



Helfen durch Verstehen Teil 2

Die Trauma-Booklets als Beratungstool

Zur Nutzung meiner Trauma-Booklets für Kinder nach Krieg und Flucht
in Kitas, Schulen und Unterkünften

von
Susanne Stein

Beide Trauma-Booklets in vielen Sprachen zum freien Download auf www.susannestein.de

Hamburg, 2023

Vorbemerkung

- ▶ Seit 2013 habe ich privat und ehrenamtlich geflüchtete Familien begleitet. Dabei bin ich liebevollen Eltern begegnet, die den Traumafolgen ihrer Kinder zum Teil ratlos und unglücklich gegenüberstanden.
- ▶ Für diese Kinder und ihre Eltern habe ich seit 2014 Trauma-Booklets veröffentlicht, die einfach, aber treffend erklären sollen, was traumatische Erlebnisse in den Seelen der Kinder bewirken können und wie wir, alle „Betreuenden“, ihnen helfen können, bevor sie ggf. eine Therapie erreichen.
- ▶ Aus diesem Impuls heraus ist ein größeres Projekt geworden. Die beiden Booklets sind derzeit in 16, bzw. 13 im Internet veröffentlicht und einige tausend Mal gedruckt worden. Die zahlreichen Zugriffe auf die Website geben ein trauriges Zeugnis von einem großen Bedarf ab.
- ▶ Dieses Projekt war nur möglich durch die Hilfe von Therapeutinnen und Therapeuten, Übersetzerinnen und Übersetzern, meinen Internet-Grafikern sowie große Spenden.
- ▶ Die beiden Papiere zum Thema „Helfen durch Verstehen“ entstammen meinen Seminaren. Sie werden hiermit einer größeren Öffentlichkeit zugänglich gemacht.



2018, Ehrung des Projekts durch den Herrn Bundespräsidenten

Die beiden Trauma-Booklets

- ▶ Das Trauma-Bilderbuch für Kinder und ihre Eltern in 16 Sprachen



- ▶ Der Trauma-Bilderbogen für Eltern in 13 Sprachen



Wofür und für wen sind die Booklets da?

Ziele der Verwendung

- ▶ Erstes Ziel der Trauma-Booklets ist immer die Entlastung der Kinder und der Eltern sowie die Stärkung der so elementaren Eltern-Kind-Beziehung. Diese leidet, wenn der Schatten der Angst, der über dem Kind liegt, von den Eltern nicht verstanden wird.
- ▶ Unterstützer/innen traumatisierter Kinder haben angegeben, durch die Booklets in ihrer Empathie gestärkt worden zu sein und sehen sie als ein handhabbares Beratungstool.

3 Zielgruppen

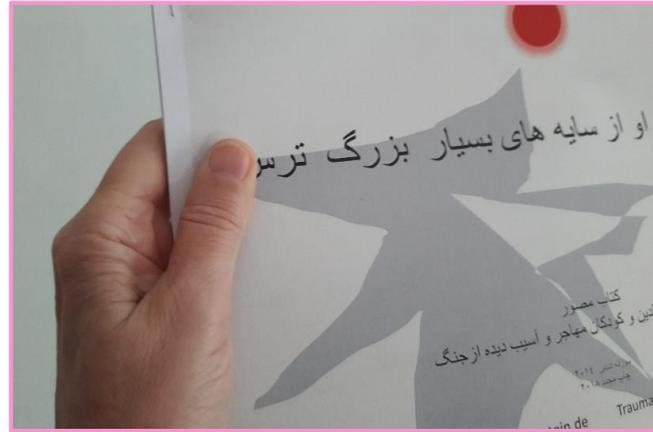
- ▶ Das Trauma-Bilderbuch ist speziell für Kinder und in zweiter Linie für die Eltern gedacht. Der Trauma-Bilderbogen ist vor allem ein Ratgeber für Eltern. Einzelne Seiten können jeweils für beide Zielgruppen genutzt werden.
- ▶ Im Laufe des Projekts sind beide Booklets immer mehr in Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte, Erzieher/innen und Ehrenamtliche genutzt worden

Was sollten die Booklets in der Elternberatung leisten?



