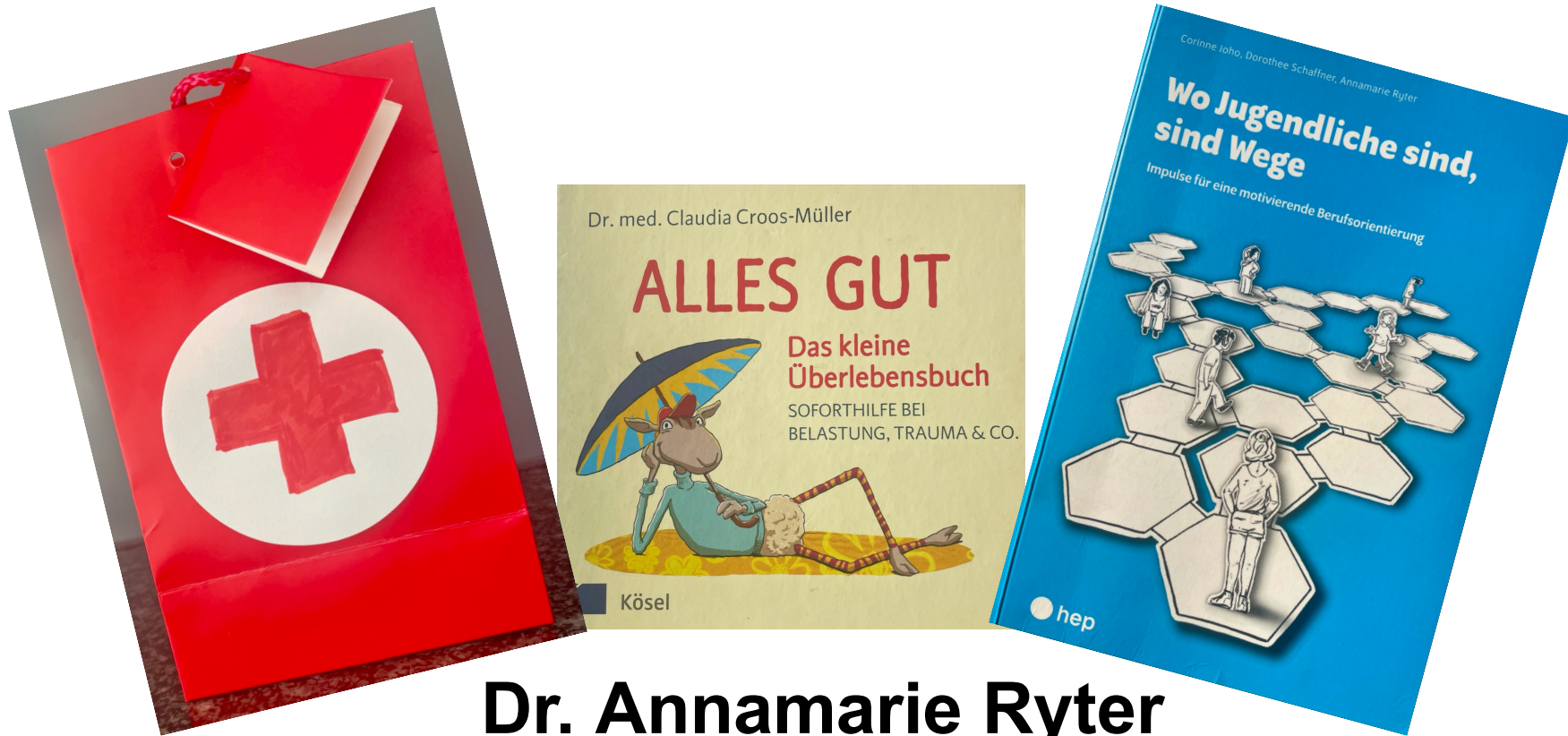


Notfallkoffer und Co: Begleitung bei psychischen Belastungen und Traumata



Dr. Annamarie Ryter



- 1. Notfallkoffer packen**
- 2. Ressourcen- und lösungsorientierte Begleitung**
- 3. Blockaden lösen**
- 4. Weitere Methoden...**
- 5. Für uns selbst sorgen und uns abgrenzen!**
- 6. Literatur**

1. Notfallkoffer packen!

(Joho et al.(2022), S. 230ff.)



