

Krieg in der Ukraine – Hinweise und Unterstützungsmöglichkeiten des Schulpsychologischen Dienstes Thüringen (SpD)

Notfallpsychologische Hinweise für Gespräche über belastende Nachrichten und Medienberichte in der Schule

Aktuelle Medienberichte können starke Belastungsreaktionen hervorrufen. Wie Pädagog:innen an Schulen damit umgehen, kann für Schüler:innen vorbildhaft sein und bestenfalls stabilisierend wirken. Wichtig ist, eine Balance zu finden zwischen dem konkreten Ansprechen von Tatsachen und Emotionen, ohne eine weitere psychische Destabilisierung zu bewirken.

Vor dem Thematisieren

Es sollte möglichst abgeklärt werden, ob einzelne Schüler:innen der Klasse direkt von den Ereignissen betroffen sind (Ähnliches selbst erlebt, Verwandte sind in Gefahr bzw. betroffen, ...). In diesem Fall sollte vor dem geplanten Thematisieren im Unterricht ein vorbereitendes Einzelgespräch geführt werden. Manchmal sind diese Schüler:innen bereit, einen eigenen Bericht zur Verfügung zu stellen (ggf. begleitet durch die Familie). Manchmal tut es ihnen besser, in der Stunde nicht anwesend zu sein. Im Bedarfsfall sollten beratende bzw. therapeutische Ansprechpartner in der Region weiterempfohlen werden.

1. Fakten benennen

Was ist tatsächlich geschehen? Aus welchen verlässlichen (!) Nachrichtenquellen kann man vielleicht auch gemeinsam Informationen zusammentragen und gegebenenfalls von Meinungen, Gerüchten, subjektiven Berichten in Social Media trennen? Was bedeutet das für Betroffene, für eine Region, für das Land? Welche realen Auswirkungen könnten die Schüler:innen der Klasse (nur) spüren?

Hier sollte auf altersgerechte Erläuterungen und Formulierungen geachtet, sowie konkrete Sprache ohne Metaphern, Gleichnisse etc. genutzt werden.

2. Gefühle benennen, Reaktionen normalisieren

Was haben die Schüler:innen gedacht und gefühlt, als sie das erste Mal davon erfuhren? Wie geht es ihnen jetzt, wie fühlen sie sich? Was lösen vor allem dramatische Bilder oder subjektive Schilderungen bei den Schüler:innen aus?

Schüler:innen sollte ermöglicht werden, ihre individuellen Gefühle zu formulieren – Vielfalt darf hier sein und sollte nicht pädagogisch bewertet werden. Von starken Ängsten bis hin zu Gleichgültigkeit oder einer eher ablehnenden Einstellung ist alles möglich und erst einmal aussprechbar. In dieser Phase können auch verschiedene Verarbeitungskanäle genutzt werden (malen, schreiben, erzählen etc.).

Erfahrungsgemäß hilft es Schüler:innen zu hören, wenn Pädagog:innen eigene Gefühle schildern und darüber informieren, dass alle Reaktionen menschlich und normal sind, wenn man von solch außergewöhnlichen Ereignissen erfährt.

Manchmal treten Stressreaktionen sofort auf, manchmal erst nach Stunden oder einigen Tagen. Eine solche Zeitverzögerung ist normal. Das Auftreten und die Dauer dieser Veränderungen ist individuell sehr verschieden – je nachdem, wie belastend der Betroffene das Ereignis selbst empfunden hat.

In der Regel bewältigen auch stark emotional Betroffene die Situation nach einiger Zeit selbst. Mit Verständnis und Unterstützung des sozialen Umfelds gehen die Reaktionen rascher zurück. Es kann aber auch hilfreich sein, professionelle Unterstützung von Ärzt:innen oder Psycholog:innen in Anspruch zu nehmen.

Diese Stressreaktionen nach sehr belastenden Ereignissen sind normal und können gehäuft auftreten:

- *Körper*: Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit
- *Gedanken*: Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, sich aufdrängende Erinnerungen an das Erlebte, Alpträume, Unsicherheit, erhöhte Wachsamkeit
- *Gefühle*: Angst, Panik, Niedergeschlagenheit, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Stimmungsschwankungen
- *Verhalten*: sich zurückziehen, Schweigen, plötzliches Weinen, Appetitverlust oder -zunahme, Unruhezustände, Gereiztheit

3. Bewältigung mobilisieren, in hilfreiches Handeln kommen

Diese Phase sollte zeitlich am umfangreichsten sein. Nun ist das Ziel, die vielfältigen Bewältigungsfähigkeiten und Handlungsoptionen der Schüler:innen zu mobilisieren.