- ▶ Den Eltern helfen, ihre Kinder und ihre Symptome besser zu **verstehen**: „Schlimme Erlebnisse können lange nachwirken. Mein Kind braucht viel Schutz!“
- ▶ Die Eltern emotional **entlasten**. „Mein Kind ist nicht dumm, nicht verrückt, nicht aufsässig... Es trägt eine Altlast. Es ist in Not. Und es ist ein Überlebenskünstler bzw. eine Überlebenskünstlerin. Viele Kinder leiden unter solchen Trauma-Folgen. Wir sind nicht allein.“
- ▶ Die Eltern **stärken**: Sie erfahren, wie sie **selbst konkret** ihre Kinder stabilisieren und deren Ressourcen aktivieren können. Ggf. ist es gut, Verabredungen mit den Eltern treffen betreffend: Ruhe, Hilfe, Schlaf, Bewegung, Kuscheln ...
- ▶ Anregen, den **Schutz zu Hause** auszubauen: keine Fernsehnachrichten, keine körperlichen Strafen, Kinder möglichst nicht mit dem Leid der Eltern befasen ...
- ▶ Die Eltern über **therapeutische Möglichkeiten** informieren.

Benutzungsmöglichkeiten mit Eltern im Überblick



Das Buch im Rahmen von Erstgesprächen übergeben und ein späteres Gespräch anbieten



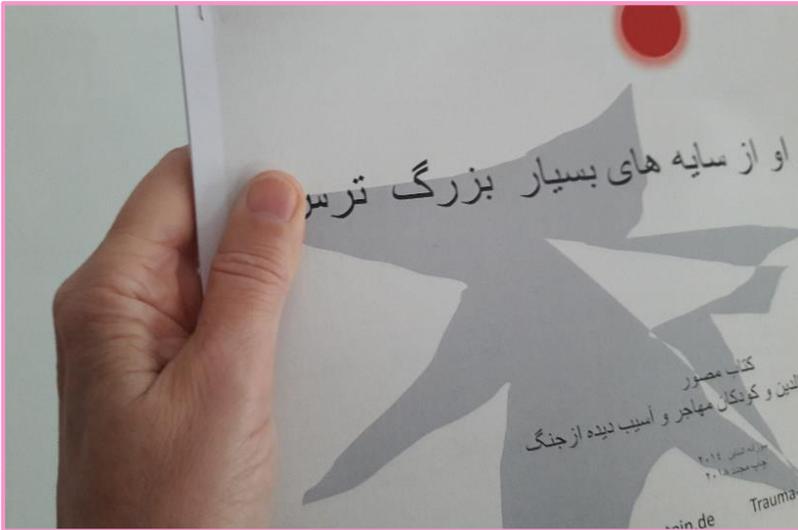
Die Eltern schauen Zuhause das Buch erst alleine, dann mit dem Kind an, ggf. ganz unkompliziert online



Anlassbezogen das Buch oder den Bilderbogen gemeinsam mit den Eltern lesen, dafür vielleicht in zwei Sprachen nebeneinander legen

Benutzungsmöglichkeit im Erstgesprächen:

Das Buch wird als ein Hilfsmittel übergeben, wenn die Dramatik des Erfahrungshintergrundes bereits bekannt ist, angesprochen wird oder spürbar wird.*



Vor- und Nachteile dieser Nutzung

- ▶ Entlastung: Die Eltern erhalten unkompliziert und frühzeitig ein Buch in ihrer Sprache, in dem sie die Probleme ihres Kindes wiedererkennen können und Lösungsansätze kennenlernen.
- ▶ Wertschätzung: Den Eltern wird die Entscheidung über die Nützlichkeit übergeben. Sie werden in ihrer Kompetenz gesehen.
- ▶ Aufwand: Es braucht relativ viele Ausdrucke. Ggf. nur den Link weiterreichen.
- ▶ Abwehr: Es könnte sein, dass die Eltern das Thema vermeiden, obwohl das Kind psychologische Unterstützung benötigt.

