



Trainingshandbuch zur Psychologischen Ersten Hilfe für Kinder

EINTÄGIGES PROGRAMM

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, hiermit die überarbeitete deutsche Version des eintägigen Trainings zur Psychologischen Ersten Hilfe für Kinder von Save the Children übergeben zu können. Psychologische Erste Hilfe für Kinder findet in der Arbeit von Save the Children weltweit Anwendung und entstammt konzeptionell wesentlich der Kooperation von Save the Children mit der Referenzgruppe für Mental Health and Psychosocial Support des Ständigen interinstitutionellen Ausschusses der Vereinten Nationen (engl.: IASC: Inter-Agency Standing Committee).

Besonders die Erfahrungen von Save the Children in Dänemark, Japan und Deutschland sind wesentlich in das vorliegende Trainingshandbuch eingeflossen. Seit 2015 hat Save the Children allein in Deutschland mehr als 250 Fachkräfte trainiert, die direkt mit Kindern nach und in belastenden Situationen arbeiten.

Unser besonderer Dank gilt unseren Partnern für ihren unermüdlichen Einsatz für die Rechte von Kindern und ihre konstruktive Mitarbeit, um das Trainingshandbuch so entwickeln zu können, wie es jetzt ist.

Ihre



Susanna Krüger
Geschäftsführerin von
Save the Children Deutschland e. V.



Herausgegeben von Save the Children, 2017

Das vorliegende Handbuch darf vollständig oder in Teilen verwendet, kopiert und weitergeleitet werden, sofern der Urheber in allen Kopien genannt wird.

Autorinnen:

Rosa Øllgaard und Anne-Sophie Dybdal

Idee und Weiterentwicklung:

Miyuki Akasaka und Kai Yamaguchi

Basierend auf dem englischsprachigen „Psychological First Aid Training Manual – One Day Programme“ (2017) von Save the Children, ursprünglich verfasst als zweitägiges Trainingsprogramm von Pernille Terlonge (2013).

Deutsche Überarbeitung:

Kai Yamaguchi, Robin Schulz-Algie und Lena Rother

Gestaltung:

Drees + Riggers

Druck:

vierC print+mediafabrik

Das Manual und die dazugehörige Trainingspräsentation sind online verfügbar unter:
<http://www.savethechildren.de/psychologischeerstehilfe>

sowie im Save the Children Resource Centre unter:
<https://resourcecentre.savethechildren.net>

Besonderer Dank gilt dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) für die Unterstützung dieses Handbuches. Großer Dank gilt auch den Mitarbeiter*innen von Save the Children Dänemark, Japan und Deutschland für ihren Einsatz bei der Entwicklung und Anpassung der Trainingsinhalte.

Gefördert vom:

**Save the Children Deutschland e. V.**

Markgrafenstr. 58

10117 Berlin

Telefon: 030 / 27 59 59 79 – 0

Fax: 030 / 27 59 59 79 – 9

E-Mail: info@savethechildren.de

www.savethechildren.de

INHALT

EINFÜHRUNG	6
TEIL 1: Willkommen und Einstieg	8
1.1 Einstiegsspiel „Die Sonne scheint auf alle, die ...“	9
1.2 Trainingsprogramm und -ziele	10
1.3 Erwartungen und Regeln	11
TEIL 2: Was ist Psychologische Erste Hilfe für Kinder?	12
2.1 Einführung in die Psychologische Erste Hilfe	13
2.2 Handlungsprinzipien der Psychologischen Ersten Hilfe	14
2.3 Übung lokale Strukturen	16
TEIL 3: Reaktionen von Kindern in belastenden Situationen	17
3.1 Energizer: Gruppenjonglage oder Atemübung	18
3.2 Gruppenarbeit und Rollenspiel (Brand in der Schule)	19
TEIL 4: Identifizierung von Kindern, die Psychologische Erste Hilfe benötigen	21
4.1 Energizer: Stift in der Flasche	22
4.2 Identifizierung von Kindern, die Psychologische Erste Hilfe benötigen	22
TEIL 5: Kommunikationstechniken der Psychologischen Ersten Hilfe	24
5.1 Kommunikation mit Eltern und Bezugspersonen in belastenden Situationen	25
5.2 Techniken der aktiven Kommunikation	27
5.3 Kommunikation mit Kindern in belastenden Situationen	27
5.4 Übung zur Anwendung von Techniken zur aktiven Kommunikation	28
TEIL 6: Abschluss	29
6.1 Was bleibt vom Trainingstag?	30
6.2 Abschlussspiel	30
ANHANG	31

EINFÜHRUNG

Was ist Psychologische Erste Hilfe für Kinder?

Psychologische Erste Hilfe für Kinder kann in den unterschiedlichsten belastenden Situationen geleistet werden. Save the Children nutzt das Training u.a. zur Vorbereitung von Mitarbeiter*innen und Partnerorganisationen auf humanitäre Einsätze in Deutschland und im Ausland.

Psychologische Erste Hilfe kann andere Erste Hilfe-Maßnahmen während oder unmittelbar nach einer Notsituation, wie z. B. einer Flutkatastrophe, einem Brand oder einem terroristischen Anschlag sinnvoll ergänzen. Sie kann auch in oder nach Notsituationen angewendet werden, die kleine Gruppen oder Individuen betreffen, wie z. B. einem Verkehrsunfall. Psychologische Erste Hilfe für Kinder befähigt zudem Fachkräfte, die mit Kindern in anderen belastenden Situationen arbeiten, wie z. B. mit Kindern, die Opfer von Gewalt und Vernachlässigung wurden, aus Kriegs- und Krisenkontexten fliehen mussten oder selbst mit dem Gesetz in Konflikt geraten sind.

Psychologische Erste Hilfe für Kinder umfasst auch Kenntnisse zu Kindesentwicklung und Kommunikationstechniken, die in der weiterführenden Unterstützung von Kindern nach belastenden Situationen positiv zur Anwendung kommen können. Es handelt sich dabei nicht um eine isolierte Maßnahme, sondern immer um Handlungen, die im Rahmen eines größeren Kinderschutzsystems eingebettet sein müssen. Hierzu gehören Kenntnisse zu grundsätzlichen Fragen des Kinderschutzes von Seiten der Fachkräfte ebenso wie die Existenz eines Kinderschutzsystems auf institutioneller Ebene.

Psychologische Erste Hilfe ersetzt keine psychologische oder medizinische Behandlung.

Was beinhaltet Save the Childrens eintägiges Training zur Psychologischen Ersten Hilfe?

Das vorliegende deutsche Trainingshandbuch basiert auf einem ursprünglich zweitägigen, englischsprachigen „Psychological First Aid Training for Child Practitioners“¹ und spezifischen Erfahrungen in Deutschland, Dänemark, Japan und der Schweiz.

Das Trainingspaket umfasst dieses Handbuch inklusive fünf Handouts sowie eine Trainingspräsentation samt zwei Kurzfilmen. Alle Materialien können heruntergeladen werden unter:

www.savethechildren.de/psychologischeersthilfe

Das Training umfasst:

- Stärkung von Handlungssicherheit durch Kommunikationstechniken und -strategien.
- Tipps für den Umgang mit Eltern und primären Bezugspersonen von Kindern in belastenden Situationen.
- Vorschläge zur Beruhigung und Unterstützung von Kindern in belastenden Situationen.

Was ist der Unterschied zwischen dem eintägigen und dem zweitägigen Training zur Psychologischen Ersten Hilfe für Kinder?

Das ursprünglich zweitägige Trainingshandbuch „Psychological First Aid Training Manual für Child Practitioners“ enthält ein zusätzliches Element zu Stressmanagement, das nicht Teil des vorliegenden Handbuches ist.

Darüber hinaus liegt der Hauptunterschied darin, dass das zweitägige Training theoretische Grundlagen der Kindesentwicklung, der Reaktionen auf belastende Situationen und praktische Tipps umfasst, während das eintägige Training weniger auf die theoretischen Grundlagen eingeht und vorwiegend die praktische Umsetzung Psychologischer Erster Hilfe behandelt.

¹ Siehe <https://resourcecentre.savethechildren.net/library/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners>

Das eintägige Psychologische Erste Hilfe-Training richtet sich insbesondere an Teilnehmer*innen, die Vorkenntnisse im Umgang mit Kindern in belastenden Situationen und Kindesentwicklung haben, beispielsweise an Fachkräfte im Erziehungs- oder Gesundheitswesen.

SCHEMATISCHES TRAININGSPROGRAMM DES EINTÄGIGEN PSYCHOLOGISCHEN ERSTE HILFE-TRAININGS

UHRZEIT	ABSCHNITT	AKTIVITÄTEN
8.45–9.00	Ankunft und Registrierung	
9.00–9.45	Teil 1 Willkommen & Einstieg	1.1 Energizer: Die Sonne scheint auf alle, die ... (15 min) 1.2 Trainingsprogramm und -ziele (20 min) 1.3 Erwartungen und Regeln (10 min)
9.45–10.45	Teil 2 Was ist Psychologische Erste Hilfe für Kinder?	2.1 Einführung in die Psychologische Erste Hilfe (10 min) 2.2 Handlungsprinzipien: Hinschauen, Zuhören, Handeln (30 min) 2.3 Übung lokale Strukturen: Das Netz (20 min)
10.45–11.00	Pause	
11.00–12.30	Teil 3 Reaktionen von Kindern in belastenden Situationen	3.1 Energizer: Gruppenjonglage oder Atemübung (15 min) 3.2 Gruppenarbeit und Rollenspiel über Reaktionen von Kindern auf belastende Situationen (75 min)
12.30–13.30	Mittagspause	
13.30–14.15	Teil 4 Identifizierung von Kindern, die Psycholog. Erste Hilfe benötigen	4.1 Energizer: Stift in der Flasche (15 min) 4.2 Identifizierung von Kindern, die Psychologische Erste Hilfe benötigen (30 min)
14.15–14.30	Pause	
14.30–16.30	Teil 5 Kommunikationstechniken der Psychologischen Ersten Hilfe	5.1 Tipps zur Kommunikation mit Eltern und anderen Bezugspersonen in belastenden Situationen (20 min) 5.2 Techniken der aktiven Kommunikation (20 min) 5.3 Tipps zur Kommunikation mit Kindern in belastenden Situationen (20 min) 5.4 Übung zur Anwendung von Techniken zur aktiven Kommunikation (60 min)
16.30–17.00	Teil 6 Abschluss	6.1 Was bleibt vom Trainingstag? (20 min) 6.2 Abschlusspiel (10 min)
17.00	Danke für die Teilnahme!	

Benötigte Materialien:

Trainings-Folien (Powerpoint), Animierte Filme 1 und 2, Handouts 1–5, 10 kleine Bälle, Wollknäuel oder lange Schnur, (Flipchart-)Papier und Stifte, Klebeband, Moderationskarten

Anmerkung zur Beschreibung der Trainingsinhalte:

Die folgenden Beschreibungen zur Durchführung des Trainings sind relativ detailliert, bleiben aber *Vorschläge* zur Umsetzung der einzelnen Trainingsteile. Dies soll der Orientierung und dem Verständnis der jeweiligen Inhalte dienen, aber die Trainer*innen keinesfalls bevormunden. Erfahreneren Trainer*innen steht es frei, von den Beschreibungen und Textvorschlägen abzuweichen, wo dies sinnvoll erscheint. Es stärkt das Training maßgeblich, wenn die Inhalte mit persönlichen Erfahrungen und Beispielen der Trainer*innen oder der Teilnehmer*innen in Verbindung gebracht werden.

