

Covid 19 und dann?

Eine Handreichung für Schul- und Krisenseelsorger*innen

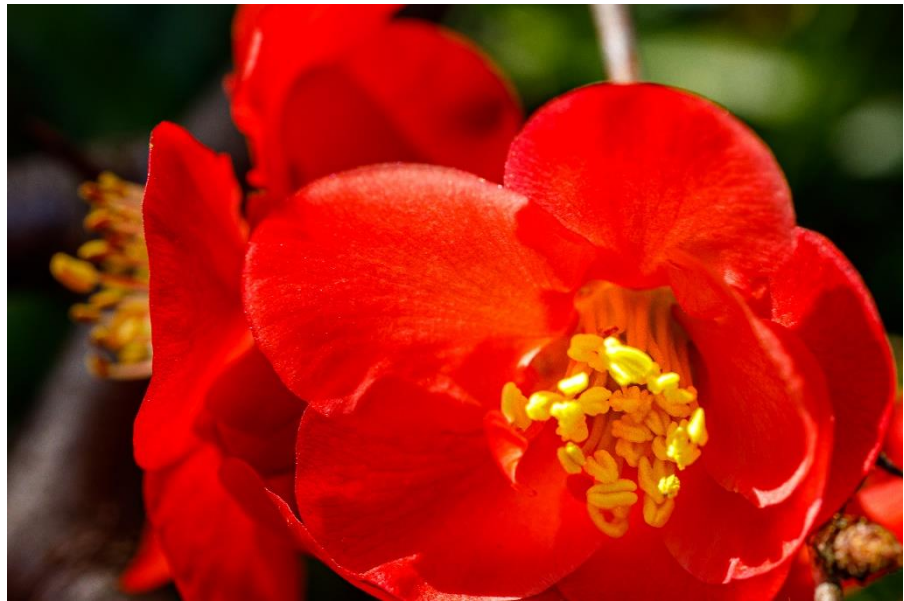


zusammengestellt und erarbeitet von Brigitte Lob und Peter Kristen (auch Fotos)

Resilienz	2-3
Umgang mit Tod und Trauer in der Schule	4-8
Karte zum Ausschneiden	9
Erprobte Methoden und Ritual-Elemente zum Umgang mit Tod und Trauer	10-12
Adressen- und Telefonliste zur Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer*innen	13-15
Wenn Kinder und Jugendliche häusliche Gewalt erleben	16-17
Wenn die Schule wieder öffnet ... Bewältigungsstrategien, die erste Stunde im Klassenverband	18-22

Resilienz

Damit wir durch Krisenzeiten aber auch durch unseren Alltag besser hindurchkommen, sind unsere inneren Widerstandskräfte (Resilienz) gefragt. Das Wort Resilienz bedeutet Spannkraft, sich wieder aufrichten können. Es gibt viele Faktoren, die zur persönlichen Resilienz gezählt werden können:



1. **Akzeptanz:** Veränderung ist das Lebensprinzip schlechthin und Wandel verläuft nicht ohne Krisen.
2. **Netzwerkorientierung:** Soziale Kontakte sowie enge und erfüllende Beziehungen werden gepflegt und gestärkt.
3. **Realistischer Optimismus:** Optimist sein kann man lernen. Gehen Sie davon aus, dass Ihnen das Leben mehr Gutes als Schlechtes beschert und Krisen oder Niederlagen vorübergehen und zu bewältigen sind. Sie schauen auf Ihre Stärken! Sie denken positiv und sprechen positiv.
4. **Die Opferrolle verlassen:** Sie übernehmen Verantwortung für Ihr Leben. Mit Eigeninitiative packen Sie Probleme aktiv an und sorgen gut für sich.
5. **Flexibilität:** Fähigkeit, sich zu ändern, um neue Herausforderungen zu meistern
6. **Lösungsorientierung:** nicht ewig in der Warum-Frage verhaften, sondern neue Ziele anstreben.
7. **Soziale Kompetenzen:** z.B. Empathie, Kompromissfähigkeit und Hilfsbereitschaft.
8. **Kreativität:** Frustration oder Schmerz künstlerisch ausdrücken: kreatives Schreiben, Malen, Töpfern, Plastiken erstellen, u.v.a. – das Thema ist das persönliche Anliegen.

9. **Humor:** das Komische im Tragischen finden, über sich selbst lachen können.

10. **Werteorientierung:** Wissen, was gut und schlecht ist, der Wille, für diesen Glauben auch Risiken einzugehen; die innere Überzeugung über die eigenen Ängste stellen und danach handeln.

11. **Wachsen:** Auf Wachstumschancen achten: neue Herausforderungen suchen, um daran persönlich zu wachsen.

12. **Zukunftsplanung:** Sie betreiben vorausschauendes „Krisenmanagement“, denn sie rechnen mit den Wechselfällen des Lebens und sind auf Veränderungen im Lebenszyklus besser vorbereitet (Geburt, Tod, Heirat, Tod der Eltern, Berufswechsel, ...).

13. **Der Preis der Freiheit ist die Vergebung:** Dazu gehört die Akzeptanz, dass sich auf dieser Welt nichts, was geschehen ist, ungeschehen machen lässt. Darum geht es, wenn vom Loslassen die Rede ist. Der, der loslässt, nimmt dem Geschehen die emotionale Macht, die es über ihn hat.

14. **Religiöse/spirituelle Haltung:** „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ Ein Glaube, der sich in der Alltagspiritualität Kraft holt, stärkt den Menschen. Eine persönliche Gottesbeziehung unterstützt den Menschen darin, nicht in sich allein den letzten Halt für andere zu sehen und sich nicht allein für alles zuständig zu fühlen.



Vergewissern Sie sich Ihrer Resilienz-Faktoren, die Sie schon ausreichend zur Verfügung haben. Danach schauen Sie bei den anderen Elementen, welche Sie gerne mehr hätten und werden Sie aktiv, dazu Übungen, Texte und Erinnerungshilfen für sich in den Alltag einzubauen.

Umgang mit Tod und Trauer in der Schule



Wie begleiten wir Trauernde in der Schule? Was bedeutet es, wenn durch das Corona-Virus viel mehr Menschen in der Schule von Trauerfällen betroffen sind als sonst in einem Schuljahr? Hier finden sich Leitfäden für Trauergespräche mit einzelnen und mit Klassen und viele Links, zu Vorlagen für Kollegiums- und Elternbriefe, Texten und Ideen für Trauerfeiern und Rituale.

