederholendes und konsequentes Verhalten)
- Genügend Zeit für individuelle Gespräche und den Austausch mit anderen
- Modell bieten und üben, Gefühle und Körperempfindungen, Wünsche und Bedürfnisse, sowie eigene Grenzen in Worte zu fassen
- vielfältige Begegnungsmöglichkeiten mit Gleichaltrigen schaffen
- Konflikte friedlich austragen und lösen
- u.v.m.

Selbstwirksamkeitserleben, Selbstkontrolle und Selbststeuerung anbieten

Nach der überwältigenden Erfahrung von Ohnmacht und Fremdbestimmung ist es für Betroffene notwendig, Selbststeuerung und Selbstkontrolle zu erleben. Ein erster Schritt für Kinder und Jugendliche kann hier sein, das **Erlebte zu reflektieren, das eigene Befinden zu respektieren und Ressourcen für einen hilfreichen Umgang zu mobilisieren**.

Hier ist die individuelle Arbeit der Betroffenen mit Fachpersonal sinnvoll. Inhalte können sein:

- Information über Stressreaktionen und Traumatisierung
- immer wieder Bedürfnisse vs. Möglichkeiten reflektieren
- Umgang mit Symptomen (Bewältigungsstrategien)
- brachliegende Ressourcen reaktivieren, neue Kompetenzen aufbauen und das Selbstbild in eine positive Richtung beeinflussen
- Heranführen an angenehme, positive, entlastende Zustände (evtl. mit imaginativen Techniken)
- Körperliche Stabilisierung (Pflege, Bewegung, Ausdruck, Ernährung, Selbstwahrnehmung, Grenzen kennen und stärken)
- Möglichkeiten der Emotionsregulation

Entlastung in offener und vertrauensvollen Lernatmosphäre schaffen

Um Lernen auch nach schweren Erfahrungen und unter evtl. auch noch anhaltenden Belastungen überhaupt zu ermöglichen, sollte **Unterricht möglichst entlastend, ohne Druck und mit genügend Zeit** gestaltet werden.

Hier bieten sich vielfältige schulische Möglichkeiten an, die ausgeschöpft werden sollten:

- Transparente Regeln und Rituale
- aktives, reflexives Lernen
- Formen offenen Unterrichts mit strukturierter Wahlmöglichkeit
- Soziales und kooperatives Lernen in Kleingruppen
-

Schulkultur von Anerkennung, Sicherheit, Vertrauen, Kooperation und Partizipation aufbauen

Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrungen sollten auf eine Schule und Lehrkräfte treffen, die ihre Erfahrungen und Belastungen respektieren. Ihre Verhaltensweisen können als Reaktionen auf extreme Stressbelastungen interpretiert werden. Sie brauchen für eine gute Entwicklung eine Umgebung, die **Beziehungsangebote** macht und darum weiß, was die Schülerinnen und Schüler brauchen. Dies kann nicht von einzelnen Erwachsenen allein bereitgestellt werden, sondern zeigt sich in einer **Schulkultur und als Teamleistung auch in Kooperation mit inner- und außerschulischen Netzwerken**.

Umsetzung auf die je eigene Situation

Die vorangegangenen allgemeinen Hinweise müssen auf die jeweilige Situation der Schule, der Klasse und der beteiligten Personen heruntergebrochen werden. Dazu können folgende Leitfragen hilfreich sein:

Leitfragen für Betroffene:

- Was ist mein **sicherer Ort**?
- Welchen **Menschen** kann ich trauen?
- Welche **inneren Helfer** habe ich?
- Was gibt mir **Sicherheit**?
- Was **kann ich/gelingt mir** gut?
- Wer und was können mich **trösten**?
- Wie kann ich mich **entspannen**?
- Wie kann ich gut **für meinen Körper sorgen**?

Leitfragen für die Lehrkraft:

- Wie kann ich **Sicherheit** für das Kind/die Jugendliche schaffen?
- Wo gibt es **Rückzugsmöglichkeiten**?
- Welche **Grenzen** braucht das Kind/ die Jugendliche?
- Welche **soziale Unterstützung** und **positiven Gemeinschaftserlebnisse** kann ich anbieten?
- Was kann ich zur **Stressreduktion** anbieten?
- Wo kann sich das Kind/die Jugendliche als **selbstwirksam erleben**?
- Wo kann ich als Pädagog*in **Mitwirkung** ermöglichen?
- Wie kann ich die **Ressourcen** des Kindes/Jugendlichen bestmöglich mit einbinden?
- Was könnten **Auslöser für Stressreaktionen** sein?

Weitere Ansprechpartner:

- Wenn gravierende Belastungsanzeichen (s.o.) beobachtet werden, ist es sinnvoll, schulpsychologische Beratung hinzuzuziehen:
 - Regional zuständige/r Schulpsychologin od. Schulpsychologe
 - Staatl. Schulberatungsstelle für Mittelfranken
- Für andere Aspekte zum Thema „Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrungen in der Schule“ gibt es im schulischen System unterschiedlichste Informationsmöglichkeiten wie z.B.
 - Homepage des STMUK:
<https://www.km.bayern.de/ministerium/schule-und-ausbildung/integration.html>
 - Informationen des ISB:
 - <https://www.isb.bayern.de/schulartuebergreifendes/themen/schule-und-gesellschaft/migration-interkulturelle-kompetenz/>
 - <https://www.politischebildung.schule.bayern.de/ukrainekrieg/>
 - Informationen der ALP Dillingen:
 - Info-Pinnwand von Infoportal Digitale Bildung: <https://t1p.de/dg49v>
 - „Medienpädagogische Impulse und Hinweise zum Umgang mit dem Russland-Ukraine-Krieg in Schule u. Unterricht“. <https://www.taskcards.de/board/7c3621a4-c22a-4961-9c9d-8e1f312654c8?token=0f831f35-2b09-4413-9011-6da19823006a>

Literatur

- Shah, H., **Flüchtlingskinder und jugendliche Flüchtlinge in der Schule – Eine Handreichung.** (2015). Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.).
- Gahleitner S., Hensel Th., Baierl M., Kühn M., Schmid, M., (Hrsg.) **Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern** (2016)
- Scherwath, C. u. Friedrich, S., **Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung**, 2. Aufl. (2014)
- Cross-Müller, C., **Alles Gut – Das kleine Überlebensbuch** (2017)