7

* Die soziale Unterstützung der Familien ist elementar und oft dringend. Hier beschränke ich mich auf die seelischen Aspekte des Kindes.

Nutzungsmöglichkeit Eltern - Kind - Gespräche zu Hause



Vor- und Nachteile

- ▶ **Gemeinsames Lernen und Austausch:** Eltern und Kinder erleben zusammen ein Hilfsmittel, um direkt oder indirekt über ihre Erfahrungen zu sprechen. Die Booklets oder das Anschauen auf dem Handy ermöglichen gleichzeitig Distanz.
- ▶ **Erleichterung:** „Wir Eltern sind mit den Problemen nicht allein.“
- ▶ **Risiko:** Die Eltern sind damit überfordert und beschließen, über das Thema den Mantel des Schweigens zu decken.



Nutzungsmöglichkeit Elternberatung

Anlassbezogen ein Booklet gemeinsam mit den Eltern lesen,
vielleicht in zwei Sprachen nebeneinander



Vor- und Nachteile

- ▶ Anschaulichkeit: Anhand der Materialien können beobachtete Probleme des Kindes den Eltern vermittelt werden.
- ▶ Erleichterung: Die Eltern erfahren, dass sie mit dem Problem nicht allein sind, es gibt sogar ein Buch darüber.
- ▶ Hoffnung: Es gibt viele Möglichkeiten, dem Kind zu helfen. Wir, die Erzieher, Lehrkräfte, Betreuer ..., wollen das gemeinsam mit Ihnen tun.
- ▶ Aufwand: Die beratende Kollegin oder der Kollege muss sich mit dem Thema beschäftigen haben und Zeit für Beratung zur Verfügung stellen.

Wann denken wir als Betreuende an die Beratung der Eltern mit den Booklets?

- ▶ Wir beobachten, dass bestimmte Schwierigkeiten des Kindes stagnieren oder zunehmen. Oder das Kind hat von sich aus über schlimme Erinnerungen gesprochen, bzw. sie angedeutet.
- ▶ Unsere bisherigen Hilfestellungen führten nicht wirklich zu Verbesserungen.
- ▶ Wir denken an eine Trauma-Folgeproblematik, weil andere Ursachen - wie z.B. körperliche Probleme, Überforderung der Kinder durch interkulturelle Herausforderungen/das Leben in zwei (Sprach)-Welten, die soziale Verunsicherung der Eltern - nicht erkennbar sind oder zu wenig Erklärungskraft haben.
- ▶ Wir mögen das Bilderbuch und/oder den Bilderbogen. Wir nutzen immer nur Medien und Materialien, die uns gefallen.

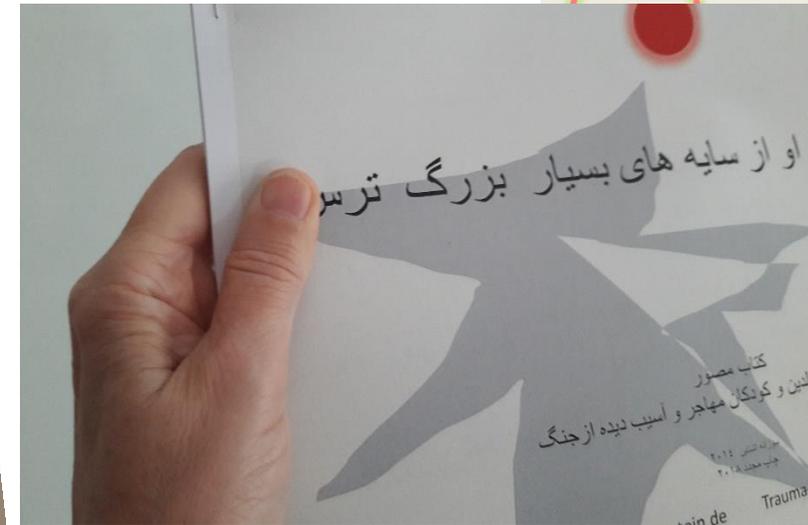
Benutzungsmöglichkeiten mit dem Kind im Überblick