Der Inhalt im Überblick

Todesfall eines Angehörigen, Todesfälle mehrerer/vieler Angehöriger, Todesfall eines Schülers/Lehrers/Angestellten der Schule, 5 Schritte mit einer Todesnachricht auf dem Weg in die Klasse, Leitfaden für Trauergespräche in der Klasse, die Maßnahmen der ersten 3 Tage, Karte zum Ausschneiden für Krisensituationen, erprobte Methoden und Ritual-Elemente zum Umgang mit Tod und Trauer, Steinmeditation, Trauerfeier in der Schule, Ritual in Zeiten der Trauer, Adressen- und Telefonliste zur Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer und Lehrerinnen, Literatur und Links

Todesfall eines Angehörigen

- Ich spreche die/den Betroffenen an: ich weiß von dem Trauerfall; es tut mir leid; magst Du erzählen? Was brauchst Du für diesen Schultag: von der Klasse? von den Lehrer*innen?
- Magst Du es der Klasse erzählen? Soll ich es tun? Was soll erzählt werden?
- Angebot, sich zwischendurch zum Gespräch eine Vertrauensperson in der Schule zu suchen
- bei strikter Ablehnung aller Angebote dies respektieren und ausdrücken, aber auch mitteilen, dass hin wieder eine Rückfrage zur Vergewisserung kommt („weil du mir wichtig bist“)

Todesfälle von Angehörigen mehrerer/vieler aus der Schule

- im Krisenteam Namen sammeln und verteilen, wer wen anspricht
- Bedarf von gemeinsamer schulischer Trauerfeier ermitteln (Rückfrage an Betroffene); evtl. Trauerfeier in der Schule außerhalb der Unterrichtszeit anbieten, zu der auch die Familien eingeladen werden
- Einrichtung einer Anschlagtafel/einer digitalen Seite auf dem Schul-Bildschirm für die persönlichen Anliegen aus der Schule: Trauerfälle/ Geburten/ Hochzeiten/ ... , auf der die Betroffenen selber ihre Mitteilungen aufhängen; Anteilnahme ist erst möglich, wenn es bekannt ist.
- Rituale anbieten: wöchentlich oder monatlich außerhalb der Unterrichtszeit, um gemeinsam mit anderen der Trauer Raum zu geben; das Ritual ist inhaltlich strukturiert, der Ablauf wird vorher bekannt gegeben und Ort, Zeit, Dauer und Leitung sind in der Schule veröffentlicht
- Trauer als aktuelles und weit verbreitetes Thema in der Schulöffentlichkeit platzieren: auf der Homepage, auf Plakaten und Flyern, mit Hinweisen zu Trauer-Chatrooms, Selbsthilfegruppen, u.a.
- Frührschichten, Pausen-Angebote, Besinnungstage, Schulgottesdienste, AGs (Kondolenzbücher gestalten, Trauerkerzen gestalten, Besuche im Hospiz u.a.) zum Thema Tod und Trauer anbieten
- Für das Kollegium Bücherlisten für den Unterricht mit geeigneter Literatur zur Verfügung stellen

Todesfall eines Schülers oder Lehrers oder Angestellten der Schule

Dies wird häufig eine große Betroffenheit auslösen. Daher wird hier empfohlen, sich externe Unterstützung durch schulische Krisenseelsorger*innen (01805-532 110) oder auch Schulpsycholog*innen (in Hessen im jeweiligen staatlichen Schulamt, in Rheinland-Pfalz: <https://schulpsychologie.bildung-rp.de/>) zu holen.

Eine größtmögliche Transparenz und weitgefächerte Kommunikation wird am ehesten dem Bedürfnis gerecht, informiert und eingebunden zu werden als auch Raum, Zeit und professionelle Angebote zur Trauer zu bekommen. Im Folgenden werden hierzu Vorschläge zur eigenen Vorbereitung, zur Gesprächsleitfaden u.a. vorgestellt.

5 Schritte mit einer Todesnachricht auf dem Weg in die Klasse

- Nach Erhalt der Todesnachricht: nicht sofort loslaufen, sondern ein paar Minuten sich sortieren und vorbereiten: Was löst die Nachricht bei mir aus? Wie nah stand mir die Person? Bin ich selbst betroffen?
- Ich brauche Unterstützung, wenn ich die Nachricht überbringe: in jedem Fall in der direkt betroffenen Klasse immer zu zweit hineingehen (Klassenlehrer*in mit Schulseelsorger*in)
- Informationen über die Todesumstände einholen: wann, wo, wie (ohne dramatische Details zu nennen)
- Durchatmen / Gebet an der Türklinke
- mit dem Blick auf die Klasse etwas innere Distanz schaffen (sich auf das professionelle Sprechen und Handeln konzentrieren)

Leitfaden für Trauergespräche in der Klasse:

- direkte und sachliche Übermittlung der Todesnachricht
- äußern, dass es mir leidtut, was sie jetzt erfahren haben
- Bitte um Toleranz gegenüber unterschiedlichen Reaktionen
- Bitte um Aufmerksamkeit gegenüber anderen: bei großer Sorge um jemanden, einem Erwachsenen Bescheid sagen, um Netzwerk der Hilfe aufzubauen
- "Erlaubnis" zum Schweigen oder Reden untereinander, oder um andere Bedürfnisse zu äußern
- falls alle wie erstarrt sind und schweigen, mit ihnen spazieren gehen: frische Luft, Bewegung und kleinere Grüppchen erleichtern das Gespräch untereinander

- in Kleingesprächen nachfragen: Beziehung zum Verstorbenen? bewusst den Namen aussprechen; fragen, welche Erinnerungen an die Person kommen, ...
- Zeit für das, was den einzelnen jetzt guttut
- am Ende fragen, wer heute Nachmittag allein zuhause ist und wer sich heute daher bei wem melden wird (telefonisch, mailen, chatten, u.a.)
- Telefonnummern dalassen für weiteren Bedarf (Jugend-Telefonseelsorge, etc.)
- Hinweis, wies am nächsten Tag weitergeht: 1. Stunde gemeinsam, Klassenarbeit, Ausflug ...
- Info, wann Beerdigung, ob schulische Trauerfeier (eigene Vorbereitung?)