Im Notfallkoffer für Krisen können Jugendliche ihre wichtigsten hilfreichen Strategien für Stresssituationen als Karten, Bilder, Gegenstände deponieren.

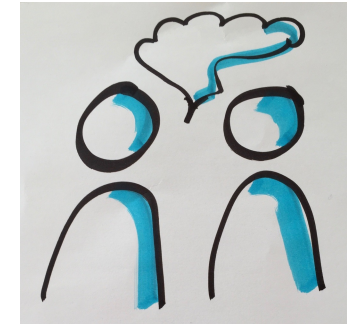
- ❖ konkret
- ❖ sinnlich
- ❖ stets bereit

Quelle: Alexas_Fotos / Pixabay



Notfallkoffer packen: Probieren Sie selbst!

- Was alles hilft mir, wenn ich gestresst oder traurig bin?
- Was alles kann ich selber aktiv tun, damit es mir ein wenig besser geht?
- Was mache ich auch noch, hilft mir aber nur im Moment - und verschlimmert die Situation nachher?



Alexas_Fotos / Pixabay



2. Ressourcen- und lösungsorientierte Begleitung



Der Notfallkoffer als Symbol für eine hilfreiche Begleitung: Er ist immer da und schafft Bewusstsein

- Was alles hilft mir? (Ressourcen)
- Was kann ich selbst tun? (Ermächtigung)
- Wer kann mich dabei unterstützen? (Beziehung)
- Er schützt Privates – Kontraproduktiv wären Fragen wie: Wann geht es dir schlecht? Was hast du genau erlebt?

Die Aufgabe von uns Begleitenden ist: Nicht das Trauma bearbeiten!

- Sicherheit geben
- Stabilisieren
- Bestärken
- Transparenz schaffen (auch im Kleinen)
- Professioneller Austausch im Team



Quelle: [beralexlin0](#) auf [Pixabay](#)

Haltung: Lernen von Überlebenskünstler_innen

Nicht vergessen: Alle, die vor uns stehen, sind Überlebenskünstler_innen. Sie haben es geschafft, in schwierigen Situationen am Leben zu bleiben und Strategien zu finden, sich zu schützen.

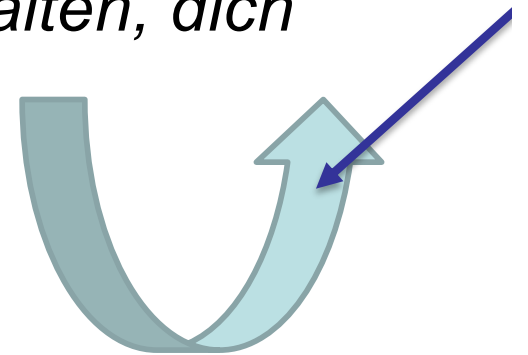
Darauf gilt es das Augenmerk zu richten: Ressourcen- und lösungsorientiert, fragend, würdigend...