Was hilft, wenn es mir nicht gut geht? Was hat schon einmal geholfen? Was tut mir bzw. uns als Klasse jetzt gut? Wie können wir hilfreich sein? Es sollten ruhig ganz viele verschiedene Strategien und Ideen gesammelt werden (je mehr, desto besser).

Folgendes kann unterstützend wirken:

- stabilisierende Rituale, vertrauensfördernde Handlungen (Wünsche formulieren, Kerze anzünden, Ballons fliegen lassen, Baum pflanzen etc.)
- Emotionen annehmen, besprechen (auch Tagebuch schreiben, dichten, malen etc.)
- Gemeinschaft stärken (Gespräche führen, aufeinander achtgeben, sich gegenseitig stützen, sich gemeinsam Gutes tun)
- Ablenkung finden (Lesen, Filme schauen, Spielen, Musik machen, Musik hören, Nachrichten bewusst nicht ständig nutzen etc.)
- Dinge vorplanen, sich auf Geplantes vorbereiten (strukturierende Alltagsaktivitäten beibehalten, vielleicht auch einen Spendenbasar, eine Benefiz-Aufführung, Hilfen für Geflüchtete etc.)
- sich körperlich Gutes tun (ausreichend und regelmäßig essen, trinken, schlafen; Sport, frische Luft, Entspannung, Ruhe, Körperpflege, Spaziergänge etc.)

4. Lösungsorientierung beibehalten

Schüler:innen merken schnell, wenn man sie mit oberflächlichen Antworten „abspeisen“ möchte oder eher tabuisiert. Dies verstärkt die Sorge in der Regel. Wesentlich empfehlenswerter sind Authentizität und Ehrlichkeit. Niemand kann voraussagen, wie weit Kriegsführer noch gehen werden, wie lange eine Krise dauert oder wohin etwas noch führt. Auch Professionelle besorgt das und sie dürfen dies aussprechen. Danach ist es wichtig, ins Handeln kommen. Für jeden Menschen ist es wichtig, sich auf Auswege und Lösungen zu fokussieren. Der Gaspreis steigt, das Benzin wird teuer? Kann man das Thema "Sparen" oder "Nachhaltigkeit" im Unterricht einbauen? Wie weit geht der Krieg, werden wir angegriffen? Vielleicht kann man die Themen "NATO-Staaten", "Notfallvorsorge" (siehe <https://www.bbk.bund.de/>) oder die Sinnhaftigkeit der WarnApp NINA besprechen?

Entscheidend ist: "Was immer passiert, es gibt Lösungen, auch wenn sie nicht sofort allumfassend und perfekt sind, aber viele werden ihr Mögliches tun."

Unterstützungsmöglichkeiten des SpD für Schulen und Geflüchtete

- Gesamtes Spektrum schulpsychologischer Beratung und Unterstützung auch für das Themenfeld Geflüchtete; prinzipiell alle Angebote, die der SpD laut Geschäftsordnung der Schulämter auch für deutsche Schüler:innen und andere Ratsuchende vorhält (sofern sprachliche Verständigung möglich ist)
- Vernetzung und Vermittlung zu Partnern
 - Refugio Thüringen e.V., Kindersprachbrücke e.V., Jugendmigrationsdienste, Projekt Migrado, MOBIT e.V., Begleitausschüsse zu lokalen Aktionsplänen im Rahmen von Landes- und Bundesprogrammen, Beherbergungsgesellschaften, niedergelassene Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut:innen, Seelsorger:innen, Koordinator:innen für die Beschulung von Kindern nichtdeutscher Herkunftssprache, Ausländerbehörden, Schulaufsichtsreferent:innen, Beratungslehrkräfte als wichtiges Bindeglied zwischen Schule und SpD, Schulsozialarbeiter:innen, übliche Vernetzungsstellen (Jugendämter, Sozialämter, Schulverwaltungsämter, Jobcenter, Schulärzt:innen, diverse private Träger der Jugendhilfe etc.)
- Lösungsorientierte schüler- und schulbezogene Beratung (keine Therapie), Prozessbegleitung
- Ggf. Teamcoaching/Supervision
 - Reflexion der eigenen Haltung und Blickwinkel
 - Erweiterung von Denk- und Handlungsoptionen
 - Förderung professionellen Handelns bzgl. der Integration und Stabilisierung von jungen Menschen mit Fluchterfahrung im Schulalltag
 - Ressourcenaktivierung, Stärkung der Selbstwirksamkeit
 - Selbstfürsorge, persönliche Entlastung
- Ggf. Coaching für Schulleitungen
- Psychoedukation für Lehrkräfte, Schulleitungen und Horterzieher:innen zu den Themen Flucht und Trauma(folgen)