Die Maßnahmen der ersten 3 Tage:

1. Tag: Tag der Todesmitteilung

- Infos an
 - Klasse / Jahrgang / ganze Schulgemeinde
 - Kollegium (Mail auch an die Kolleg*innen in Elternzeit, auf Fortbildung)
 - Schüler (SV?)
 - Eltern (-brief), Vertreter anrufen?
 - Öffentlichkeit (schulische Homepage nutzen für eig. Infos)
 - Sekretariat u. Hausmeister sofort informieren und instruieren

- gesicherte Informationen und Sprachregelungen festlegen; beachten: Informationen werden durch Handys u.a. „explodieren“!
- Stundenplan verändern: 1. Tag: Klassenlehrer*in /vertraute Lehrer*in/Schulseelsorger*in (1. Tag mind. erste und zweite Stunde, 2. Tag erste und letzte Stunde, 3. Tag normal bis Trauerfeier)
- Kümmern um: (Kreise der Betroffenheit erstellen)
 - betroffene Klasse/Gruppe: immer 2 Personen als Begleitung (z.B.: Klassenlehrer*in und Schulseelsorger*in), Zeit und Raum geben; geplante Trauerbegleitung: externe Hilfe, Einzelbegleitung; auf Sitzenbleiber, Springer, u.a. und Geschwister achten; am Tagesende fragen, wer nachmittags alleinwäre (für gegenseitige Kontakte sorgen: SMS, Treffen,...)
 - biographische Betroffene im Blick behalten!!! -
 - Vertrauenspersonen für Kollegen, „es ist professionell, Grenzen anzuzeigen; aber auch die „Anforderung“ äußern: handlungsfähig bleiben, Situation durchstehen“

- nicht direkt betroffene Klassen: Infos geben/ Raum geben/ Unterricht geben, Möglichkeit zu Einzelgesprächen anbieten,
 - => Subgruppen (Fußballclub oder Jugendkultur im Blick haben: Infos weitergeben)
- Trauerraum für max. 3 Tage „öffnen“: am ersten Tag durchgehen, an den Folgetagen in den großen Pausen – jeweils mit einer Ansprechperson im Raum; Material: Foto des Verstorbenen im Bilderrahmen, Kondolenzbuch, Stifte, Kerzen, Steine, leeres Papier und Briefumschläge, Taschentücher, ...
- schulinterne Ressourcen aktivieren: Schulsanitätsdienst, Streitschlichter, Ersthelfer,
- nach Unterrichtsschluss: kurzes Treffen im Lehrerkollegium: neuster Sachstand, besonders Betroffene auf Liste sammeln (Betroffenheitskreise); welche Schritte werden Morgen erfolgen; Sitzung im Krisenteam: Namen von Betroffenheitskreisen im Team verteilen, wer wen ansprechen wird; externe Kräfte verabschieden sich

2. Tag

- Treffen vor Unterrichtsbeginn im Kollegium
- normaler Unterricht, Einzelgespräche möglich
- Trauerort mit Kondolenzbuch, wo immer jemand anwesend ist, Schüler dürfen zu zweit jederzeit hierher, bei jedem Klingeln sind alle wieder im Klassenraum,
- Aktivitäten fördern ⇔ liturgischen Abschluss vorbereiten

3. Tag

- Liturgischer Abschluss, Kondolenzbuch und Trauerraum schließen, NORMALITÄT.

<p style="text-align: center;">Wenn die Krise eintritt</p> <p style="text-align: center;">Handreichung für Lehrer und Lehrerinnen</p> <p>Wovon reden wir?</p> <p>Wir meinen hier:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tod einer/s Schüler/in, einer/s Lehrer/in, eines Elternteils oder eines anderen Mitgliedes der Schulgemeinde.• Suizid oder Suizidversuch einer der genannten Personen.• schwerer Unfall einer der genannten Personen.• Unfall oder Schadensereignis bei einer Schulveranstaltung (z.B. Klassenfahrt). <p>Wenn ich von einem solchen Ereignis erfahre, informiere ich die Schulleitung!</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>Telefonnummern</p><ul style="list-style-type: none">• Schule:•</div>	<p>Ein mögliches Szenario</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Schule erfährt von einem Krisenfall.• In einer Pausenkonferenz werden die Kolleg*innen informiert. Die vorliegenden Fakten werden mitgeteilt.• Die Kolleg*innen gehen in ihre Klasse und informieren diese zu Beginn der Stunde. Dabei bleiben sie bei den gesicherten Informationen. Alles andere wird als Gerücht gekennzeichnet, Spekulationen nach Möglichkeit verhindert.• In der Klasse warten die Kolleg*innen die Schüler-Reaktionen ab. Gibt es keine sichtbaren, warten sie (gemessene) 2 Minuten.• Gibt es weiterhin keinen Gesprächsbedarf, beginnen sie mit ihrem regulären Unterricht.• Sollte sich im Laufe der Stunde doch Gesprächsbedarf ergeben, hat dieser Vorrang.• Schüler*innen die mit der Situation überfordert sind, können in andere Hände (z. B. Schulseelsorge) gegeben werden.
<p>Handlungsanweisungen (bevor ich in die Klasse gehe)</p> <ul style="list-style-type: none">• Ich halte inne, ich „entschleunige“ mich.• Ich vergewissere mich: Meine Rolle, meine Ressourcen, meine Grenzen, (meine Hoffnung).• <i>Ich erinnere mich: Ich bin jetzt nicht Lehrende*r, sondern Begleitende*r.</i>• Ich verschaffe mir gesicherte Informationen.• Bin ich persönlich betroffen? <i>Lähmt mich meine Betroffenheit?</i>• Bei Bedarf hole ich mir Hilfe.• Ich informiere mich, welche Hilfe bereitsteht.• Ich überlege: <i>Welche Betroffenheit vermute ich in meiner Klasse?</i> <p>In der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none">• Ich rechne damit, dass das Ereignis schon bekannt ist.• Ich bemühe mich um inneren Abstand.• Ich verwende kurze, klare Sätze, ich benenne das Ereignis.• Ich bleibe authentisch.• Ich gebe meinen Schüler*innen Raum.• Ich bewerte Schülerreaktionen nicht - es gibt viele Arten zu trauern. <p>Ich gebe nur gesicherte Informationen weiter, ich gebe Informationslücken zu, ich weise Gerüchte zurück.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ich halte offene Fragen und Unsicherheit aus.• Bei Bedarf hole ich mir Hilfe.• Ich achte auf Einzelne und nutze andere Hilfsmöglichkeiten.• Ich lasse meine Schüler*innen nicht alleine (gehen).• Ich achte auf meine eigene Befindlichkeit und überlege, was mir guttut. <p>Ein paar Grundsätze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Niemand ist alleine: Informiere die Schulleitung, nutze Ressourcen der Schule!• Manchmal ist es besser, ein anderer (SL, Seelsorger) überbringt eine schlechte Nachricht.• In einer Krise ist kein Handeln perfekt, aber jedes Handeln besser als Nichtstun.• Krisenintervention setzt einen Rollenwechsel voraus: Der Erwachsene ist jetzt Begleitende*r, nicht (Be-)Lehrende*r.• Auf manche Fragen gibt es keine Antwort, vor allem auf die Warum-Frage. Das muss ich aushalten.• Reden ist nicht alles. Auch Bewegen, Malen, Beten, symbolisches Handeln ... kann helfen.• Unterricht nach Plan kann Struktur und Sicherheit geben. Er ersetzt aber nicht die Intervention.• Ziel des Handelns ist es, in den Alltag zurückzukehren <p style="text-align: right;">© Markus Hesping</p>