DAS TRAINING – TEIL 1



© Piero Chiussi / Save the Children

WILLKOMMEN UND EINSTIEG



ZIEL DES 1. TEILS: Die Gruppe lernt sich untereinander (besser) und den Zweck des Trainings kennen.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Ball; Trainingsprogramm (Handout 1); Folien 1–3.

1.1 Einstiegsspiel „Die Sonne scheint auf alle, die ...“



ZIEL: Die Gruppe identifiziert auf positive Weise Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Einzigartigkeiten.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Platz und einen Ball o. ä.



ANMERKUNG ZUR MODERATION: Diese Aktivität ist eine gute Möglichkeit, mehr über die Gruppe zu erfahren, über z. B. Ausbildung, Vorkenntnisse oder Erfahrungen. Es hilft, sich vorher Gedanken zu machen, was man wissen möchte.

1. Sammele die Teilnehmer*innen in einem Kreis und heiße sie willkommen. Tritt einen Schritt vor und nenne deinen Namen, die Organisation für die du arbeitest und deine Funktion. Tritt einen Schritt zurück und bitte den/die nächste/n Teilnehmer*in, das Gleiche zu tun.
2. Wenn alle mit der Vorstellung durch sind, bleibe im Kreis stehen, nimm den Ball in die Hand und erkläre, dass du nun einen Satz mit „Die Sonne scheint auf alle, die ...“ beginnst und mit einem selbstgewählten Teil endest. Alle, auf die die Aussage zutrifft, können einen Schritt in die Mitte machen. Nach einem kurzen Augenblick machen sie wieder einen Schritt zurück in den Außenkreis.
3. **Wichtig:** Erkläre, dass niemand einen Schritt nach vorne machen oder stehen bleiben muss, der/die das nicht möchte. Dies ist ein Spiel zum besseren Kennenlernen, nicht zum Herausfinden von Peinlichkeiten oder zum gegenseitigen Bloßstellen. Verletzende, beleidigende oder zu persönliche Aussagen dürfen nicht benutzt werden.
4. Die folgenden Aussagen sind Beispiele und können durch eigene ersetzt werden. „Die Sonne scheint auf alle, die ...“
 - ... einen Verwandten in einem anderen Land haben.“
 - ... blaue Socken tragen.“
 - ... eine große Herausforderung im Leben gemeistert haben.“
 - ... heute Morgen vor 7 Uhr aufgestanden sind.“
 - ... die in xx leben (Name der Stadt/Region).“
 - ... gerne gut essen.“
5. Wenn die Gruppe das Prinzip verstanden hat, wirf einer Person, die einen eigenen „Die Sonne scheint auf alle, die ...“-Satz hat, den Ball zu. Wenn jemand zufällig den Ball bekommt, der/die keinen eigenen Satz hat, kann der Ball auch ohne Satz weitergegeben werden.
6. Wenn jede*r Gelegenheit zu einem eigenen „Die Sonne scheint auf alle, die ...“-Satz hatte, bitte um den Ball. Jetzt können die Aussagen etwas themenorientierter werden, um im Sinne des Trainings Gemeinsamkeiten und Herausforderungen auch in der Krise zu identifizieren. Die Vorschläge sollten der Gruppe entsprechend ausgewählt bzw. angepasst werden. Beispiele könnten sein: „Die Sonne scheint auf alle, ...“
 - ... deren Vorfahren oder sie selbst während einer Krise ihren Wohnort bzw. ihre Heimat verlassen mussten.“
 - ... die ein Erdbeben/eine Flut/einen Anschlag (eines benutzen) erlebt haben.“
 - ... die in einer Situation waren, in der sie zu Schaden kamen oder dies fürchten mussten.“
7. Gib der Gruppen wie zuvor Gelegenheit, eigene „Die Sonne scheint auf alle, die ...“-Sätze zu formulieren. Nachdem jede*r die Möglichkeit hatte, etwas zu sagen, bitte wieder um den Ball.
8. Zum Abschluss reflektiere mit der Gruppe:
 - Wie fandet ihr die Übung? Wie fühlt ihr euch? War sie hilfreich? Gab es etwas, was nicht so gut war?
 - Was kann man aus dieser Übung lernen?
 - Was waren die größten Gemeinsamkeiten? Was die größten Unterschiede?



1.2 Trainingsprogramm und -ziele



ZIEL: Die Gruppe mit dem Trainingsprogramm und -zielen vertraut zu machen.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Trainingsprogramm (Handout 1); Folien 1–3.

Heiße die Gruppe nochmals willkommen, zeige Folien 1–2 und danke für die Teilnahme am Training zur Psychologischen Ersten Hilfe. Was die Gruppe im Hinblick auf die letzte Übung gemeinsam hat, ist, dass alle etwas über Psychologische Erste Hilfe für Kinder lernen wollen.

Erkläre, dass es das übergeordnete Ziel des Trainings ist, Handlungssicherheit zu stärken, wie mit Kindern in belastenden Situationen kommuniziert werden kann.

Textvorschlag:

„Angemessene Kommunikation mit Kindern in Krisensituationen kann die unmittelbare Hilfe erleichtern und das Risiko für Langzeitfolgen reduzieren. Psychologische Erste Hilfe kann Kindern dabei helfen, große Veränderungen und Herausforderungen zu meistern. Dieses Training behandelt Psychologische Erste Hilfe für Kinder, an wen sie sich richtet und wie sie für Kinder, Eltern und Bezugspersonen geleistet wird. Um ein gutes Lernergebnis zu erzielen, ist es aber mindestens genauso wichtig in den Übungen und Gruppendiskussionen, Informationen und Erfahrungen untereinander auszutauschen, die ihr aus eurer Arbeit mitbringt.“

Zeige Folie 3 und verteile das Trainingsprogramm.

Das Trainingsprogramm hat sechs Teile:

1. Willkommen & Einstieg
2. Was ist Psychologische Erste Hilfe für Kinder?
3. Reaktionen von Kindern in belastenden Situationen
4. Identifizierung von Kindern, die Psychologische Erste Hilfe benötigen
5. Kommunikationstechniken der Psychologischen Ersten Hilfe
6. Abschluss



1.3 Erwartungen und Regeln



ZIEL: Konsens über Verhaltensregeln zur Stärkung von Vertrauen und Wertschätzung in der Gruppe.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Flipchartpapier; Stifte.



ANMERKUNG ZUR MODERATION: Die unten stehenden Regeln können bereits im Vorfeld aufgeschrieben und in der Gruppendiskussion ergänzt werden.

Textvorschlag:

*„Einige Rahmenbedingungen sollen für ein Training sorgen, das Spaß macht und in dem sich alle Teilnehmer*innen sicher und zugehörig fühlen.“*

- Zuhören, ohne anderen ins Wort zu fallen.
- Spaß haben, ohne sich über andere lustig zu machen.
- Jede*r hat das Recht auf seine eigene Meinung, auch wenn man selbst sie nicht teilt.
- Niemand muss seine Gefühle oder Gedanken teilen, wenn er / sie das nicht möchte, aber jede*r wird ermuntert, aktiv teilzunehmen.
- Bitte keine Fotos oder Filme ohne vorheriges Einverständnis machen.
- Informationen, die auf Gefahr im Verzug und / oder Kindeswohlgefährdung² hinweisen, werden entsprechend gesetzlicher Bestimmungen weitergereicht.
- Andere persönliche Informationen oder Meinungen, die in diesem Training geteilt werden, werden vertraulich behandelt.

Frag die Gruppe, ob sie diese Liste ergänzen möchte, und schreibe die Vorschläge auf.

Textvorschlag zur Vertraulichkeit des Trainings:

„Dieses Training ist ein sicherer Raum. Wir behandeln einander mit Freundlichkeit und Respekt. Wir sind uns einig, dass persönliche Informationen und Erfahrungen nicht außerhalb des Trainings an andere weitergegeben werden. Dies ist wichtig, damit wir das Training mit einem Gefühl der Sicherheit machen können.“

„Wenn jemand Interesse hat, mehr über Save the Childrens Leitprinzipien ‚Fun, Safe, Inclusive‘ zu erfahren, gibt es dazu ein freies Trainingsmanual für Moderationstechniken in englischer Sprache, das ihr kostenlos online herunterladen könnt.“³

² „Kindeswohlgefährdung ist ein das Wohl und die Rechte eines Kindes (nach Maßstab gesellschaftlich geltender Normen und begründeter professioneller Einschätzung) beeinträchtigendes Verhalten oder Handeln bzw. ein Unterlassen einer angemessenen Sorge durch Eltern oder andere Personen in Familien oder Institutionen (wie z. B. Heimen, Kindertagesstätten, Schulen, Kliniken oder in bestimmten Therapien), das zu nicht zufälligen Verletzungen, zu körperlichen und seelischen Schädigungen und / oder Entwicklungsbeeinträchtigungen eines Kindes führen kann, was die Hilfe und eventuell das Eingreifen von Jugendhilfe-Einrichtungen und Familiengerichten in die Rechte der Inhaber der elterlichen Sorge im Interesse der Sicherung der Bedürfnisse und des Wohls eines Kindes notwendig machen kann.“
Quelle: http://www.willkommen-kinder.de/kinderschutzleitfaden/Kindeswohlgefahrdung_Was_ist_das_eigentlich.pdf

³ Fun, Safe, Inclusive: A half-day training module on facilitation skills, Save the Children, 2016,
<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/fun-safe-inclusive-half-day-training-module-facilitation-skills>

DAS TRAINING – TEIL 2

WAS IST PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE FÜR KINDER?



ZIEL DES 2. TEILS: Einführung in die Psychologische Erste Hilfe für Kinder und Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören, Handeln“.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Folien 4–12; min 3 Bögen Flipchartpapier; Stifte; Handout 2 „Lokale Netzwerke“; ein Wollknäuel oder Rolle Schnur.



2.1 Einführung in die Psychologische Erste Hilfe



ZIEL: Einführung in das Konzept der Psychologischen Ersten Hilfe für Kinder.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Folien 4–10. Benutze Folie 4, um diesen Trainingsteil vorzustellen.

Benutze Folie 4, um diesen Trainingsteil vorzustellen.

Frag die Gruppe, was sie über Psychologische Erste Hilfe weiß. **Lies die Definition auf Folie 5:** „Ein Akt zwischenmenschlicher Unterstützung für einen Mitmenschen, der leidet oder Hilfe benötigt.“

Lies Folie 6: „Zu Psychologischer Erster Hilfe gehört“:

- Praktische Hilfe und Betreuung zu leisten, ohne sich aufzudrängen.
- Bedürfnisse und Sorgen in Erfahrung zu bringen.
- Betroffenen akute Hilfe, Informationen und weitere Unterstützung zu vermitteln.
- Betroffene zu beruhigen und zu trösten.
- Betroffene vor weiteren Belastungen zu schützen.

Lies Folie 7: „Psychologische Erste Hilfe“:

- wird nicht nur von medizinischen Fachleuten geleistet.
- ist keine Therapie.
- ist keine medizinische oder psychiatrische Intervention, kann aber Teil einer guten medizinischen Betreuung sein.
- ist keine Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen (SbE).
- bedeutet nicht, Betroffene aufzufordern, selbst zu analysieren, was passiert ist oder Geschehenes einzuordnen.
- bedeutet nicht, Betroffene zu drängen, ihre Geschichte zu erzählen.
- bedeutet nicht, Betroffene nach Details zum aktuellen Gefühlszustand zu fragen.

Benutze Folie 8, um die Umstände zu beschreiben, in denen Psychologische Erste Hilfe geleistet werden kann.