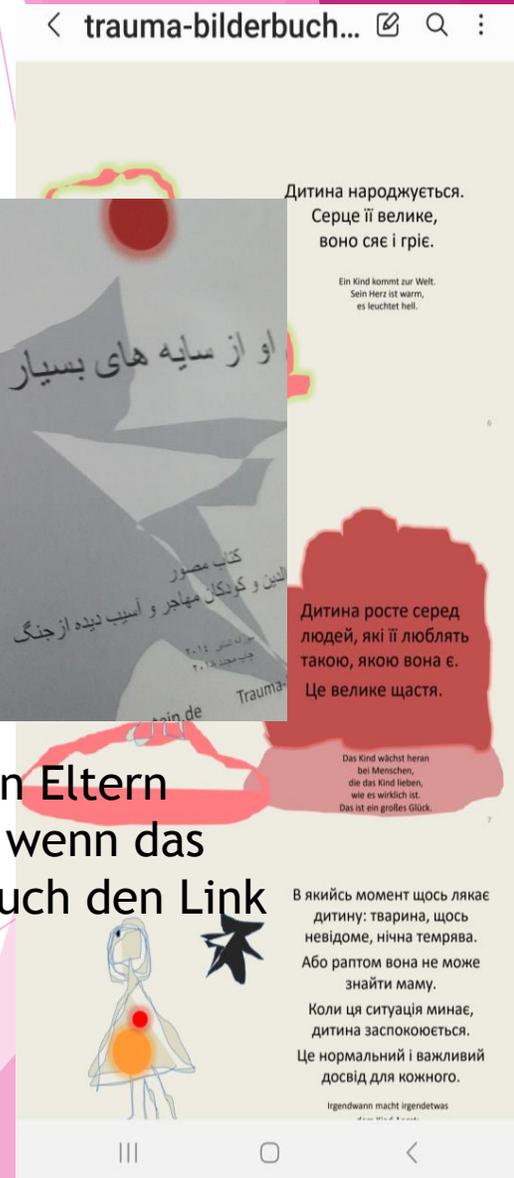
Das Buch zeigen, lesen, vielleicht nur ein paar Seiten aus einem der Booklets



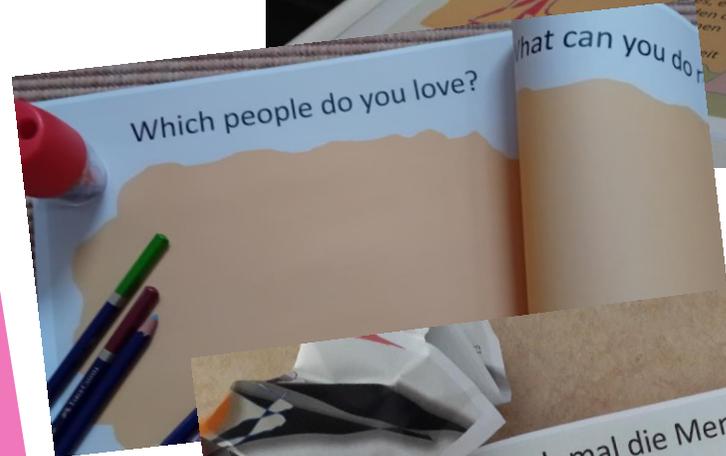
Darin malen, schneiden, kleben, vielleicht auch zerknüllen



Zum Anschauen mit den Eltern nach Hause mitgeben, wenn das Kind es möchte, ggf. auch den Link