Erprobte Methoden und Ritual-Elemente zum Umgang mit Tod und Trauer:

Z.B.: Trauertisch mit Kondolenzbuch, Kerze entzünden, Gedenkwand, „Klagemauer“, Briefe schreiben, Bilderbücher lesen, Steine gestalten, Lieder hören und –texte genauer lesen, „Wutkiste“ mit beschrifteten Zetteln füllen, - und vieles mehr...



Viele weitere Ideen: https://www.schulpastoral-regensburg.de/index.php?option=com_content&view=article&id=120:rituale&catid=5:krise_nseelsorge&Itemid=97

Trauerfeier in der Schule

möglicher Ablauf (für max. 30-35 Min.)

- leise Hintergrundmusik mit Fotos / Video im Hintergrund
- Lied (mit Chor oder mit allen gesungen)
- Begrüßung
- Gebet (bei nichtreligiöser Trauerfeier: gemeinsame Werte, Bedürfnisse und Trauer thematisieren)
- Ablegen von Kondolenzbuch und Briefen aus dem Trauerraum (einige Briefe können vorgelesen werden)
- Klagepsalm (oder ein Gedicht oder eine kurze Geschichte)
- Lieblingslied der/des Verstorbenen
- Freund*innen erzählen von Verstorbenen
- Instrumentalmusik
- Bitten und Wünsche: von Schüler*innen und Lehrer*innen vorgelesen
- Symbol-Akt (z.B.: sich die Hände reichen – mit Lied)
- Segen (oder Wunsch für alle)
- Lied



Material für Trauerfeiern in der Schule:

<https://material.rpi-virtuell.de/themenseite/trauer-in-der-schule/>

<https://schulpastoral.drs.de/praxisfelder/krisenseelsorge-umgang-mit-tod-und-trauer/trauerfeiern.html>

Ritual in Zeiten der Trauer



mögl. Ablauf (für max. 5-7 Min.):

- Körper- oder Atemübung zum Ruhigwerden
- Blick auf Bild oder Symbol für Verstorbenen: einen stillen Gruß schicken, dazu Kerze entzünden oder *einen* Luftballon steigen lassen
- Bei mir selber sein: Arme vor der Brust überkreuzen
- In der Klasse sein: nach links und rechts, nach vorne und hinten Hände abklatschen
(weitere Ideen s. Methoden)

Steinmeditation

(geeignet für Trauerfeiern) – vorab bekommen alle einen Kieselstein

Ihr habt nun alle einen Stein in der Hand. Nehmt Euch Zeit, ihn in Ruhe von allen Seiten zu betrachten und zu ertasten und mit ihm warm zu werden. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr dazu auch die Augen schließen.

Dieser Stein kann für Euch viele Bedeutungen haben.

Vielleicht wird es der Stein der Trauer: der Verlust, der Schmerz, die Wut, die Angst. Und Ihr wollt das Schwere aus dieser Trauerzeit loswerden und ablegen. Dann werdet Ihr für diesen Stein einen passenden Ort finden: ein Friedhofsweg, das Grab, oder eine Stelle am Rheinufer oder irgendwo anders.

Im Judentum ist der Stein das Symbol der Trauer und des Gedenkens: die Menschen legen Steine auf die Gräber – so wie in ganz früherer Zeit, als das Volk Israel in der Wüste sonst keine Möglichkeit hatte, der Toten zu gedenken, als ihnen einen Stein aufs Grab zu legen. Das tun sie bis heute, aber auch mit dem Gedanken: wir klopfen an den Grabstein und grüßen den Verstorbenen.

Vielleicht wird es der Stein der Erinnerung. Alles, was Euch wertvoll und kostbar ist, liegt symbolisch fest in diesem Stein, da geht nichts verloren. Dann behaltet Ihr diesen Stein und verziert und bemalt ihn vielleicht sogar.

Vielleicht wird es der Stein der Ermutigung: viel Zusammenhalt und Freundschaft war spürbar in den vergangenen Tagen und Wochen. Da gab es Umarmungen, Trost, miteinander Aushalten. Ihr seid fest zusammengerückt: die Lehrer und die Schüler. Dann kann ein Blick auf den Stein mich ermutigen, alles für einen festen Zusammenhalt zu tun, weil wir einander guttun und uns wichtig sind.

Behaltet für den Moment diesen Stein und überlegt, was Ihr mit ihm machen möchtet.

(Brigitte Lob)

Adressen- und Telefonliste

zur Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer*innen



Diese Rufnummer steht allen Schulleitungen offen.