Textvorschlag:

„Psychologische Erste Hilfe kann während einer Krise oder im Anschluss geleistet werden. Das Training zur Psychologischen Ersten Hilfe kann Teil einer Notfallmaßnahme sein, wenn sich diese über einen längeren Zeitraum erstreckt, oder als Vorbereitung von Notfallpersonal und Freiwilligen dienen. Dabei findet die Psychologische Erste Hilfe nicht nur in Katastrophen wie Erdbeben, Krieg oder Überflutung Anwendung, sondern auch in relativ begrenzten Notfällen wie Bränden oder terroristischen Anschlägen.

Psychologische Erste Hilfe für Kinder kann auch Fachkräfte unterstützen, die mit Kindern in anderen belastenden Situationen arbeiten, wie z. B. mit Kindern, die Gewalterfahrungen gemacht haben oder die selbst strafällig geworden sind. Psychologische Erste Hilfe umfasst Strategien und Techniken, die vielfach in der täglichen Arbeit mit Kindern sinnvoll zur Anwendung kommen können, nicht nur im Kontext von extremen Ereignissen.“

Frage an die Gruppe: „Warum gibt es Psychologische Erste Hilfe speziell für Kinder?“

Lies Folie 9: „Während belastender Situationen reagieren Kinder anders als Erwachsene. Kinder haben andere Bedürfnisse und Verletzlichkeiten, abhängig von ihrem Alter, ihrer Entwicklung, Größe sowie sozialen und emotionalen Bindungen an Bezugspersonen. Daher brauchen Kinder in belastenden Situationen eine Psychologische Erste Hilfe für Kinder.“

Frage an die Gruppe: „Welche Kinder brauchen besonders Psychologische Erste Hilfe?“

Lies Folie 10: „Nicht alle Kinder in belastenden Situationen brauchen gleichermaßen Psychologische Erste Hilfe. Wie auch bei Erwachsenen gibt es Kinder, die gut mit extremen Ereignissen umgehen können und psychisch nur sehr wenig oder gar nicht von ihnen beeinträchtigt werden. Später besprechen wir, wie Kinder in belastenden Situationen reagieren und wie Kinder, die besonders dringend Hilfe benötigen, identifiziert werden können.“

2.2 Handlungsprinzipien der Psychologischen Ersten Hilfe



ZIEL: Die Vermittlung von Handlungsprinzipien der Psychologischen Ersten Hilfe.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Drei Flipchartbögen; Stifte; Handout 2; Folie 11.



ANMERKUNG ZUR MODERATION: Bereite drei Flipchartbögen mit den unten stehenden Einträgen vor und hänge sie im Raum auf. Im Vorfeld muss ebenfalls Handout 2 mit einer Übersicht lokaler Netzwerke verteilt werden. Diese Übersicht wird je nach Kontextwissen von dem / der Trainer*in bzw. der Ansprechperson der Institution zusammengestellt, in der das Training stattfindet.

1. HINSEHEN

... um Personen mit Bedarf an Psychologischer Erster Hilfe zu identifizieren und ersten Kontakt herzustellen.

- Sicherheitscheck
- Erster Kontakt
- Information

2. ZUHÖREN

... durch aktive Kommunikation.

- Aktives Zuhören
- Normalisierung
- Generalisierung
- Triangulation
- Stabilisierung

3. HANDELN

... durch praktische Informationen und Zugang zu weiterführender Hilfe.

- Praktische Informationen
- Verbindung zu Unterstützungssystemen
- Kontakt zur Familie herstellen

Textvorschlag:

„In diesem Teil werden wir kurz die Handlungsprinzipien der Psychologischen Ersten Hilfe ‚Hinsehen, Zuhören, Handeln‘ vorstellen. Sie sind von der Weltgesundheitsorganisation, World Vision und der WarTrauma Foundation formuliert worden.⁴ Der Fokus dieses Trainings liegt auf der Unterstützung von Kindern und ihren Familien.“

Zeige Folie 11.

Hinsehen – um Personen mit Bedarf an Psychologischer Erster Hilfe zu identifizieren und ersten Kontakt herzustellen.

Zuhören – durch Techniken der aktiven Kommunikation, um die richtigen Informationen zu erhalten und Personen zu beruhigen.

Handeln – durch praktische Informationen und Zugang zu weiterführender Hilfe.

⁴ Im englischsprachigen Original wird in diesem Zusammenhang mit den Begriffen „look, listen, link“ gearbeitet.

Verweise auf das Tagesprogramm und erkläre, welche Teile sich mit den Handlungsprinzipien befassen:

Teil 3 und 4 befassen sich im Detail mit dem ersten Prinzip **„Hinsehen“**. Teil 3 (Reaktionen von Kindern in belastenden Situationen) handelt von Kindesentwicklung und allgemeinen Reaktionen auf belastende Situationen. Teil 4 (Identifizierung von Kindern, die Psychologische Erste Hilfe benötigen) reflektiert, wie Kinder, die besonders Psychologische Erste Hilfe benötigen, aufgrund ihrer Reaktionen identifiziert werden können.

Teil 5 (Kommunikationstechniken der Psychologischen Ersten Hilfe) gibt Tipps, wie mit Kindern und ihren Eltern oder Bezugspersonen in belastenden Situationen durch das zweite Handlungsprinzip **„Zuhören“** kommuniziert werden kann. Dieser Teil gibt auch die Möglichkeit, Kommunikationstechniken der emotionalen Unterstützung praktisch zu üben.

Das dritte Handlungsprinzip **„Handeln“** wird im nächsten Schritt durch eine Gruppenübung und ein Handout bearbeitet, da es sich mit unterstützenden Strukturen der Weiterleitung beschäftigt und von Anfang an mitgedacht werden sollte.

Textvorschlag:

„Da das dritte Handlungsprinzip der Psychologischen Ersten Hilfe ‚Handeln‘ nicht aus konkreten Techniken besteht, sondern vom Bewusstsein und der Kenntnis lokaler Unterstützungsstrukturen ausgeht, sollten diese für euren spezifischen Kontext bekannt sein. Da auch ‚Hinsehen‘ und ‚Zuhören‘ stets als Teil des größeren Unterstützungssystems zu verstehen sind, beschäftigen wir uns in den nächsten 20 Minuten vorerst mit dem ‚Handeln‘, bevor es an die konkreten Instrumente des ‚Hinsehens‘ und ‚Zuhörens‘ geht. Wir diskutieren, was praktische Hilfe für Kinder und deren Familien ausmachen kann, wie Informationen zu geben und was für Unterstützungsstrukturen verfügbar sind.“

*Wenn Informationen gegeben werden, ist es empfehlenswert, soweit wie möglich exakte Angaben zu machen und nicht zu spekulieren. Beispielsweise ist es nicht psychologisch hilfreich, einem verlorenen Kind in einer Katastrophensituation zu sagen, dass man sich sicher sei, dass die Eltern an einem bestimmten Ort seien, wenn man es nicht genau weiß. Besser ist es, dem Kind Sicherheit mit dem Versprechen zu vermitteln, dass alles für das Wiederfinden seiner Eltern getan wird. Passgenaue Informationen können helfen, Personen in einer belastenden Situation zu stabilisieren und den Zugang zu weiterführender Hilfe zu erleichtern. Ein/e Ersthelfer*in sollte versuchen, korrekte Informationen in Erfahrung zu bringen und nicht selbst zu spekulieren. Wenn die Situation unklar ist, sollte wenn möglich deutlich kommuniziert werden, ab wann Informationen verfügbar sind. Sätze sind kurz und klar zu halten. Es ist möglich, Kinder oder Bezugspersonen zu bitten, essenzielle Aussagen zu wiederholen. Wenn aus Zeitgründen notwendig und vom Inhalt her angemessen, können Informationen an die Gruppe anstatt an Einzelpersonen gegeben werden. Mach keine Versprechungen, von denen du nicht weißt, ob du sie einhalten kannst. Versprich zum Beispiel nicht, dass du zurückkommst, wenn es unwahrscheinlich ist, dass du es tust. Versprich auch keine Vertraulichkeit bei Gefahr im Verzug und/oder Kindeswohlgefährdung.“*

*Einer der entscheidendsten Faktoren dafür, wie ein Kind mit einer belastenden Situation umgeht, ist, ob es von Bezugspersonen getrennt wurde oder nicht. Einem Kind zu helfen, die Familie wiederzufinden, ist Teil des Handlungsprinzips ‚Handeln‘ und kann die essenziellste Unterstützung im Zuge von Psychologischer Erster Hilfe für Kinder sein. Falls die Bezugspersonen des Kindes nicht aufzufinden sind, ist den gesetzlichen Bestimmungen und den Kinderschutzrichtlinien der Organisation zu folgen, zum Beispiel durch die Übergabe an Sozialarbeiter*innen und/oder an das Jugendamt. International gibt es dazu die Leitlinien ‚Inter-Agency Guiding Principles on Unaccompanied and Separated Children‘⁵ und ‚UN Guidelines for the Alternative Care of Children‘.⁶*

Die Verbindung von Psychologischer Erster Hilfe für Kinder und Familien mit weiterführender medizinischer oder psychologischer Unterstützung ist essenziell. Hierzu gehört auch die Sicherstellung von grundlegenden Bedürfnissen, z. B. durch Essen, Trinken oder wärmende Decken.“

⁵ Inter-Agency Guiding Principles on Unaccompanied and Separated Children and UN Guidelines for the Alternative Care of Children, 2004, https://www.unicef.org/protection/IAG_UASCs.pdf

⁶ „UN Guidelines for the Alternative Care of Children“: https://www.unicef.org/protection/alternative_care_Guidelines-English.pdf



2.3 Übung lokale Strukturen



ZIEL: Die Psychologische Erste Hilfe als Zuarbeit für Unterstützungsstrukturen verstehen.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Ein Wollknäuel oder Rolle mit Schnur; Handout 2; Folien 12 und 13.

1. Bitte die Gruppe, sich in einen Kreis zu stellen.
2. Halte das eine Ende des Fadens fest und gib das Knäuel an eine/n Teilnehmer*in.
3. Bitte die Person, jemanden oder etwas zu nennen (ein Individuum, eine Gruppe, eine Behörde, eine Organisation etc.), wo ein Kind, das in Schwierigkeiten ist, konkret Unterstützung finden kann. Jede Person, die das Knäuel empfängt, sollte nach Möglichkeit jemanden oder etwas benennen, ohne das zuvor Gesagte zu wiederholen.
4. Das Knäuel soll dann an irgendeine Person in der Gruppe weitergereicht/geworfen werden, wobei ein Stück des Fadens weiterhin festgehalten wird. Zum Schluss wird eine Art Netz entstehen.
5. Wenn alle Teilnehmer*innen Teil des Netzes geworden sind, wird das Netz auf den Boden gelegt. Erkläre, dass Psychologische Erste Hilfe stark mit dem Netz unterschiedlicher Unterstützungs-Akteure korrespondiert.

Verteile nach der Übung das Handout 2, falls du dies noch nicht getan hast. Fülle im Plenum die restlichen Lücken weitestmöglich und nimm dir kurz Zeit für Fragen und Kommentare, auch über die konkreten Praktiken vor Ort und in der Organisation.

Fasse Folie 12 zusammen.

Textvorschlag:

„Die meisten Kinder erholen sich gut von belastenden Situationen, wenn sie mit ihren Bezugspersonen zusammen sind, ihre Grundbedürfnisse gedeckt sind, sie sich sicher fühlen und sie Unterstützung wie zum Beispiel durch Psychologische Erste Hilfe erfahren haben.“

Zeige Folie 13.