- Beispielthemen:
 - Trauma und Traumaverlauf
 - Auswirkungen auf Kinder und Familienverband
 - Symptome
 - Unterstützungsmaßnahmen im Schulalltag
 - Aufgaben und Grenzen der Schule (enge Kooperation mit Schulaufsichtsreferentinnen und -referenten nötig)
 - Umgang mit Trauer
 - Eingeschränkte Lernfähigkeit traumatisierter Kinder anerkennen und nicht als Mangel an Fähigkeit/Motivation fehlinterpretieren
 - Struktur geben, festen Rahmen schaffen
 - Geduld haben: die Kinder brauchen lange Zeit, um sich sicher zu fühlen
 - Besondere Lösungen finden
 - Ziele:
 - Sensibilisierung für die z.T. dramatischen Hintergründe
 - Pädagogische Handlungsfähigkeit im Schulalltag aufzeigen
 - Selbstfürsorge: Lehrkräfte sind keine Therapeut:innen
 - Aber: Referentinnen und Referenten für Schulpsychologie sind keine Expert:innen für Flüchtlinge und Traumata; Stärkung und Unterstützung der Schulen steht im Vordergrund
-
- Gestaltung und Durchführung von Fachtagungen
 - Angebote zur Schulentwicklung, auch unter demokratiepädagogischen Aspekten
 - Unterstützung der Schulen bei der Erarbeitung schulischer Integrationskonzepte
 - Durchführung von Beratungslehrkräfte-Fallbesprechungen: Gesprächsrunden zu Beschulungsbedingungen für Neuankömmlinge an Schwerpunktschulen; Möglichkeiten und Grenzen der Schulpflicht von Neuankömmlingen
 - Beratung von Pädagog:innen und DaZ-Lehrkräften zu den Themen Unterrichtsführung und Klassenklima in Schulklassen; Fallberatungen für DaZ-Lehrkräfte
 - Notfallpsychologie, schulpsychologische Beratung in Krisensituationen (vgl. auch oben)
 - Beratung bzgl. Lernortwechsel mit spezifischen Netzwerkpartnern
 - Entlastungsgespräche; Angebote zur Pädagogengesundheit (z.B. Freiburger Modell, AGIL)

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten und hilfreiche Informationen

Grundsätzlich ist leider anzumerken, dass nach wie vor die traumatherapeutische Versorgung im Thüringer Gesundheitssystem (und in Deutschland generell) nicht ausreicht, um den bereits bestehenden Bedarf (ohne neu Geflüchtete) zu decken. In Thüringen gibt es kaum professionelle Therapien für traumatisierte Geflüchtete. Daran hat sich auch nach dem Geflüchteten-Zustrom aus 2015/16 wenig geändert.

Stand: 08.03.2022

- Informationen der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen (<https://www.kv-thueringen.de/ukraine>)
- Bei ipso-care (<https://ipso-care.com/home-14.html>) kann man sich online, anonym und kostenlos von erfahrenen Berater:innen Psychosozial beraten lassen. Die Mitarbeiter:innen dort sprechen unter anderem auch Ukrainisch und Russisch. Die Beratung ist kostenlos.
- Auf medflex.de (<https://www.medflex.de/help-ukraine>) findet sich ein Angebot für eine kostenlose Telefonberatung mit Ärzt:innen und Psycholog:innen auf Ukrainisch.
- Infoportal der Beauftragten für Integration, Migration und Flüchtlinge (<https://bimf.thueringen.de/beauftragte/aktuelles/ukraine>)
- Psychotherapeutisches/psychosoziales Netzwerk zur Unterstützung ukrainischer Geflüchteter in Thüringen (refugio thüringen e.V. ; <https://neu.refugio-thueringen.de/>)
- Informationsangebote des ThILLM (<https://www.schulportal-thueringen.de/media/detail?tspi=15665> ; <https://www.schulportal-thueringen.de/kinderschutz>)
- Fortbildungsangebote des ThILLM (z.B. „Willkommens- und Anerkennungskultur für Schüler*innen aus der Ukraine und der Russischen Föderation aktuell gestalten“, Veranstaltungs-Nr.: 232801001)