Allgemeine Beratungsstellen

- **Beratungsstelle** für Eltern, Kinder und Jugendliche **des Kreises**
- **Beratungsstellen des Caritasverbandes und der Diakonie** für Eltern, Kinder und Jugendliche:
- **Telefonseelsorge: 0 800/111 0 111** oder **0 800/111 0 222** (bundesweit, kostenlos)
In Deutschland gibt es 104 Telefonseelsorgestellen, die zu jeder Tages- und Nachtzeit anonym Beratung am Telefon anbieten. Dort kann kostenlos angerufen werden. Die Mitarbeiter*innen der Telefonseelsorge hören zu, nehmen Anteil und verweisen bei Bedarf an andere Einrichtungen. Die Telefonseelsorge ist somit die flächendeckende Basis aller spezialisierten Krisenhilfsangebote.
- **Kinder- und Jugendtelefon: 0 800/111 0 333** (bundesweit, kostenlos)
Beratungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche, überwiegend vom Deutschen Kinderschutzbund.
Mo-Fr 15-19 Uhr (sonst AB): 0800-1110333
- **Elterntelefon: 0800-1110550** (Mo, Mi: 9-11 Uhr; Di, Do 17-19 Uhr). Anlaufstelle für alle Eltern. Alle Anrufer bleiben anonym. Bundesweit einheitliche kostenlose Rufnummer:
- **Jugend-Notmail: <http://junoma.jungundjetzt.de/>**
Hier gibt es Beratung und Informationen zu allen Jugendthemen per Email - mit dem "Notruf"-Button kann man direkt (auch anonym) seine Probleme schildern und Hilfe anfragen.
- **Das Beratungs-Netz: <http://www.das-beratungsnetz.de/>**
One-to-One Beratung via Internet: Das Beratungsnetz ist Mittler zwischen Ratsuchenden online und den Beratungseinrichtungen und bietet Online-Beratung an zu verschiedenen Krisen-Themen.

- **[U 25]:** <http://www.u25-freiburg.de/>
Die Homepage des Arbeitskreises Leben in Freiburg. Hier gibt es Foren für trauernde Jugendliche und Erwachsene, die jemanden durch Suizid verloren haben und Internetberatung für Jugendliche in (suizidalen) Krisen. [U25] ist speziell für junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren da. Denn in diesem Alter werden die meisten Selbstmordversuche verübt.
- Ein Team von Fachleuten - verstärkt durch ehrenamtliche Mitarbeiter zwischen 17 und 23 Jahren - ist ansprechbar in persönlichen Notlagen, hilft dir aber z.B. auch, wenn dir ein Freund oder eine Freundin anvertraut hat, dass sie sich umbringen will, oder wenn du dir allgemein Sorgen um einen nahestehenden Menschen machst. Melde dich auch, wenn Du traurig und verzweifelt bist, weil sich ein Freund, eine Freundin oder ein Familienmitglied das Leben genommen hat.
- www.tabu-team.de
Tabu-team.de richtet sich an Menschen in Krisen- und Abschiedssituationen, vor allem im Raum Essen.

Literatur und Links

Notfall-Ordner für die ganze Schule:

Wenn der Notfall eintritt. Handbuch für den Umgang mit Tod und anderen Krisen in der Schule.

Zu bestellen bei: Religionspädagogische Materialstelle, Schrammerstr. 3, 80333 München, tel.: 089-2137-1411;

Fax.: 089 - 2137-1575; E-mail: Relpaed-Materialstelle@ordinariat-muenchen.de

Notfall-Ordner der rheinland-pfälzischen Schulpsycholog*innen als pdf-Datei:

<https://schulpsychologie.bildung-rp.de/krisenpraevention-und-intervention/handreichung.html>

14

Trauer allgemein

Specht-Tomann, M. u. Tropper, D.: Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod, Patmos 2004

Canacakis, J.: Ich begleite dich durch deine Trauer. Förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth, Freiburg 2007

Canacakis, J.: Ich sehe deine Tränen. Lebendigkeit in der Trauer, Herder 2011

Reschke, Edda: Mit Kindern trauern. Geschichten, Rituale, Gebete, Lahnverlag 2018

Geschwistertrauer

Devita-Raeburn, E.: Das leere Zimmer

Lindgren, Astrid, u.a.: Der Drache mit den roten Augen, 1986

Lysann: Geschwisterverlust in Kindheit und Jugend, Dr. Müller-Verlag

Bundesverband verwaister Eltern (Hrsg.): Du bist tot – ich lebe. Trauernde Geschwister, 2003

Weitere Literaturlisten und Links

Trauernetz.de der ev. Kirche mit Internet-Gedenkseiten, Chat-Andacht und betreute Trauerseelsorge im Netz

Lieder übers Trauern in der Lesecke der Homepage vom Bundesverband "Verwaiste Eltern in Deutschland e.V."

DVDs

In dem Alter stirbt doch keiner! Umgang mit Tod und Trauer im Schulalltag / 2012. - München: Lilo Filmverleih, 2012. - 2 DVDs mit Begleitbuch im Schuber

Inhalte: Unfalltod im schulischen Umfeld; Plötzlicher Tod eines Schülers im privaten Umfeld; Tod einer Schülerin nach langer Krankheit; Eine Schülerin trauert um ihren plötzlich verstorbenen Bruder; Eine Schülerin trauert um ihre Mutter, die nach langer Krankheit verstarb; Krisenmanagement am Beispiel eines Schulbusunfalls. Trauma und Traumafolgeschäden

Willi will's wissen. Wie ist das mit dem Tod? Grünwald 25 Min. + Begleitheft.: FWU, 2006.

Links für trauernde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene:

Angebote zur Trauerbegleitung:

<https://trauerportal.bistummainz.de/gruppen-und-ansprechpersonen>

<https://mainzer-hospiz.de/unser-angebot/trauerbegleitung/>

<http://www.trauerwege-mainz.de/angebote.htm>

<https://eltern-kinder-trauer.de/services/kindertrauer/>

alle Angebote in Rheinland-Pfalz:

<https://www.edoweb-rlp.de/resource/edoweb:3011729/data>

Chatroom:

<https://www.klartext-trauer.de/startseite.html>

Links für verwaiste Eltern und Geschwister

www.nicolaidis-stiftung.de (Die Nicolaidis Stiftung setzt sich für die Belange von verwitweten Müttern und Vätern ein.)

www.verwitwet.de (Diese Seite richtet sich an verwitwete Männer und Frauen und deren Kinder.)

www.geocities.com/prettyswiss/Tochter_ohne_Muetter.html

Eine Seite für Töchter, die ihre Mutter verloren haben

www.elternlos.de (Diese Homepage richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die einen oder beide Elternteile verloren haben.)

www.leben-ohne-dich.de (Eine Seite für Eltern und Kinder, die um ein verstorbenes Kind oder Geschwister trauern.)

www.veid.de (Dies ist die Homepage des Bundesverbands der verwaisten Eltern in Deutschland. Neben vielen Infos steht ein Forum für verwaiste Eltern und Geschwister zur Verfügung.)

www.verwaiste-Eltern.de (Diese Seite ist vom Verein "Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg".)