Quelle: Chikilino auf Pixabay

Wenn schlimme Erlebnisse berichtet werden:

- Selbst ruhig bleiben, gut durchatmen...
- Situation aushalten, empathisch mittragen...
- Für das Vertrauen danken...
- Nach den Ressourcen fragen: *«Und wie hast du das geschafft, da wegzukommen, das auszuhalten, dich zu retten, hierher zu kommen...»*
- Verlässliche Beziehung aufrecht erhalten



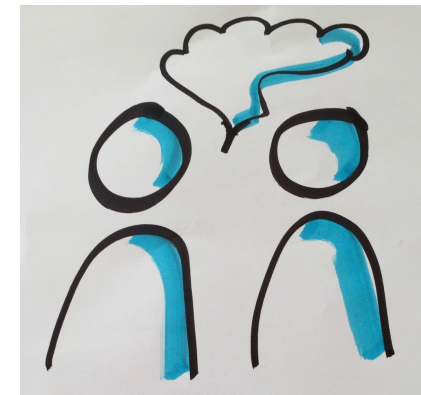
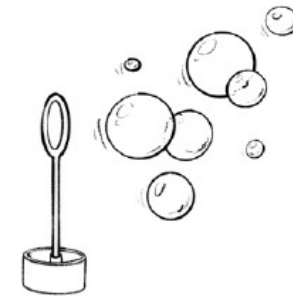
3. Was tun bei Blockaden?

(Joho et al. (2022), S.210 ff.)

**«Wenn etwas nicht funktioniert –
mach etwas anderes!»**

Bewegung in die Situation bringen:

- Wand drücken
- Seifenblasen in die Luft lassen
- Mit Ballonen jonglieren
- Stofftiere werfen



4. Weitere Methoden

(Joho et al. (2022), S.233 ff.

Stress lass nach!

- Erdungsübungen
- Strohhalm-Atmen
- Schulterwurf
- Stampfen und breitbeinig gehen

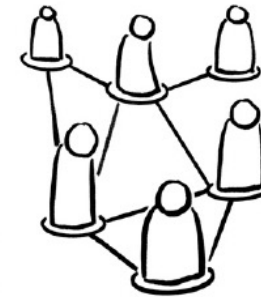
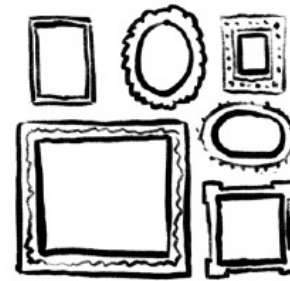


Weitere Methoden

(Joho et al. (2022), S.181 ff.)

Stress lass nach!

- **Symbolische Familie**
- **Mein Helfer_innennetz**
- **Das positive Tagebuch**



5. Für uns selbst sorgen und uns abgrenzen!

- Empathisch sein
- Gefühle als Spiegel erkennen (Hilflosigkeit / Angst)
- Sekundäre Traumatisierung im Auge haben
- Gratwanderung von Empathie und Distanz
- Selbst Erdungsübungen machen: Eigene Stabilität ist wichtig!



Quelle: Pixabay: Chikilino

Probieren Sie selbst!

Das positive Tagebuch:

Drei Fragen für ein glückliches Leben
nach Luc Isebaert

(vgl. Joho et al.(2022), S.200ff.)



1. Was habe ich heute getan, was mich glücklich (bzw. ein wenig zufrieden) macht?
2. Was hat eine andere Person heute getan, worüber ich glücklich bin? Weiss sie das? Was habe ich getan, dass die andere Person das vielleicht wiederholt?
3. Was habe ich sonst gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt oder gespürt, was mich zufrieden macht? (oder: «Was war auch nicht soo schlecht?»)

6. Literatur und Links

- Croos-Müller, Claudia (2017/2). Alles gut - Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma und CO. München: Kösel.
- Croos-Müller, Claudia (2017). Body2Brain. (App). München: Penguin Random House.
- Härle, Dagmar (2018). Trauma und Coaching. Trauma-Signale erkennen und professionell handeln. Paderborn: Junfermann.
- Joho, Corinne; Schaffner, Dorothee & Ryter, Annamarie (2022). Wo Jugendliche sind, sind Wege. Impulse für eine motivierende Berufsorientierung. Bern: hep.
- Zimmermann, David (2017). Traumatisierte Kinder und Jugendliche im Unterricht. Ein Praxisleitfaden für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim / Basel: Beltz.