Textvorschlag:

„Allerdings gibt es einige Kinder, deren Belastung die individuellen ausgleichenden Faktoren übersteigt und die auf zusätzliche professionelle Unterstützung angewiesen sind. Solche Kinder zeigen häufig Anzeichen von einem anhaltend hohen Stresslevel; Kinder, die bereits vorher mit Problemen zu kämpfen hatten; Kinder, die drastische Anzeichen von Persönlichkeits- und Verhaltensveränderungen zeigen; Kinder, die ihren Alltag nicht mehr meistern können oder gar eine Gefahr für sich oder andere darstellen.“

DAS TRAINING – TEIL 3

REAKTIONEN VON KINDERN IN BELASTENDEN SITUATIONEN



ZIEL DES 3. TEILS: Vermittlung von Grundlagen zu Kindesentwicklung und allgemeinen Reaktionen in belastenden Situationen.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: 5–10 weiche Bälle (bei Gruppenjonglage); Folie 14; 4 Flipchartbögen; Stifte; Handout 3.



3.1 Energizer: Gruppenjonglage oder Atemübung



ANMERKUNG ZUR MODERATION: An dieser Stelle gibt es zwei Vorschläge für Energizer. Die Gruppenjonglage ist zur Aktivierung von Gruppen und zum besseren Kennenlernen, die Atemübung zur Entspannung gedacht. Alternativ sind natürlich auch noch viele andere Energizer oder Übungen denkbar, je nachdem, was dir und der Gruppe an dieser Stelle des Trainings am besten entspricht.

A. Gruppenjonglage zur Übung lokaler Strukturen



ZIEL: „Fun, Safe, Inclusive“. Stärkung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Namenskenntnis.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: 5–10 weiche Bälle.

1. Bitte die Gruppe, sich in einen Kreis zu stellen.
2. Sag den Namen einer Person im Kreis, stelle Augenkontakt her und wirf ihr den Ball zu. Die Person fängt den Ball und sucht sich eine weitere Person aus. Wenn der Name nicht bekannt ist oder vergessen wurde, darf man gerne noch einmal fragen. Das geht so weiter, bis jeder den Ball einmal hatte. Niemand darf den Ball zweimal bekommen. Zum Schluss landet der Ball wieder bei der Moderation.
3. Dann wird der Ball wieder nach Namensnennung und Augenkontakt in derselben Reihenfolge weitergeworfen, bis er erneut bei der Moderation landet. Dies kann mehrfach wiederholt werden, bis das Muster klar ist.
4. Erkläre nun der Gruppe, dass jetzt mehrere Bälle auf denselben Weg gebracht werden, die nach demselben Muster weitergegeben werden sollen. Wenn ein Ball herunterfällt, kann ihn jede*r aufnehmen und nach Namensnennung und Augenkontakt zur nächsten Person in geübter Reihenfolge werfen.
5. Die Moderation beginnt wieder und nennt denselben Namen wie zuvor, stellt Augenkontakt her und schickt den ersten Ball auf die Reise. Nach einem Augenblick nennt sie wieder denselben Namen, stellt Augenkontakt her und wirft den zweiten Ball usw.
6. Das Spiel wird beendet, indem die Moderation die Bälle nach und nach wieder aus dem Spiel nimmt.

B. Atemübung



ZIEL: Entspannung der Gedanken und des Körpers.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Keine.

Bitte die Gruppe, sich mit geradem Rücken und entspannten Schultern hinzusetzen.

Textvorschlag:

„Atme entspannt ein und aus. Lächele, wenn du magst. Schließe die Augen, wenn du magst, oder lass deinen Blick auf irgendeinem Punkt im Raum ruhen.“

Lege deine linke Hand auf dein linkes Knie, Handfläche nach oben.

Mit der rechten Hand berühre deine Nase.

Nimm einen Atemzug, verschließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme ruhig durch das linke Nasenloch aus. Atme durch das linke Nasenloch ein, verschließe es mit Ringfinger und kleinem Finger und gib das rechte Nasenloch frei.

Atme durch das rechte Nasenloch aus. Atme wieder durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke aus.

Das war eine Runde Wechselatmung. Wir machen noch eine Runde.

In das rechte Nasenloch ein, durch das linke aus. Durch das linke ein, durch das rechte aus. Und so weiter. Ruhige, tiefe Atemzüge, in den Bauch, wenn es geht.

Nach 5 Runden lass die rechte Hand sinken und nimm ein paar ruhige Atemzüge durch beide Nasenlöcher. Öffne die Augen.

Wer möchte, kann sich ein wenig strecken.“



3.2 Gruppenarbeit und Rollenspiel (Brand in der Schule)



ZIEL: Identifizierung allgemeiner Reaktionen von Kindern und Bezugspersonen in belastenden Situationen.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Folie 14; 4 Flipchartbögen; Stifte; Handout 3.



ANMERKUNG ZUR MODERATION:

Bereite vier Flipchartbögen mit folgenden Überschriften vor:

1. Reaktionen von sehr jungen Kindern (0–6 Jahren)
2. Reaktionen von jungen Kindern (7–12 Jahren)
3. Reaktionen von Teenagern (13–18 Jahren)
4. Reaktionen von Erwachsenen (Bezugspersonen, Eltern, Lehrer etc.)

Das Handout 3, das im Laufe dieses Teils zum Einsatz kommt, korrespondiert nicht mit der Alterseinteilung der Übung, was für die Durchführung der Übung jedoch kein Problem darstellt.

Zeige Folie 14.

Textvorschlag:

„In diesem Teil befassen wir uns in Gruppen mit Reaktionen von Kindern in belastenden Situationen. Wir werden dazu ein Szenario benutzen, in dem es um einen Brand in einer Schule geht. Wir teilen uns in vier Gruppen. Jede Gruppe fokussiert sich auf die Reaktionen einer bestimmten Altersgruppe.

Häufige Reaktionen von Kindern in oder nach belastenden Situationen sind z. B. Schlafprobleme, Unruhe, Depressionen, soziale Isolation, Konzentrationsprobleme, Weinen, Klammern, Wut oder Rückzug. Die meisten Kinder erholen sich von belastenden Situationen, ohne langfristige Symptome zu entwickeln. Allerdings verbessern sich Verlauf und Prognose auch in den Risikogruppen drastisch, wenn angemessene Unterstützung möglichst zeitnah geleistet wird.“

Teile nun die Gruppe in vier Arbeitsgruppen ein. Jede Arbeitsgruppe bekommt einen der vorbereiteten Flipchartbögen und Stifte. Jede Arbeitsgruppe soll sich auf die Reaktionen in der Altersgruppe fokussieren, die ihr zugeteilt wurde.

Dies ist die Beschreibung des Szenarios:

*„Ihr wurdet gerade informiert, dass in einer nahegelegenen Schule ein Brand ausgebrochen ist. Es ist eine Schule mit Kindern aller Altersstufen, vom Kindergarten bis zur Oberstufe. Viele sind verletzt worden, einige Kinder und Erwachsene sind gestorben. Im Zuge der allgemeinen Rettungsarbeiten seid ihr als Psychologische Ersthelfer*innen vor Ort. Was für Reaktionen sind von den unterschiedlichen Altersgruppen zu erwarten? Besprecht in eurer Arbeitsgruppe, was für Reaktionen von Verhalten und Gefühlen zu erwarten sind.“*

Textvorschlag zur Beschreibung der Gruppenarbeit:

„Sammelt in eurer Arbeitsgruppe zu erwartende Reaktionen der Altersgruppe und notiert sie auf eurem Flipchartbogen. Wie würden Kinder aus eurem Umfeld in beschriebener Situation reagieren?“

**Gib den Arbeitsgruppen 5 Minuten, um ihre Gedanken aufzuschreiben.
Dann verteile Handout 3.**

Textvorschlag zum Rollenspiel:

„In diesem Handout sind gewöhnliche Reaktionen auf belastende Situationen und Schritte der Kindesentwicklung dargestellt. Vergleicht, ob eure Notizen zu Reaktionen mit denen auf dem Handout passen. Dann bereitet ein kleines Rollenspiel vor, in dem ihr mögliche Reaktionen eurer Altersgruppe darstellt. Ihr habt dazu 15 Minuten.“

Nach 15 Minuten bitte jede Gruppe, ihr Rollenspiel zu präsentieren und gib der gesamten Gruppe im Anschluss an jedes Rollenspiel maximal 10 Minuten Zeit, um zu kommentieren und Erfahrungen über Reaktionen der jeweiligen Altersgruppe auszutauschen.



ANMERKUNG ZUR MODERATION: Vorschlag: Bitte jede Arbeitsgruppe, ihre Flipchartbögen aufzuhängen und gegebenenfalls zu ergänzen, wenn während des Rollenspiels und der Diskussion relevante Ergänzungen aufgetaucht sind. Die Bögen dienen als Orientierung und sollen für den Rest des Trainings hängen bleiben.

Nachdem die letzte Diskussion zu Ende ist, danke der Gruppe. Wenn nötig, weise darauf hin, dass nicht alle Kinder zwangsläufig drastische Reaktionen zeigen. Wie bei Erwachsenen auch können die Reaktionen sehr unterschiedlich ausfallen.

DAS TRAINING – TEIL 4



IDENTIFIZIERUNG VON KINDERN, DIE PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE BENÖTIGEN



ZIEL DES 4. TEILS: Erkennen von Indikatoren zur Identifizierung von Kindern, die besonders dringend auf Psychologische Erste Hilfe angewiesen sind.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Leere Flaschen; Kugelschreiber o. ä.; Wolle oder Schnur; Folien 15–20.



4.1 Energizer: Stift in der Flasche



ANMERKUNG ZUR MODERATION: Bereite den Energizer vor, indem du vier lange Schnüre an das obere Ende eines Kugelschreibers o. ä. bindest. Der Energizer kann etwas schwerer gemacht werden, indem man die Schnüre länger macht (z. B. 2 m), oder dadurch, dass die Person, die die Schnur hält, die Augen verschließt oder sich umdreht und die Schnur hinter dem Rücken festhält.

1. Beginne den Energizer, indem du die Gruppe in vier Teams einteilst. Die vier Teams sind Nord, Süd, Ost und West und stellen sich entsprechend als Quadrat auf.
2. Stelle eine leere Flasche in die Mitte.
3. Fordere die Teams auf, jeweils eine Person zum Schnurhalten zu nominieren. Die ausgewählte Person kriegt eine Schnur. Der Stift hängt locker in der Mitte.
4. Textvorschlag:
„Das Ziel des Spiels ist es, den Stift in die Flasche zu bekommen. Die Personen mit der Schnur müssen mit den anderen zusammenarbeiten, dürfen sich aber nicht vom Fleck bewegen und auch nicht die Schnur verkürzen. Die anderen im Team dürfen sich bewegen und durch verbale Anweisungen helfen, aber weder Schnur, Stift noch Flasche berühren.“
5. Wenn der Stift in der Flasche gelandet ist, gibt es eine Runde Applaus und eine neue Person wird im Team ausgewählt, die Schnur zu halten. Setze dies fort, solange die Zeit reicht, soweit angemessen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.
6. Textvorschlag:
„Dieses Spiel eignet sich auch gut, um Kooperation in Gruppen mit älteren Kindern und Jugendlichen zu stärken.“



4.2 Identifizierung von Kindern, die Psychologische Erste Hilfe benötigen



ZIEL: Vermittlung von Prinzipien zur Identifizierung von Kindern, die nach einem kritischen Ereignis besonders gefährdet sind.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Folien 15–20.