Links zum Thema Trauer

www.carola-otterstedt.de

Trauerhefte für Kinder und Jugendliche, die als pdf herunterladbar sind. Dazu auf die Homepage gehen und dann auf den button "4 kids" klicken.

www.trauernetz.de

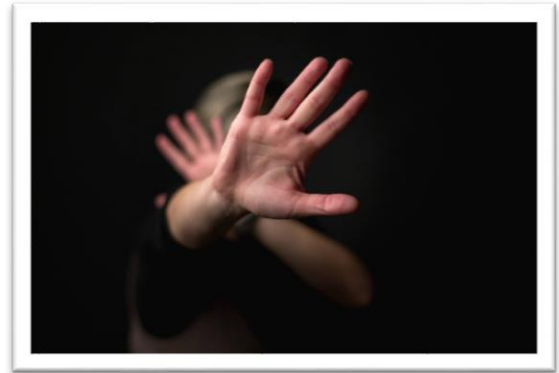
Dies ist eine Homepage rund ums Thema Trauer mit vielen Tipps und Anregungen.

www.rpi-loccum.de

www.schulpastoral.drs.de

Wenn Kinder und Jugendliche häusliche Gewalt erleben

Die sog. Corona-Krise verändert die Welt auch für Kinder und Jugendliche zuhause. Sie sind gezwungen länger zuhause zu sein. Zugleich stehen ihre Eltern/Bezugspersonen selbst oft mehr unter Druck. Soziale und wirtschaftliche Belastung, Angst vor Arbeitslosigkeit, Suchtkrankheiten, Tod, Erkrankung, Trennung, können zu häuslicher Gewalt führen. Fachleute befürchten, dass häusliche Gewalt zunehmen wird. Hier einige Informationen, die Schulseelsorger*innen schnell auf eine richtige Spur bringen können, wenn sie in ihrer Arbeit davon betroffen sind. Eine konkrete Checkliste findet sich auf der folgenden Seite.



Zwei verlässliche und hilfreiche Internetquellen vorweg:

www.nofallhandbuch-schule.de

<https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/haeusliche-gewalt/>

Der Abschnitt C6.3 im **Notfallhandbuch Schule** behandelt häusliche Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. Daraus eine **erste Orientierung**:

- Häusliche Gewalt zieht sich durch alle Bildungs- und Einkommensschichten und findet sich in allen Altersgruppen, Nationalitäten, Religionen und Kulturen.
- Typisch ist das Muster: Gewaltanwendung, die Gewalt, lässt nach, Gewaltausübende entschuldigen sich, Gewalt wird (verstärkt und in kürzeren Abständen) weiter ausgeübt. Die Gewaltanwendung ist fortwährend.

16

Erscheinungsformen häuslicher Gewalt

- **Misshandlung** (aktiv): körperliche Gewalt
Seelische Gewalt Ablehnung, Demütigung, Drohungen Angehörigen etwas anzutun, Erzeugen von Schuldgefühlen, Liebesentzug, Überforderung, Instrumentalisierung bei Familienkonflikten
- Soziale Gewalt, Kontaktverbot, einsperren
- Sexuelle Gewalt, sexueller Missbrauch, Vergewaltigung, Zwang zur Prostitution ...
- **Vernachlässigung** (passiv) Verweigerung von Liebe, Betreuung, Akzeptanz, Schutz, Nahrung, Pflege, Fürsorge...

Was hilft Kindern und Jugendlichen?

Kinder und Jugendliche, die häusliche Gewalt (mit)erleben, schämen sich oft für ihre Bezugspersonen und fühlen sich schuldig. Das macht es ihnen schwer, sich jemandem anzuvertrauen. Manchmal werden sie selbst gewalttätig, um ihrem Ohnmachtsgefühl zu entkommen. Die Checklisten auf der **Rückseite**

(Quelle: Notfallhandbuch Schule S.61) geben konkrete Hinweise für ein reflektiertes und kompetentes Handeln. Den Aspekt der **Schweigepflicht** müssen wir als Schulseelsorger*innen m.E. selbst mitdenken und berücksichtigen.

PK 26.03.20

Direkte Hilfe: bei vermuteter oder bestätigter häuslicher Gewalt

- nicht übereilt handeln, sondern Ruhe bewahren
- gut hinhören und beobachten
- Informationen schriftlich festhalten - zentrale Aussagen möglichst im Wortlaut
- Beobachtungen im Team besprechen, ggf. Fallsupervision beanspruchen
- die Schulleitung informieren, den/die Schulpsycholog/in einbeziehen
- das weitere Vorgehen sorgfältig planen und mit fachlicher Hilfe absprechen (z. B. Ansprechen des Kindes, der Eltern)
- nicht mit unbeteiligten Außenstehenden über die eigenen Wahrnehmungen sprechen (Gefahr von Gerüchten)
- übersteigt das Thema die eigene Kompetenz: unbedingt Fachpersonen einschalten!

Direkte Hilfe: wenn Kind bzw. Jugendlicher sich anvertraut

- aufmerksam zuhören
- Schüler/in nicht mit Fragen bedrängen
- abklären, ob konkrete Angst besteht, dass die Gewalt sehr bald wieder stattfinden könnte
- für das Vertrauen danken und über den weiteren Umgang mit den erhaltenen Informationen informieren
- keine Versprechungen geben, deren Einhaltung nicht gewährleistet werden kann
- Anlaufstellen und weitere Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen
- ggf. weiter begleiten oder Begleitung abgeben (mit Übergabe)
- keine unangekündigten Schritte vornehmen – auch wenn ggf. ohne das ausdrückliche Einverständnis des Kindes gehandelt werden muss
- weiteren Kontakt vereinbaren

Direkte Hilfe: Unterstützung für gewaltbetroffenen Elternteil

- zuhören, ohne zu verurteilen
- für Vertrauen und Offenheit bedanken
- Verständnis und Anteilnahme für die schwierige Situation ausdrücken
- klare Haltung gegen Gewalt einnehmen
- sich in keine Vermittlungsversuche zwischen den Elternteilen verwickeln lassen
- Tatsache würdigen, dass ein Elternteil sich in Sorge um das Kind an die Schule wendet
- sich erkundigen, ob für das Kind Unterstützung gewünscht wird
- eigene Handlungsmöglichkeiten und Grenzen aufzeigen
- Informationen über den weiteren Umgang mit der erhaltenen Information geben
- Beratungsmöglichkeiten aufzeigen und dazu ermutigen, weitere Hilfe zu suchen