Benutzungsmöglichkeit in der persönlichen Beratung



- ▶ Das Bilderbuch besteht aus mehreren Teilen für unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten: aus einer Geschichte zum Vorlesen, Malvorlagen und Ausschneidebögen. Was für das einzelne Kind geeignet ist, hängt ganz von dem Alter, dem Entwicklungsstand und dem Sprachvermögen des einzelnen Kindes ab.
- ▶ Man kann ggf. die Bildgeschichte oder auch einzelne Bilder betrachten, in denen das Kind sich wiedererkennt. Dann merkt es:
 - Ich bin mit meinen Gefühlen nicht allein.
 - Jemand versteht mich
 - Es ist normal, dass ich jetzt etwas nicht kann oder immer etwas „Doofes“ machen muss.
 - Ich bin nicht „dumm“ oder „böse“.
 - Was ich erlebt habe, war schlimm! Ich bin normal! Ich bin sogar stark! Es wird wieder anders werden!
- ▶ Man kann ressourcenorientiert mit dem Kind die Malvorlagen nutzen, wenn ihm das Malen liegt. Die Malvorlagen haben den Vorteil, dass sie Themen angeben und dass es einen Rahmen gibt.
- ▶ Man kann statt dessen auch Kollagen legen, wenn das Kind lieber ausschneidet und klebt.
- ▶ Man kann mit dem Kind Lösungsbilder legen: Was gefällt dir hier? Wer gehört zu dir? Was machst du gern? Wenn das Kind noch nicht ausschneiden kann, bekommt es ausgeschnittene Figuren und Gegenstände, die es dann auf ein farbiges Papier legen kann.

Der Vorteil der Einfachheit



- ▶ Ausdrucke sind preisgünstiger als gebundene Bücher. So konnten und können mehrere tausend kostenlose Exemplare durch Spenden zur Verfügung gestellt werden. Auch private Ausdrucke sind oft möglich.
- ▶ Die Booklets sind keine gebundenen Bücher, mit denen sorgsam umgegangen werden sollte. Die einfachen Ausdrucke machen es auch möglich, dass das Kind das Booklet „in die Ecke pfeffert“, es zerknüllt oder darauf herumtrampelt. Eine gute Reaktion, wenn das Kind - allzu nachvollziehbar - wütend wird oder von dem Thema aktuell überfordert ist.
- ▶ Die online-Fassungen sind zum Anschauen überall kostenlos nutzbar. Manche Kinder „lieben“ das.



Was sollten die Booklets in der Beratung von Kindern leisten?



- ▶ Das Hauptziel ist **Entlastung!** „Wir verstehen dich! Deine Schwierigkeiten lassen sich erklären. Du bist nicht verrückt, du reagierst normal auf etwas Schlimmes in deiner Vergangenheit. Du bist stark, ein/e Überlebenskünstler/in. Schön, dass du bei uns und in Sicherheit bist!“
- ▶ Das Bilderbuch formuliert dazu auch **gute Elternbotschaften** an das Kind. Diese können dem Kind selbst dann helfen, wenn die Eltern nicht da oder aufgrund eigener Belastung temporär nicht in der Lage sind, diese Botschaften zu überbringen.
- ▶ Das Buch macht dem Kind **Vorschläge**, wie es selbst etwas für sich tun kann, um dem Ohnmachtsgefühl etwas entgegen zu setzen.
- ▶ Das Buch gibt dem Kind die Berechtigung, sich **Hilfe** zu holen: Du hast jedes Recht auf Hilfe, hier bei uns oder bei Spezialisten/innen.
- ▶ Es macht das Kind mit der Existenz von **therapeutischen Spezialisten/innen** bekannt.
- ▶ Das Buch kann die **Zuversicht** stärken: Was jetzt ist, wird nicht immer so bleiben.

Gute Voraussetzung für die Beratung des Kindes

- ▶ Wir, die Betreuenden, haben einen guten Kontakt zu dem Kind.
- ▶ Vielleicht haben wir mit dem Kind schon einmal andere Bilderbücher angesehen.
- ▶ Wir haben Erfahrung darin, ein aufgeregtes Kind zu beruhigen.
- ▶ Wir trauen uns so ein Gespräch zu. Ein wenig Angst vor so einem Gespräch ist dabei gut, weil sie uns aufmerksam und vorsichtig sein lässt. Viel Angst ist ein Zeichen, es lieber zu lassen oder Fachleute hinzuzuziehen.
- ▶ Wir haben die Gelegenheit, in Ruhe mit dem Kind zu sprechen, ggf. mit Dolmetscher/in. Das Kind bleibt danach nicht gleich allein.
- ▶ Ggf. nutzen wir nur einzelne Bilder aus den Booklets, um mit dem Kind über seine Situation/Symptome oder Wünsche zu sprechen.