Textvorschlag:

„In Teil 3 des Trainings haben wir allgemeine Reaktionen von Kindern auf belastende Situationen besprochen. Wir haben auch festgestellt, wie äußere und innere Faktoren die Reaktionen von Kindern beeinflussen können. Nicht alle Kinder reagieren gleich. Manche reagieren stärker, manche weniger stark. Dies bedeutet natürlich auch, dass die Unterstützung dementsprechend angepasst werden muss.“

Zeige Folie 15: *„In diesem Abschnitt setzen wir uns damit auseinander, wie wir Kinder identifizieren können, die Psychologische Erste Hilfe benötigen – sowohl direkt nach einem belastenden Ereignis wie auch Tage, Wochen oder sogar Monate später.“*

„Wir haben mit dem Beispiel ‚Brand in der Schule‘ gearbeitet. Stellt euch vor, ihr kommt in einer solchen Situation in ein großes Zelt mit 50 Menschen, Kinder wie Erwachsene, die alle individuell unterschiedlich von der Situation betroffen sind. Welche Kinder haben generell ein höheres Risiko, eine negative psychologische Reaktion zu entwickeln?“

Bitte die Teilnehmer*innen, die Frage einige Minuten in Zweiergruppen zu besprechen.

Zeige dann Folie 16.

Bitte die Teilnehmer*innen, folgende Frage in einer neuen Zweiergruppe zu besprechen:
„Nach welchen konkreten Kriterien würdet ihr die Kinder identifizieren, bei denen ihr zuerst Psychologische Erste Hilfe leisten würdet?“

Nach ein paar Minuten zeige Folien 17 und 18.

Frage die Gruppe, ob auf den Folien etwas fehlt, was in den Zweiergruppen besprochen wurde.

Zeige Folie 19 und frage, inwiefern individuelles, vielleicht auch kulturell beeinflusstes Verhalten die Anzeichen von Stress relativieren kann. Hierbei sollen die Einflüsse auf individuelles Verhalten bewusst weit gefasst und nicht auf die nationale oder ethnische Zugehörigkeit reduziert werden. Alle Menschen bringen individuelle Voraussetzungen mit und gehören einem sozialem Umfeld an, das im engen Kreis der Familie beginnt, über frei gewählte Gruppenzugehörigkeiten geht und bis hin zu „sozialen Klassen“ und Nationalitäten reicht. Wenn von einem eng gefassten, auf ethnische oder nationale Zugehörigkeit beruhenden Kulturbegriff ausgegangen wird, kann es leicht passieren, dass der Austausch sich auf das Auflisten von Vorurteilen und Stereotypen reduziert. Stattdessen soll an dieser Stelle ein Raum dafür eröffnet werden, dass es bei allen Menschen individuelle Unterschiede gibt, die den Blick auf die Situation und somit auch ihre Reaktionen beeinflussen können.

Anmerkung: Sollte es dennoch passieren, dass Vorurteile und Stereotypen in die Diskussion mit einfließen, liegt es in der Verantwortung der Moderation, die Diskussion (respektvoll) zu begrenzen und zum nächsten Teil überzuleiten.

Zeige Folie 20: „Eltern und erwachsene Bezugspersonen reagieren ebenfalls auf belastende Situationen. Was sind offensichtliche Zeichen dafür?“ Lass der Gruppe ein paar Augenblicke zum Überlegen und **zeige dann Folie 21**. Frage, ob es weitere Reaktionen geben könnte, die nicht auf der Liste sind.

Textvorschlag:

„Das Ausdrücken von Gefühlen wird individuell sehr unterschiedlich gehandhabt, insbesondere, wenn es um starke Gefühle wie Angst, Trauer o. ä. geht.“

DAS TRAINING – TEIL 5



KOMMUNIKATIONSTECHNIKEN DER PSYCHOLOGISCHEN ERSTEN HILFE



ZIEL DES 5. TEILS: Vermittlung der Fähigkeit, besser mit Kindern und deren Bezugspersonen in belastenden Situationen kommunizieren zu können.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Folie 21; animierter Film 2 auf Folie 22; animierter Film 1 auf Folie 23; Flipchartpapier und Marker; Handout 4 (Techniken der aktiven Kommunikation), Handout 3 (bereits ausgeteilt).



5.1 Kommunikation mit Eltern und Bezugspersonen in belastenden Situationen



ZIEL: Die Fähigkeit, Eltern und Bezugspersonen in belastenden Situationen zu erkennen und mit ihnen zu kommunizieren, soll verbessert werden.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Animierter Film 2 auf Folie 22; Flipchartpapier und Marker.



ANMERKUNG ZUR MODERATION: Der Film dauert nur eine Minute und sollte zur Vorbereitung vorab mehrfach gesehen werden. In dem Film kann man eine Mutter sehen, die ihr Baby auf dem Schoß hält. Sie und ihr Baby zeigen Anzeichen von psychischer Belastung. Eine Mitarbeiterin von Save the Children sieht die Mutter und ihr Kind, nähert sich ihnen und leitet sie zu einem Hilfszelt. Die Mitarbeiterin hilft der Mutter und stabilisiert die Situation für sie und ihr Kind durch die Bereitstellung einer Decke, etwas zu trinken und emotionaler Unterstützung.

Erkläre der Gruppe, dass in diesem Teil des Trainings die Kommunikation mit Eltern und Bezugspersonen in belastenden Situationen behandelt wird. Dazu gibt es einen kurzen animierten Film.

Textvorschlag:

„Wir sehen uns einen Kurzfilm an und besprechen unsere Beobachtungen danach in Kleingruppen. Insbesondere das Verhalten und die Kommunikation der einzelnen Personen (Kinder und Erwachsene) im Film sollen beobachtet werden.“

Zeige den animierten Film auf Folie 22 zweimal.



ANMERKUNG ZUR MODERATION: Kurzfilm 2 kommt vor Kurzfilm 1. Diese Nummerierung kommt noch vom zweitägigen Training und wurde beibehalten.

Teile die Teilnehmer*innen in Gruppen zu 5–6 Personen ein und bitte sie, ihre Beobachtungen in Bezug auf Verhalten und Kommunikation untereinander auszutauschen.

Nach fünf bis zehn Minuten bitte die Gruppen, ihre Beobachtungen im Plenum zu teilen. Notiere die Stichworte auf einem Flipchart. Ermuntere die Teilnehmer*innen, ihre Beobachtungen in den eigenen Kontext zu setzen. Wäre ähnliches Verhalten im eigenen Arbeitsumfeld denkbar?

Erläutere, dass der Film ein gutes Beispiel für die Handlungsprinzipien Hinsehen, Zuhören, Handeln (vgl. S. 27) ist. Erinnere die Gruppe daran, dass für den Umgang mit Eltern Respekt und Unterstützung wichtig sind. Du kannst hinzufügen, dass wir nicht immer mit den Eltern einverstanden sein mögen, dass wir uns aber dennoch bemühen müssen, ihnen stets respektvoll zu begegnen und sie als wichtigste Personen im Leben ihrer Kinder anzuerkennen und wertzuschätzen. Nur so können wir sie darin unterstützen, ihre Rolle als Eltern zum Wohle der Kinder bestmöglich wahrzunehmen.

Es gibt ein englischsprachiges Programm von Save the Children „Positive Discipline In Everyday Parenting“, das Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe auch unter schwierigen Umständen positiv unterstützt und interessierten Teilnehmer*innen online zugänglich ist.⁷

⁷ „Positive Discipline in Everyday Parenting“:
<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/positive-discipline-everyday-parenting-pdep-fourth-edition>

Textvorschlag:

„Eine kritische Situation kann auch Eltern und Bezugspersonen immens belasten. Unklare Kommunikation auch von Helfer*innen kann die Belastung weiter steigern. Eine akute Situation ist selten ein guter Ort oder die Zeit für eine Diskussion. Allerdings kann der Extremfall einer akuten Kindeswohlgefährdung ein professionelles Einschreiten erfordern. Haltet die Kommunikation so klar und präzise wie möglich. Denkt daran, dass Eltern oder Bezugspersonen nicht rein passive Empfänger*innen sind, sondern dass angemessene Unterstützung und weiterführende Hilfe sie in ihrer Fürsorge und der Kommunikation mit ihren Kindern stärken kann.“

Erinnere auch an die Präsenz von Medien in Krisensituationen.

Textvorschlag:

„Es ist anzuraten, Eltern / Bezugspersonen und Kindern zu helfen, sich von Medien abzugrenzen, wenn sie dies wollen. Medienkontakte sollten so weit wie möglich durch die beteiligten Organisationen / Institutionen koordiniert werden. Dies kann die Medieninteraktion auch zum Schutz der Kinder und Erwachsenen professionalisieren. Bei sozialen Medien z. B. durch den Einsatz von Smartphones ist diese Einflussnahme weitaus schwieriger. Fehlinformationen können insbesondere Kinder und Jugendliche weiter verwirren oder verstören. Um Fehlinformationen entgegenzuwirken, ist der beste Weg, als Helfer*in nur gesicherte Informationen weiterzugeben und über Rückfragen sicherzustellen, dass sie richtig verstanden wurden. Ermuntere Kinder, einen Erwachsenen zu fragen, wenn ihnen etwas unverständlich vorkommt, und erinnere sie daran, das Verbreiten von Gerüchten zu vermeiden.“

Danke der Gruppe und gehe zum nächsten Abschnitt.





5.2 Techniken der aktiven Kommunikation

-  **ZIEL:** Einführung der Teilnehmer*innen in Techniken zur aktiven Kommunikation, um ihre Fähigkeiten zur Kommunikation mit Kindern in belastenden Situationen zu verbessern.
-  **BENÖTIGTE MATERIALIEN:** Handout 4 (Techniken der aktiven Kommunikation); sieben Flipchartbögen (für jede Technik einen).
-  **ANMERKUNG ZUR MODERATION:** Es ist hilfreich, sich insbesondere mit den sieben Kommunikationstechniken im Vorfeld gut vertraut zu machen. Die Erfahrung zeigt, dass häufig viele Fragen dazu aufkommen.

Bitte die Teilnehmer*innen, Handout 4 mit den sieben Kommunikationstechniken zu lesen.

1. Erster Kontakt – Sich vorstellen
2. Information (offene und klärende Fragen)
3. Aktives Zuhören
4. Normalisierung
5. Generalisierung
6. Triangulation
7. Stabilisierung

Gehe mit der Gruppe durch die einzelnen Techniken und bitte die Teilnehmer*innen um Beispiele für deren Umsetzung. Lass genügend Fragen und Kommentare zu, damit die Schritte gut verstanden werden. Notiere Stichworte auf den Flipchartbögen.

Erkläre, dass die Techniken in der nächsten Übung praktisch geübt werden.



5.3 Kommunikation mit Kindern in belastenden Situationen

-  **ZIEL:** Das Verständnis für die Handlungsprinzipien Hinsehen, Zuhören, Handeln zu vertiefen.
-  **BENÖTIGTE MATERIALIEN:** Animierter Film 1 auf Folie 23; Papier und Stifte; Flipchartbögen von Teil 3 (hängen an der Wand); Handout 3 (Kindesentwicklung und Reaktionen auf belastende Ereignisse) und Handout 4 (Techniken der aktiven Kommunikation).
-  **ANMERKUNG ZUR MODERATION:** Der Film dauert wieder nur eine Minute. Er zeigt die Handlungsprinzipien **Hinsehen, Zuhören, Handeln** in der Praxis.