Direkte Hilfe: Unterstützung für gewaltausübende Person

- zuhören, ohne zu verurteilen
- für Vertrauen und Offenheit bedanken
- klare Haltung gegen Gewalt einnehmen
- sich in keine Vermittlungsversuche zwischen den Elternteilen verwickeln lassen
- der Sorge um das Kind Ausdruck geben und mögliche Auswirkungen der Gewalt thematisieren
- Beratungsmöglichkeiten aufzeigen und zur weiteren Hilfe motivieren

Interventionen bei Kindeswohlgefährdung

Neben der Unterstützung der Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder hat das Jugendamt gemäß § 8a SGB VIII insbesondere auch die Aufgabe, Kinder und Jugendliche vor Gefahren für ihr Wohl zu schützen (staatliches Wächteramt). Die Angebote und Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe sind grundsätzlich freiwillig, jedoch besteht eine Mitwirkungspflicht der Eltern zur Abklärung bzw. Abwendung von Kindeswohlgefährdungen.

Wenn die Schule wieder öffnet

„Wenn die Katastrophe vorbei ist, bedeutet dies leider nicht, dass auch die psychische Verletzung vorbei ist. Schwere körperliche Verletzungen benötigen Zeit zu heilen, psychische Traumatisierungen manchmal sogar länger.“

(Gisela Zurek u.a.: http://eunad-info.eu/fileadmin/products/de/TGIP_Manual_III_EUTOPA_Psychoedukation.pdf)

Am ersten Schultag sind die ersten Stunden eine besondere Zäsur: Das Wiedersehen mit allen in der Schule, herzliche Begrüßungen, Umarmungen (endlich wieder erlaubt!) und die Vergewisserung, ob alle wieder da sind.

Es ist ein fröhlicher und gleichzeitig hoch spannungsgeladener Moment: ob und wie alle wieder zurück sind? Wer alles tatsächlich am Virus erkrankt war, bei wem Familienangehörige betroffen waren, wer gar gestorben ist?

Da können bei vielen Schüler*innen (und auch Lehrer*innen) traumatische Erfahrungen zur Sprache kommen. Vielleicht ist es in Ihrer Klasse ganz glimpflich abgelaufen und alle sind wohlbehalten und behütet wieder da. Dann ist eine **Erzählstunde über die Erlebnisse** und Eindrücke der vergangenen Wochen eine angemessene Möglichkeit des Austauschs. Das kann bei Grundschüler*innen mit Methoden des Malens oder mit Legematerial (jedes Kind legt Symbole für die wichtigsten Erfahrungen auf ein Tuch) ergänzt werden. Bei Schüler*innen der Unter- und Mittelstufen sind z.B.: Fotomappen eine Möglichkeit, das Gespräch zu vertiefen. Es geht hier nicht um eine detailreiche Schilderung jedes einzelnen, sondern um die Möglichkeit für die Lehrkraft zu erkennen, wer in diesen Wochen sehr betroffen war von Erfahrungen, die nicht verarbeitet werden konnten.



Sollten eine oder mehrere Schüler*innen **traumatische Erfahrungen** gemacht haben, gilt es über das **Krisenteam** der Schule die nächsten Schritte zur Unterstützung einzuleiten. Wie Psychologen und Traumaforscher betonen, muss die objektive Notfallschwere nicht zwangsläufig der subjektiv empfundenen Belastung entsprechen. Es zählt allein das psychische Erlebnis, sofern es als bedrohlich und beängstigend erlebt wurde oder Kinder sich dabei ausgeliefert fühlten.

Ein paar Stichworte zum Hintergrund sowie anschließend weiterführende Links:

Belastungsfaktoren aus den vergangenen Wochen der Corona-Pandemie mit den jeweiligen persönlichen Folgen können sein:

Neuheit, fehlendes Wissen: *Es gibt keine Vorerfahrungen, die damit vergleichbar sind und daher eingeordnet werden können.*

Kontrollverlust, Hilflosigkeit: *ohne Vorerfahrungen und fehlenden Informationen ist der Umgang mit einer neuen und emotional belastenden Situation sehr schwer und löst Verunsicherung aus.*

Sprachlosigkeit: *Seelische Belastungen können gerade jüngere Kinder noch nicht in Worte fassen. Das Aussprechen selber aber ist auch eine Belastung, da oft die Vorstellung herrscht, es dadurch noch schlimmer zu machen.*

Vertraute Bezugspersonen: *Wenn diese durch die Pandemie erkrankt sind und in die Klinik mussten, fehlt die Stabilität. Sollte das Kind selber mit bedrohlicher Atemnot und Fieber im Krankenhaus gewesen sein, mit all den technischen Geräten und Isolationsbedingungen, ist das an sich schon traumatisch. Die Folgen können Ängste, Depressionen, Schuld- und Schamgefühle sein. Sich aufdrängende Erinnerungen, Konzentrationsstörungen und gleichzeitiges „Gedankenkreisen“ sind weitere Folgeerscheinungen. Körperliche Beschwerden und auftretende Störungen sind dabei eine normale Reaktion. Die veränderten Verhaltensweisen sind für Lehrer*innen am ehesten wahrnehmbar und besonders im Blick zu behalten.*

Links zu vertiefenden Informationen

Wie eine Schule sich vorbereiten kann: http://www.thalburg.de/pdf/Notfallpsychologie_in_Schulen.pdf

Wenn viele Kinder betroffen sind: https://www.harald-karutz.de/wp-content/uploads/2019/02/Karutz_Artikel_Großschadenslagen.pdf

Grundlagen pädagogischen Handelns mit traumatisierten Kindern: https://www.harald-karutz.de/wp-content/uploads/2019/02/Karutz_Artikel_Naturkatastrophen_2.pdf

Bewältigungsstrategien

Kinder ernst nehmen und Ressourcen nutzen

Grundsätzlich gilt, dass Kinder ernst genommen werden sollten. Ihre Ressourcen werden häufig eher unter- als überschätzt. Sie können und sollen an der Bewältigung aktiv beteiligt werden. Sie sollen ihre Bedürfnisse äußern können und sagen, was sie jetzt tun möchten.