Benutzungsmöglichkeiten zu Hause: Das Kind nimmt ein Booklet mit zu den Eltern



- ▶ Selbstverständlich kann ein Kind das Bilderbuch mit nach Hause nehmen und den Eltern zeigen. Wenn es das Bilderbuch teilen möchte, ist es ein sicheres Zeichen dafür, dass der Inhalt für das Kind Bedeutung hat.
- ▶ Nach Möglichkeit sollten die Eltern vorher darüber informiert werden.



Und wenn das Bilderbuch beim Kind starke Gefühle auslöst? Zu einer häufig geäußerten Sorge ...

Es kann vorkommen, dass ein Kind beim Betrachten des Bilderbuchs weint. Vor Erleichterung, dass jemand es versteht oder auch aus Trauer. Es kann sein, dass ein Kind wütend wird und das Bilderbuch wegwirft. Es kann sein, dass ein Kind anfängt, von seinen schlimmen Erfahrungen zu erzählen.

Das alles sind Anzeichen, dass sich das Kind in seiner inneren Not (endlich) verstanden fühlt.

In all diesen Fällen nutzen Sie Ihr pädagogisches Handlungsrepertoire und trösten das Kind oder Sie lassen es seine Aggression unschädlich abreagieren. Oder Sie hören anteilnehmend zu. In jedem Fall beruhigen Sie es.



Sollten Kinder anfangen zu weinen, ist das es oft ein gutes Zeichen: Eingefrorene Gefühle tauen auf. Wir trösten. Wir nehmen uns Zeit, wir insistieren nicht. Wenn das Kind wieder ruhiger ist, machen wir zur Stabilisierung etwas mit ihm, was es gern macht.

Ähnliches gilt, wenn das Kind wütend werden sollte. Wir unterstützen es, seine bisher zurückgehaltene Wut so auszuleben, dass niemand zu Schaden kommt.

Das Kind könnte beginnen, von seinen schlimmen Erfahrungen zu erzählen. Wir bestätigen, dass es schrecklich war „Das war bestimmt ganz schlimm! Es ist ganz normal, dass du jetzt! So etwas sollte kein Mensch erleben! Gut, dass du es erzählst. Gut, dass du dir Hilfe holst! Gut, dass du jetzt hier bei uns bist. Gut, dass das Schlimme jetzt weit weg ist ...“ . Das Kind kann uns sein Herz ausschütten. Wir helfen ihm, sich auszudrücken. Wir stellen keine Vertiefungsfragen, wir fragen ggf. nach den Überlebenshilfen und führen das Kind schließlich ins Hier und Jetzt zurück. Wir machen etwas mit ihm, was es gerne macht. Wichtig: Wir nehmen Erzählungen an. Wir forcieren sie nicht.

Erfahrungen: Was das Bilderbuch auslösen kann und was eher nicht

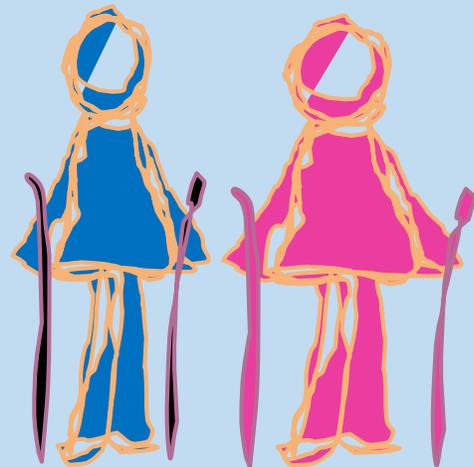
- ▶ Sehr unwahrscheinlich und bisher nicht belegt: Das Kind wird immer aufgeregter und wirkt am Ende wie weggetreten. Weder die an der Entstehung des Bilderbuchs beteiligten Fachleute haben auf diese Gefahr der Dissoziation hingewiesen, noch gibt es Berichte über solche starken Reaktionen auf das Bilderbuch. Im Gegenteil: Das Bilderbuch als Medium scheint die Beschäftigung mit den Schrecken zu ermöglichen und gleichzeitig Distanz dazu zu erzeugen. Die häufigste Reaktion ist daher Erleichterung.
- ▶ Sollten wir doch eine Dissoziation befürchten, hier ein Hinweis von Dr. med. Sabine Sobirey, Psychiaterin und Trauma-Therapeutin: “Rechtzeitig bemerken, wenn es zu viel wird. Das Bilderbuch kann man zuklappen und wegpacken, das Kind reorientieren durch Beruhigung, Aktivität, Gegenwart, Kontakt, Berührung und Sinnesreize. Selbst ruhig bleiben. Wichtig ist, die Emotionen im Toleranzfenster zu halten, auch bei sich selbst. Für die geleistete Arbeit loben.“