Der Film handelt von zwei Kindern, die sich in einer kritischen Lage befinden. Eine Mitarbeiterin entdeckt einen etwa sechs Jahre alten Jungen auf Krücken und seine ca. zehn Jahre alte Schwester, die Anzeichen von Angst und Orientierungslosigkeit zeigen, in der Nähe eines Evakuierungszentrums (**Hinsehen**). Die Mitarbeiterin stellt sich vor. Sie beruhigt die Kinder und versucht, ihre Situation zu verstehen (**Zuhören**). Sie informiert die Kinder über die Möglichkeiten der Hilfe und bringt sie mit dem Evakuierungszentrum in Kontakt (**Handeln**).

Textvorschlag:

„Wir vertiefen unser Wissen über Kommunikationstechniken mit Kindern in belastenden Situationen. Dazu sehen wir uns einen weiteren Kurzfilm an und tauschen unsere Beobachtungen aus. Wir werden den Film zweimal zeigen.“

Teile die Teilnehmer*innen in dieselben vier Gruppen ein wie zuvor in Teil 3. Verteile Papier und Stifte. Erwähne an die Handouts 3 und 4, falls jemand sie benutzen möchte.

Bevor der Film anfängt, bitte die Teilnehmer*innen, besonders auf das Verhalten und die Kommunikation der einzelnen Personen im Film zu achten.

Gib den Gruppen etwa 5 Minuten zur internen Diskussion und lade sie dann ins Plenum ein, um ihre Beobachtungen zu teilen.

Falls folgende Aspekte nicht von den Gruppen erwähnt werden, sollten sie von der Moderation über Fragen aufgegriffen werden:

- Wie stellt die Mitarbeiterin Kontakt her und wie stellt sie sich vor?
- Wie teilt sie ihre Aufmerksamkeit zwischen den beiden Kindern auf?
- Stellt sie angemessenen Körperkontakt her? Wie tut sie das und wann?
- An welchem Punkt und wie wendet die Mitarbeiterin aktives Zuhören an?

Danke den Gruppen. Erkläre, dass der Film eine Möglichkeit von vielen ist, Psychologische Erste Hilfe zu leisten. Die hier gezeigten Techniken können auch in weniger dramatischen Situationen angewendet werden.



5.4 Übung zur Anwendung von Techniken zur aktiven Kommunikation



ZIEL: Die Teilnehmer*innen setzen die Handlungsprinzipien praktisch um.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Keine.

Textvorschlag:

„Zu Beginn haben wir über einen Brand in einer Schule gesprochen. Wir gehen zurück zu diesem Szenario und üben die Handlungsprinzipien **Hinsehen, Zuhören, Handeln** mit Kindern in dieser Situation.“

Teile die Teilnehmer*innen in die vier Gruppen ein, die zuvor gemeinsam die Altersgruppen in „Brand in der Schule“ bearbeitet haben. Bitte die Gruppen, jeweils ein Rollenspiel in ihrer Altersgruppe vorzubereiten, in dem so viele der Techniken der aktiven Kommunikation zur Anwendung kommen wie möglich. Alle Ressourcen des Tages, wie Handout 3 oder die Flipchartbögen, können benutzt werden.

Die Gruppen bekommen 15 Minuten, um das Rollenspiel vorzubereiten.

Bitte die Gruppen nach 15 Minuten, ihr Rollenspiel im Plenum vorzuführen. Erwähne die zuschauenden Gruppen daran, besonders auf Hinsehen, Zuhören, Handeln zu achten und welche Kommunikationstechniken aus Teil 5.2 angewendet werden. Gib dem Plenum nach jedem Rollenspiel einige Minuten Zeit zur Reflektion und dokumentiere für die Gruppe sichtbar, welche Kommunikationstechniken jeweils zum Einsatz kamen.

DAS TRAINING – TEIL 6



ABSCHLUSS

 **ZIEL DES 6. TEILS:** Reflexion über das, was vom Trainingstag mitgenommen wird. Austeilen des Taschenleitfadens zur Psychologischen Ersten Hilfe.

 **BENÖTIGTE MATERIALIEN:** Handout 5 (Taschenleitfaden); Folie 24; Ball.



6.1 Was bleibt vom Trainingstag?



ZIEL: Reflexion über das, was vom Trainingstag mitgenommen wurde.
Austeilen des Taschenleitfadens zur Psychologischen Ersten Hilfe.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Handout 5 (Taschenleitfaden); Folie 24.

Zeige Folie 24.

Bitte die Teilnehmer*innen, zwei Minuten in Zweiergruppen die wichtigsten Aspekte zu besprechen, die sie aus dem heutigen Training mit nach Hause nehmen. Trage die Ergebnisse im Plenum zusammen.

Teile den Taschenleitfaden aus und gib den Teilnehmer*innen einige Minuten, ihn taschengerecht zusammenzufalten, zu lesen und die lokalen Informationen einzufügen, falls relevant.

Erkundige dich, ob noch Fragen bezüglich der Psychologischen Ersten Hilfe für Kinder offen geblieben sind.



6.2 Abschlussspiel



ZIEL: Das Training zusammenfassend abschließen.



BENÖTIGTE MATERIALIEN: Ball.

1. Bitte die Teilnehmer*innen, sich in einen Kreis zu stellen und an ein Wort oder einen kurzen Satz zu denken, das / der beschreibt, was sie in Gedanken vom Trainingstag mit nach Hause nehmen.
2. Nach einer Minute Bedenkzeit frage, wer ein Wort oder einen Satz mit der Gruppe teilen möchte, und wirf den Ball zu dieser Person.
3. Sorge dafür, dass der Ball zu jedem / jeder Teilnehmer*in kommt, der / die ihn haben möchte.
4. Wenn alle die Gelegenheit hatten, nehme den Ball zurück an dich.
5. Danke den Teilnehmer*innen für den Trainingstag. Damit ist das Training abgeschlossen.

ANHANG

Handout 1

Trainingsprogramm

UHRZEIT	ABSCHNITT	AKTIVITÄTEN
8.45–9:00	Ankunft und Registrierung	
9:00–9:45	Teil 1 Willkommen & Einstieg	1.1 Energizer: Die Sonne scheint auf alle, die ... (15 min) 1.2 Trainingsprogramm und -ziele (20 min) 1.3 Erwartungen und Regeln (10 min)
9:45–10:45	Teil 2 Was ist Psychologische Erste Hilfe für Kinder?	2.1 Einführung in die Psychologische Erste Hilfe (10 min) 2.2 Handlungsprinzipien: Hinschauen, Zuhören, Handeln (30 min) 2.3 Übung lokale Strukturen: Das Netz (20 min)
10:45–11:00	Pause	
11:00–12:30	Teil 3 Reaktionen von Kindern in belastenden Situationen	3.1 Energizer: Gruppenjonglage oder Atemübung (15 min) 3.2 Gruppenarbeit und Rollenspiel über Reaktionen von Kindern auf belastende Situationen (75 min)
12:30–13:30	Mittagspause	
13:30–14:15	Teil 4 Identifizierung von Kindern, die Psycholog. Erste Hilfe benötigen	4.1 Energizer: Stift in der Flasche (15 min) 4.2 Identifizierung von Kindern, die Psychologische Erste Hilfe benötigen (30 min)
14:15–14:30	Pause	
14:30–16:30	Teil 5 Kommunikationstechniken der Psychologischen Ersten Hilfe	5.1 Tipps zur Kommunikation mit Eltern und anderen Bezugspersonen in belastenden Situationen (20 min) 5.2 Techniken der aktiven Kommunikation (20 min) 5.3 Tipps zur Kommunikation mit Kindern in belastenden Situationen (20 min) 5.4 Übung zur Anwendung von Techniken zur aktiven Kommunikation (60 min)
16:30–17:00	Teil 6 Abschluss	6.1 Was bleibt vom Trainingstag? (20 min) 6.2 Abschlusspiel (10 min)
17:00	Danke für die Teilnahme!	

Handout 2 – 1/2

Lokale Unterstützungsstrukturen

AN WEN WENDEST DU DICH ...

... bei einem medizinischen Notfall?

... bei Anzeichen von psychischen Störungen?

... bei Anzeichen auf eine Kindeswohlgefährdung?

... bei Anzeichen von Verwahrlosung?

... Was fehlt noch?

Handout 2 – 2/2

Die richtigen Unterstützungsstrukturen

Die richtige Form der Unterstützung zu finden, ist essenziell für den Schutz von Kindern und Jugendlichen. In der direkten Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien bzw. erwachsenen Bezugspersonen ist es wichtig, die eigene Verantwortung sowie die richtigen Strukturen und deren Meldewege zu kennen.

Kinder und Jugendliche können beispielsweise auf weiterführende Hilfe angewiesen sein, wenn:

- Anzeichen oder der Verdacht auf körperlichen, sexuellen oder emotionalen Missbrauch oder andere Formen der Kindeswohlgefährdung vorliegen.
- ein Bedarf an psychologischer oder medizinischer Hilfe festgestellt wird.
- unbehandelte physische oder mentale Krankheiten vorliegen.
- sie Suchtstoffe konsumieren.
- Lernstörungen oder Verzögerungen vorliegen.

Das Vorgehen bei akuter Kindeswohlgefährdung ist gesetzlich vorgeschrieben und schließt i. d. R. das Jugendamt und die Polizei mit ein. Die Kenntnis über Meldekettten und das Vorgehen innerhalb des eigenen Verantwortungsbereichs ist zwingend für die Tätigkeit in der Psychologischen Ersten Hilfe für Kinder.

Grundsätzlich ist die Anwesenheit und die Zustimmung der Eltern (außer im Extremfall der Kindeswohlgefährdung durch die Eltern) eine Voraussetzung für die Weitervermittlung an Unterstützungsstrukturen.

Folgende Anzeichen fordern die Weitervermittlung an spezialisierte psychologische Fachkräfte:

- Tiefgehende mentale Probleme in der Vergangenheit und Anzeichen für einen Rückfall.
- Der Versuch oder das Sprechen darüber, sich oder andere zu verletzen oder zu töten.
- Extreme Angst, die das alltägliche Leben beeinträchtigt.
- Anzeichen der Abhängigkeit von Alkohol oder anderen Suchtmitteln.
- Halluzinationen oder Wahnvorstellungen.
- Ausgeprägte Apathie (Antriebslosigkeit) oder extreme Agitation (Aufgeregtheit oder Stress).
- Drastische Veränderungen im Wesen und Verhalten.

Die Stellen, an die man sich wenden kann, unterscheiden sich von Bundesland zu Bundesland. Fast immer ist das Jugendamt eine der wichtigsten Anlauf- und Auskunftsstellen. Es ist wichtig, sich im Vorfeld der eigenen Tätigkeit mit den Stellen und Gegebenheiten vor Ort vertraut zu machen.

Eine angemessene professionelle Weitervermittlung setzt folgendes voraus:

- Kenntnis von Begründungen für eine Weitervermittlung (z. B. Anzeichen von extremem Stress).
- Kenntnisse der gesetzlichen Rahmenbedingungen: In welchen Fällen muss eine Weitervermittlung erfolgen, auch wenn hierdurch eine angestrebte Vertraulichkeit gegenüber dem Kind verletzt wird?
- Klärung der Frage: Mit wem aus dem Team der Einrichtung/Organisation kann ich mich über meine Beobachtungen austauschen?
- Kenntnis der jeweiligen zuständigen Meldekettten (z. B. im Falle einer Kindeswohlgefährdung oder einer akuten Stressreaktion).
- Klarheit über notwendige Dokumentationen und Verantwortlichkeiten zur Weitervermittlung.
- Grundverständnis des weiteren Vorgehens (für konkrete Fragen des Kindes oder der erwachsenen Bezugspersonen).