Informieren

Es ist wichtig, auf Fragen von Kindern möglichst offen und ehrlich zu antworten.

Die Todesfälle innerhalb der Schulgemeinschaft gehören genauso dazu wie die Unberechenbarkeit von Pandemien, Krisen allgemein und Fragen nach der Zukunft. Der hoffnungsvolle Blick auf die Welt und die Zukunft ist womöglich sehr getrübt. Es geht um einen realistischen Weltbezug bei gleichzeitig optimistischem Denken und flexiblen Anpassungen. Der *Aufbau von Resilienz* gehört in jedem Fall zur Bewältigung (s.o.).

Ausdrucksmöglichkeiten schaffen

Kreative, kognitive oder körperliche Betätigungen sind hilfreich – für die meisten. Aber es gibt auch Schüler*innen, die das jetzt noch nicht können und auch nicht unter Druck gesetzt werden sollten. In einer vertrauensvollen Atmosphäre werden sie sich vielleicht später trauen, von ihren Erlebnissen zu berichten.

Der Umgang mit Schuldgefühlen ist hier als besonders wichtig hervorzuheben: Ob z.B. eine Ansteckung innerhalb der Familie oder im Freundes- und Bekanntenkreis über das Kind oder jemand anderes erfolgte, ist für die betroffenen Schüler*innen immens relevant. Der lockere Umgang mit einer Verantwortung zum Kontaktschutz, der man sich (noch) nicht bewusst war, könnte tatsächlich eine Ansteckung zur Folge gehabt haben. Ein offenes und entlastendes Gespräch ist hier notwendig.

Reaktion auf ungewöhnliche Verhaltensweisen

Ermutigen Sie alle Schüler*innen, das zu tun, was Ihnen jetzt guttut. Und das ist bei jedem etwas Anderes. Bitten Sie alle um Toleranz für die unterschiedlichen Reaktionen und Verhaltensweisen bei den Schüler*innen.

Bezugspersonen

Jüngere Kinder wünschen sich in Notfallsituationen vor allem die Nähe von erwachsenen

Bezugspersonen, wobei es sich dabei auch um Lehrer*innen handeln kann. Demgegenüber suchen ältere Kinder und Jugendliche meistens den Austausch mit Gleichaltrigen.

Hinweise zur weiteren Nachsorge

Zu empfehlen sind alle Maßnahmen, die Halt und Orientierung vermitteln: der Stundenplan gilt wieder, die Schulregeln sind nach wie vor in Kraft. Und gleichzeitig werden den Schüler*innen bis zum Ende des Schuljahres Angebote gemacht zur Bewältigung des Erlebten und die Eigenarten des Verarbeitungsprozesses wie z. B. starke Stimmungsschwankungen werden geduldig akzeptiert.

Resilienz aufbauen: seelische Widerstandkräfte entwickeln (s.o. Resilienz)

Jetzt ist der beste Zeitpunkt, sowohl im Kollegium als auch mit den Schüler*innen Übungen zu den einzelnen Resilienzfaktoren anzubieten. Es geht darum, sich bewusst zu machen, was hilfreiche Maßnahmen sind, um Krisen und Stress zu bewältigen: Akzeptanz der Realität, ein Anpassungsvermögen an geänderte Verhältnisse, Suche nach Lösungen (anstatt nur die Warum-Frage zu stellen), die neue Planung der eigenen Zukunft, der Zusammenhalt im Freundes- und Familienkreis, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ...

Die erste Schulstunde im Klassenverband

Ideen für das erste Zusammentreffen:

- Begrüßung der Lehrkraft von allen an der Klassentür
- anschließend Begrüßung von allen, wenn jede*r am eigenen Platz ist
- Ausdruck geben über die Freude, wieder zusammen mit der Klasse hier zu sein
- Ablauf der nächsten Stunde und des restlichen Tages vorstellen
- Erzählrunde: das schönste Erlebnis und das, was mich jetzt noch beschäftigt
- Bedürfnisse abfragen (bei Trauerfällen, Klinikaufenthalten, u.a. besonders belastenden Erfahrungen) und Möglichkeiten im schulischen Rahmen schaffen
- Am Ende der ersten Stunde: **Ritual „wir sind zurück“**
 - o Ablauf, Dauer und Sinn des Rituals vorab erklären (Übergänge brauchen besondere Symbole und Handlungen, wie z.B. bei der Einschulung die Schultüte und die Aufnahmefeier)

- Alle schauen nach unten und können auch die Augen schließen, die Hände zu einer kleinen offenen Schale zusammengelegt: der Blick zurück in die letzten Wochen: Was alles hinter mir liegt, was ich erlebt habe, was es für mich bedeutet
 - Das ist in meiner Erinnerung und symbolisch in meinen Händen: ich kann die Hände darum schließen und es festhalten, oder die Hände fest gegeneinander reiben und es „zerreiben“.
 - Ich schüttele die Hände aus und schaue mich mit offenen Augen um: ich bin wieder hier!
 - Dann mit den Füßen auf den Boden trommeln, anschließend mit den flachen Händen auf den Tisch trommeln – und dann die Arme nach oben heben mit dem Ruf: „Wir sind zurück!“ Oder „We are back!“
- Dieses oder ein ähnliches Ritual kann ein niederschwelliger Ausdruck dafür sein, sich wieder im Schulalltag einzufinden, den Übergang aus der Isolation und Kontaktsperre wieder in die Schulgemeinschaft und die Gesellschaft zu gestalten.

Zum Weiterschicken oder Ausdrucken und Austeilen an Lehrer*innen, Schüler*innen und Eltern:

<http://www.igs-winsen.de/igsmediathek/2020/03/tipps.pdf>

Tipps für betroffene Schüler für die Tage nach einem belastenden Ereignis

Für Kinder:

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Wenn_Kinder_ein_Unglueck_miterleben_Flyer.html

für Jugendliche:

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Wenn_du_ein_Unglueck_miterlebt_hast_Flyer.html

für Erwachsene:

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Mit_belastenden_Ereignissen_umgehen_Flyer.html

Gesprächsleitfaden:

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Praxis_Bevoelkerungsschutz/PiB_10_PsySoz_Gespraechsleitfaden.html

Covid 19, psychologischer Ratgeber

Diese Plakate finden sich in einer separaten pdf-Datei