Benutzung in der Fortbildung



- ▶ Die Bilderbücher sind für die Einführung in das große Thema „Traumafolgen und Formen der Hilfe“ in vielen Fortbildungsveranstaltungen für verschiedene Berufsgruppen aus den Bereichen Kita, Schule und außerschulische Betreuung genutzt worden.
- ▶ Diese Verwendung war bei der Erstellung nicht beabsichtigt.
- ▶ Es hat mir aber große Freude gemacht, von Kolleginnen und Kollegen aus Deutschland, der Schweiz, Griechenland, dem Irak und der Ukraine davon zu hören und selber Seminare anzubieten.

Viel besser als ohne ... Eine Schlussbemerkung



Die Trauma-Booklets ersetzen keine **Therapie**. Sie sind kleine Trauma-Hilfen.

Im Bild gesprochen sind sie zwei „**Krücken**“, mit der man bei einer „**Beinverletzung**“ viel besser durch die schwere Zeit kommt, bis die Wunde langsam verheilt oder vom Spezialisten/der Spezialistin behandelt werden kann.

Eine Rückmeldung zu den Booklets aus Griechenland



Frau Prof. Anastasia Kalantzi-Azizi, em. Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Athen und erfahrene Unterstützerin von Geflüchteten, schreibt:

- ▶ „Eine der größten Schwierigkeiten bei der psychosozialen Unterstützung von schwer traumatisierten Kindern ist, es an sie emotional heranzukommen und ein gegenseitig positives Verhältnis zu schaffen. Das TRAUMABILDERBUCH von Susanne Stein bietet ein ideales Mittel für unsere Arbeit mit diesen Kindern. Kollegen/innen von mir und ich haben das Trauma-Bilderbuch in die griechische Sprache übersetzt und bei Flüchtlingskindern vom Lager Agios Andreas bei Athen eingesetzt.
- ▶ An Hand dieser Erfahrungen und der Rückmeldungen von Personen, die in Flüchtlingslagern mit Kindern und deren Familien arbeiten, haben wir ein dreistündiges Seminar ausgearbeitet und Mitarbeitern/innen von NGOs angeboten. Außerdem wurde das Trauma-Bilderbuch im Rahmen von Kongressen, Tagungen, postgradualen Universitätsprogrammen etc. vorgestellt.
- ▶ Die positiven Rückmeldungen, die wir bis jetzt erhalten haben, geben mir die Gewissheit, dass das Trauma-Bilderbuch seinen Zweck der Entlastung erfüllt.“
- ▶ Kontakt: kalantzi@psych.uoa.gr

Danksagungen und Informationen

Mein herzlicher Dank für fachliche Hinweise, die ich für diese Präsentation verarbeiten durfte, geht an:

- ▶ Annette Horster-Schepermann, Dipl.Psychologin und Kinder-Traumatherapeutin, Analytische Kunsttherapeutin
- ▶ Dr. med. Sabine Sobirey, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (TP), spezielle Psychotraumatherapie, EMDR

Auch von Dr. med. Andreas Krüger, Facharzt für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie und Psychotherapie, Hamburg, habe ich viel gelernt.

Sehr gern können Sie mir Ihren Erfahrungsbericht oder eigene Vorschläge zur Nutzung zusenden.

**Alle Bilderbücher zum Download, „Teil 1 von Helfen durch Verstehen“
und weitere Informationen auf**

www.susannestein.de

Susanne.stein@hamburg.de