Handout 3 – 1/3

Typische Kindesentwicklung und Reaktionen auf belastende Situationen

Kindesentwicklung – Schematische Übersicht, 0–6 Jahre

ALTERSGRUPPE	KOGNITIVE ENTWICKLUNG	EMOTIONALE ENTWICKLUNG	SOZIALE ENTWICKLUNG
Babys und Kleinkinder 0–3 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachtet Gesichter aufmerksam. • Folgt bewegten Objekten mit den Augen. • Erkennt bekannte Gegenstände und Personen aus der Distanz. • Zeigt auf Gegenstände oder Bilder, wenn sie benannt werden. • Ab ca. einem Jahr: Erkennt Namen bekannter Personen, Gegenstände und Körperteile. • Ist in der Lage, einzelne Wörter zu sagen (ab ca. 15–18 Monaten). • Ab ca. 2 Jahren: beginnt fiktives Spiel. Benutzt einfache Sätze (ab ca. 18–24 Monaten). Wiederholt Wörter aus gehörten Unterhaltungen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Baby und die Bezugsperson(en) knüpfen eine enge emotionale Bindung. • Bindungen werden generell wichtig. • Ab etwa 8 Monaten wird das Baby unruhig, wenn es von der Hauptbezugsperson getrennt wird. • Während des zweiten Jahres schwankt das Kind bisweilen zwischen Anhänglichkeit und Emanzipation. • Demonstriert steigende Unabhängigkeit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn der Entwicklung eines sozialen Lächelns. • Mag gerne mit anderen Personen spielen und kann sich beschweren, wenn das Spielen aufhört. • Wird zunehmend kommunikativer und drückt sich mit Gesicht, Händen, Füßen und körperlichen Gesten aus. • Imitiert Verhalten von anderen Personen, insbesondere von Erwachsenen und älteren Kindern. • Nimmt sich selbst verstärkt als Individuum wahr. • Zunehmend interessiert am Umgang mit anderen Kindern.
Vorschulalter 4–6 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Im Alter von 3–4 Jahren können i. d. R. 3–4-teilige Puzzlespiele gelöst werden. • Versteht das Konzept von „zwei“ Arten von Gegenständen nach Form und Farbe. • Versteht das Konzept von „gleich“ und „verschieden“. • Nutzt basale Regeln der Grammatik. • Spricht in Sätzen von fünf oder sechs Wörtern. • Erzählt Geschichten, spielt Geschichten und kann Teile von Geschichten wiedergeben. • Beginnt, ein Verständnis von Zeit zu entwickeln. • 5–6 Jahre: Kann bis zehn oder weiter zählen. Kann mindestens vier Farben benennen. • Hat Kenntnisse über Gegenstände des täglichen Lebens (Geld, Essen, Geschirr). 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeigt Sympathien für andere Kinder. • Ist neugierig. • Ist verstärkt erfindungsreich im fiktiven Spiel. • Unabhängigkeit nimmt weiter zu. • Unternimmt mitunter selbstständig Besuche bei Freunden oder Nachbarn. • Nimmt sich selbst als eine ganze Person mit Körper, Geist und Gefühlen wahr. 	<ul style="list-style-type: none"> • Imitiert Erwachsene und andere Kinder. • Kann sich beim Spielen abwechseln. • Versteht das Konzept von „mein“ und „dein“. • Im Alter von 5–6 Jahren: Möchte von Freunden gemocht werden. Kooperiert mit anderen und verhandelt Konfliktlösungen. • Die Bereitschaft, Regeln zu folgen, nimmt zu. • Findet Freude an Bewegungsspielen, Singen und Tanzen. • Zunehmende Fähigkeit, Fantasie und Realität zu unterscheiden.

Handout 3 – 2/3

Typische Kindesentwicklung und Reaktionen auf belastende Situationen

Kindesentwicklung – Schematische Übersicht, 7–18 Jahre

ALTERSGRUPPE	KOGNITIVE ENTWICKLUNG	EMOTIONALE ENTWICKLUNG	SOZIALE ENTWICKLUNG
Mittlere Kindheit 7–12 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Zunehmendes Interesse an Fakten.• Beginnendes Verständnis für persönliche Perspektiven.• Wachsende Anwendung von Logik als Problemlösung.• Sich entwickelnde Argumentationsfähigkeit.• Abenteuerfreude und Erfindungsreichtum nehmen zu. Nutzen von Strukturen bleibt offensichtlich.• Zunahme der Aufmerksamkeitsspanne.	<ul style="list-style-type: none">• Ausdrücke von Selbstsicherheit und -unsicherheit werden deutlicher.• Emotionale Kontrolle nimmt zu.	<ul style="list-style-type: none">• Wichtigkeit der Bezugsgruppe nimmt zu.• Furcht vor sozialer Ausgrenzung nimmt zu.• Verständnis von sozialen und kulturellen Normen nimmt zu.
Adoleszenz 13–18 Jahren	<ul style="list-style-type: none">• Abstraktes und logisches Denken sowie die Analysefähigkeit bilden sich heraus.	<ul style="list-style-type: none">• Entwickelt eine persönliche Zukunftsperspektive und kann sowohl positiv als auch negativ projizieren.• Konflikte mit den Eltern nehmen häufig zu und mit steigendem Alter wieder ab. Dies kann mit dynamischen Stimmungs- und Verhaltenswechseln einhergehen.	<ul style="list-style-type: none">• Starke Identifizierung mit Held*innen und Vorbildern.• Häufig ein Gefühl der eigenen mentalen und physischen Unverwundbarkeit gepaart mit vermindertem Risikomanagement.

Handout 3 – 3/3

Typische Kindesentwicklung und Reaktionen auf belastende Situationen

HÄUFIGE STRESSANZEIGER BEI KINDERN

ALLE ALTERSGRUPPEN

- Furcht vor Wiederholung des belastenden Ereignisses
- Angst davor, dass man selbst oder nahestehende Personen zu Schaden kommen
- Angst vor Trennung
- Empfindlichkeit gegenüber Zerstörung
- Schlafprobleme
- Stimmungsschwankungen

0–3 Jahre

- Übermäßiges Klammern an Bezugspersonen
- Regression in Entwicklungsstufen
- Drastische Veränderungen im Schlaf- und/oder Essverhalten
- Exzessives Schreien oder extreme Reizbarkeit
- Reduktion im Spielverhalten
- Übermäßige Trotz- oder Forderungshaltung bzw. extreme Kooperationshaltung
- Extreme Sensibilität gegenüber Reaktionen anderer Menschen

4–6 Jahre

- Übermäßiges Klammern
- Regression zu jüngerem Verhalten wie z. B. Daumnuckeln
- Stummheit
- Inaktivität oder Hyperaktivität
- Hört auf zu spielen oder spielt nur repetitiv
- Unruhe oder Panik, dass sich negative Ereignisse wiederholen
- Schlafstörungen, häufige Alpträume
- Extreme Veränderungen im Essverhalten
- Wird leicht verwirrt
- Hat es schwer, sich zu konzentrieren
- Nimmt die Rolle von Erwachsenen an
- Ist leicht reizbar

7–12 Jahre

- Drastische Veränderungen in physischen Aktivitäten
- Irrationales, emotionales Verhalten
- Zurückziehen von sozialen Kontakten
- Repetitives Erzählen über dasselbe Ereignis
- Ablehnung von Dingen, die vorher Spaß gemacht haben
- Angstzustände
- Lücken in der Erinnerung, in der Konzentration und in der Aufmerksamkeitsspanne
- Schlaf- und Essstörungen
- Physische Stresssymptome
- Extreme Schuldgefühle

13–18 Jahre

- Extreme Trauer
- Extreme Schuld- oder Ohnmachtsgefühle
- Exzessive Fürsorge
- Selbstfixierung und -mitleid
- Veränderung in persönlichen Bindungen
- Kritisches Risikoverhalten, Selbstzerstörung, Vermeidungsmuster oder Aggression
- Radikale Veränderungen der Weltsicht
- Hoffnungslosigkeit
- Wachsender Trotz und Misstrauen gegenüber Autoritäten und Bezugspersonen
- Soziale Bezugsgruppe ersetzt die familiäre Bindung

Handout 4 – 1/4

Techniken der aktiven Kommunikation mit Kindern in belastenden Situationen

Dieses Handout beschreibt sieben Techniken:

1. Erster Kontakt – eigenes Vorstellen
2. Information (offene und klärende Fragen)
3. Aktives Zuhören
4. Normalisierung
5. Generalisierung
6. Triangulation
7. Stabilisierung

In der Praxis kommen nicht alle Techniken immer zur Anwendung. Die Kommunikation muss der jeweiligen Situation spezifisch angepasst werden. Der erste Kontakt steht am Anfang einer Kommunikation, die anderen Techniken müssen nicht notwendigerweise in der Folge angewendet werden, in der sie hier aufgeführt werden.

Technik 1: Erster Kontakt – eigenes Vorstellen

- Wie lautet dein Name?
- Für wen arbeitest du?
- Warum bist du hier?

Der erste Kontakt beginnt i. d. R. mit der Nennung des eigenen Namens, der Organisation, für die man arbeitet und der Beschreibung der eigenen Aufgabe. Sprich deutlich, langsam und mit ruhiger Stimme. Versuche, dich neben die Person zu setzen oder hinzuhocken, so dass du in etwa auf gleicher Augenhöhe bist. Achte darauf, dass die Distanz der Situation und Person gegenüber angemessen ist. Wenn der Situation und dem kulturellen Kontext angemessen, kannst du Augenkontakt und einfachen Körperkontakt herstellen, wie z. B. die Hand halten oder die Hand auf die Schulter legen.

Selbst wenn das Kind weiß, wer du bist, heißt dies nicht, dass es weiß, was deine Aufgaben und Verantwortlichkeiten in der gegenwärtigen Situation sind. Daher ist es wichtig, dies zu erklären. Ein Textvorschlag könnte sein: *„In schwierigen Situationen wie dieser ist es meine Aufgabe, mit den Kindern zu reden, um herauszufinden, wie ich ihnen am besten helfen kann.“*

Technik 2: Information – offene und klärende Fragen

Offene Fragen können helfen, eine Situation besser zu verstehen. Offene Fragen können normalerweise nicht mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden. Sie beginnen häufig mit „Warum ...“, „Wo ...“, „Was ...“ oder „Wer ...“. Kinder sind ermutigt, ihre Geschichte aus ihrer eigenen Perspektive und mit ihren eigenen Worten zu erzählen. Beispiele von offenen Fragen sind: *„Wo warst du, als es passierte?“* oder *„Warum hast du heute noch nichts gegessen?“* Beispiele von klärenden Fragen sind: *„Meinst Du damit, dass ...“* oder *„Habe ich das richtig verstanden, dass ...“*.

Offene Fragen helfen, widersprüchliche Beschreibungen besser zu verstehen. Sie können dabei helfen, zu klären, was geschehen ist und wie sich das Kind fühlt. In psychosozialer Gruppenarbeit mit Kindern fördern offene Fragen Partizipation, kreatives Denken und Problemlösungen.

Begrenze deine Fragen und vermeide es, in die Tiefe zu gehen. Deine Aufgabe in einer Krise ist es, Stress zu reduzieren, nicht tiefergehende Details zu analysieren, was genau mit dem Kind oder Erwachsenen passiert ist. Solche Versuche tiefergehender Analysen können in einer Krise mehr schaden, als dass sie nutzen. Es ist besser, sich auf das aktive Zuhören und die konkreten Hilfsbedürfnisse des Kindes oder Erwachsenen zu fokussieren.

Handout 4 – 2/4

Techniken der aktiven Kommunikation mit Kindern in belastenden Situationen

Technik 3 – Aktives Zuhören

Aktives Zuhören besteht schematisch aus vier Elementen:

1. Fokus

Es geht primär ums Zuhören, nicht ums Sprechen. Unterbrich das Kind nicht in seiner Erzählung. Zeige auch mit deiner Körpersprache, dass du zuhörst, und konzentriere dich auf das Gesagte. Sorge soweit wie möglich dafür, dass ihr euch in einer friedlichen Atmosphäre unterhalten könnt und nicht unterbrochen werdet. Stelle dein Telefon stumm.

Wende Körpersprache in einer der Situation und den Umständen angemessenen Weise an. Augenkontakt kann ein Zeichen von Aufmerksamkeit sein, kann im Einzelfall aber auch bedrohlich oder bedrängend wirken. Sprich mit dem Kind weitestgehend auf Augenhöhe, aber sei dir seiner persönlichen Grenzen bewusst. Es kann z. B. besser sein, sich nicht frontal vor das Kind zu setzen, sondern das Gespräch schräg zueinanderstehend bzw. sitzend zu führen.

Falls du mit einer Übersetzerin oder einem Übersetzer arbeitest, so stelle sicher, dass die Techniken des aktiven Zuhörens im Vorfeld geklärt sind und die Übersetzung präzise ist.

Es ist möglich, dass belastende Situationen auch in dir negative Gefühle oder Urteile auslösen und das Zuhören erschweren. Es ist wichtig, sich über die emotionalen Auslöser und eigenen Barrieren der Kommunikation im Klaren zu sein, um dem Kind oder Erwachsenen mit ungeteilter Aufmerksamkeit begegnen zu können.

2. Paraphrasieren

Paraphrasieren beschreibt die Wiederholung von Schlüsselwörtern des Kindes oder Erwachsenen. Es ist eine Art Kommunikationsspiegel. Damit ist nicht mechanisches oder roboterhaftes Wiederholen gemeint, sondern das Signalisieren von Aufmerksamkeit und das Benutzen derselben Sprache. Es bietet auch die Gelegenheit, zu prüfen, ob man die Information richtig verstanden hat.

Paraphrasieren heißt auch, das Gehörte in eigenen Wörtern wiederzugeben. Es ist wichtig, das Gehörte zu beschreiben und zu reflektieren, anstatt es zu interpretieren. Die Reflektion einer Beschreibung könnte zum Beispiel so aussehen: *„Es scheint, als ob dich diese Situation sehr wütend gemacht hat. Ist das richtig?“* Gib dem Kind stets die Möglichkeit, das Gesagte zu korrigieren. Hilfreich sind zum Beispiel Wendungen wie *„Es klingt so, als ob ...“* und *„Habe ich das richtige verstanden?“*

3. Ermutigen

Aktives Zuhören bedeutet auch, zur Kommunikation zu ermutigen. Vermittle Anteilnahme und positive Gefühle auf verbalem und nonverbalem Wege. Dies unterstützt einen offenen Dialog. Paraphrasieren kann helfen, das Kind zum Weitererzählen zu ermuntern. Auch das Heben der Stimme am Ende kann eine Person zum Weitererzählen ermutigen.

In einigen Situationen kann es hilfreich sein, angemessenen leichten physischen Kontakt herzustellen, z. B. durch eine Hand auf der Schulter. Die Betonung liegt auf Angemessenheit der Person und der Situation gegenüber. Eine persönliche Grenzverletzung, wie gut sie auch gemeint ist, kann das Kind weiter verstören und widerspricht der Idee von Psychologischer Erster Hilfe.

Mitgefühl, das ermutigend wirkt, kann auch verbal ausgedrückt werden: *„Es tut mir sehr leid, das zu hören.“* oder *„Ich bleibe bei dir, während wir deine Mutter suchen.“*

4. Zusammenfassen

Fasse hin und wieder das Gehörte zusammen. Dies zeigt, dass du zugehört hast und versuchst, das Gesagte richtig zu verstehen. Es bietet auch die Möglichkeit, das Gehörte zu bestätigen oder ggf. zu korrigieren. Beispiele sind: *„Wenn ich das jetzt einmal zusammenfasse, dann ...“*, oder *„Also, ich habe das so verstanden, dass ...“* und *„Bitte sage mir, wenn ich etwas falsch verstanden habe“* oder *„Fehlt noch etwas?“* Wenn das Kind und du ein gemeinsames Verständnis der Situation entwickelt haben, kann dies die Planung der nächsten Schritte erleichtern.

Handout 4 – 3/4

Techniken der aktiven Kommunikation mit Kindern in belastenden Situationen

Technik 4 – Normalisierung

Normalisierung und Generalisierung (siehe Technik 5) sind Techniken, die häufig in der Kommunikation mit Kindern und Eltern Anwendung finden.

Kinder können während oder nach einer Krise sehr verwirrt von den eigenen Reaktionen sein, auch ohne, dass sie diese Verwirrung mit jemandem teilen. Normalisierung beschreibt die Versicherung dem Kind gegenüber, dass die Reaktionen völlig natürlich und verständlich sind angesichts der belastenden Situation. Der Schlüsselaspekt der Normalisierung ist die Akzeptanz der emotionalen Reaktionen als menschlich normal und nicht krankhaft, falsch oder peinlich. Versichere dem Kind, dass seine emotionalen Reaktionen in der Situation vielleicht ungewohnt, aber völlig normal sind und gib ihm das Gefühl, dass du es hundertprozentig akzeptierst.

Normalisierung hilft dem Kind, die eigenen Reaktionen im Kontext der belastenden Situation zu begreifen. Dies vermindert das Gefühl, dass die ganze Welt auf dem Kopf steht, und stärkt die Hoffnung, dass sich die Situation wieder ändert.

Akzeptiere und unterstütze die Emotionen des Kindes. Du kannst zwar nicht verhindern, dass das Kind starke Emotionen zeigt, du kannst ihm aber dabei helfen, zu verstehen, dass solche Reaktionen nach belastenden Ereignissen völlig normal sind.

Einige Kinder reagieren auch physisch auf belastende Ereignisse. Das Herz kann zum Beispiel schneller schlagen, der Mund kann trocken werden oder die Arme und Beine können sich taub anfühlen. Ein Beispiel, darauf zu antworten, wäre „*Es ist normal, dass der Körper auf angsteinflößende Ereignisse reagiert*“ und die physischen Reaktion mit ruhiger Stimme zu benennen. Das Ziel ist es, die Sorgen des Kindes zu mindern und zu vermitteln, dass die Reaktionen gewöhnlich und nachvollziehbar sind.

Technik 5 – Generalisierung

Generalisierung ist eng mit Normalisierung verbunden. Mit der Generalisierung wird versucht, die Perspektive dahingehend zu erweitern, dass die eigenen Erfahrungen und Reaktionen nicht nur in der Situation normal und verständlich sind, sondern dass sie auch von vielen Menschen geteilt werden. Wenn das Kind versteht, dass viele Jungen und Mädchen seine Reaktionen teilen, kann dies das Gefühl der Isolation mindern und Hoffnung geben.

Du könntest zum Beispiel sagen: „*Ich kenne eine Reihe von Jungen und Mädchen, die sich genauso fühlen wie du. Einige sind älter, einige jünger. Ich weiß, dass es vielen nach einiger Zeit besser ging*“. Andere Beispiele wären: „*Ich kenne ein Mädchen, dem es viel besser ging, nachdem sie ihrer Mutter davon erzählt hat*“ oder „*Viele fühlen sich ganz ähnlich wie du in so einer Situation*“.

Dies ist ein Fallbeispiel, wie Normalisierung und Generalisierung in der Praxis aussehen können:

Die achtjährige Marlene hat miterlebt, wie der Vater die Mutter regelmäßig geschlagen hat. Vor zwei Wochen hat der Vater seine Arbeit verloren, woraufhin die Gewalt eskalierte. Die Mutter kam ins Krankenhaus und die Polizei wurde eingeschaltet. Der Lehrer in der Schule wurde über die Situation informiert. Marlene hat in der Klasse nichts davon erzählt. Der Lehrer würde gerne Marlene über ein Gespräch unterstützen, da es ihr offensichtlich nicht gut geht. Er fragt sie außerhalb der Klasse: „*Wie geht es dir?*“ Marlene sagt: „*Ich bin sehr müde.*“ Lehrer: „*Warum bist du so müde?*“ Marlene: „*Ich schlafe sehr schlecht.*“ Lehrer: „*Das kann ich verstehen. Viele Jungen und Mädchen schlafen schlecht, wenn sie sich Sorgen machen*“ (**Generalisierung**). „*Es ist ganz normal für alle Menschen, dass sie schlecht schlafen, wenn sie traurig, wütend oder verwirrt sind, und ganz besonders wenn sie sich Sorgen über liebe Menschen machen*“ (**Normalisierung**).

Handout 4 – 4/4

Techniken der aktiven Kommunikation mit Kindern in belastenden Situationen

Technik 6 – Triangulation

Manchmal haben (vor allem jüngere) Kinder eine natürliche Hemmung davor, mit Fremden zu reden. Wenn es wichtig ist, dass du mit dem Kind kommunizierst, es aber schwierig ist, ein direktes Gespräch zu führen, hilft es manchmal, sich durch das Einbeziehen eines dritten „Objekts“ zu unterhalten. Dies kann ein Spielzeug, eine Puppe oder auch eine Person sein. Diese Kommunikation nennt man Triangulation (wörtlich „Dreiecken“). Dies kann eine unaufdringliche Weise sein, mit Kindern zu kommunizieren.

Auch in der Triangulation ist es wichtig, dass es primär um das Kind geht. Wenn du zum Beispiel das Kind fragst, wie alt es ist und es nichts sagt, könnte man sich erkundigen: *„Darf ich deine Mutter fragen?“* Wenn das Kind nickt, fragt man die Mutter. Es ist möglich, den Fokus auf das Kind zurückzuholen, indem man sich zur Bestätigung wieder an das Kind wendet: *„Ah, du bist also fünf Jahre alt?“* Sogar die schüchternsten Kinder fangen in der Regel an zu reden, wenn sie sich sicher fühlen und von negativen Gefühlen abgelenkt werden.

Wenn es wichtig ist, eine Kommunikation mit einem gefährdeten Kind aufzubauen, das ohne Eltern oder Bezugspersonen ist, kann in der Triangulation z. B. eine Puppe oder ein Teddy eingesetzt werden. Beispiel: *„Dein Teddy sieht müde aus, er hat bestimmt einen weiten Weg hinter sich. Vielleicht möchte er etwas Wasser trinken? Möchtest du auch Wasser?“*

Technik 7 – Stabilisierung

Wenn Kinder oder Erwachsene sehr belastet sind, ist es häufig zunächst die beste Hilfestellung, sie zu beruhigen. Stabilisierung ist eines der Primärziele von Psychologischer Erster Hilfe. Es gibt viele Möglichkeiten, eine Situation zu stabilisieren und es hängt viel davon ab, **WAS** man tut und **WIE** man es tut.

Die bisher behandelten Techniken sind prinzipiell dazu geeignet, eine Situation zu stabilisieren. Auch eine beruhigende Stimme und zugewandte Körpersprache sind hierbei stets hilfreich.

Darüber hinaus gibt es eine Reihe von weiteren Techniken, die eingesetzt werden können. Bei der „Erdung“ (aus dem englischen „grounding“) z. B. wird eine Person in Panik oder Schock dazu ermutigt, sich auf einen harmlosen Gegenstand in der unmittelbaren Umgebung zu konzentrieren. So könnte eine „Erdung“ umfassen, sich auf einen Gegenstand oder ein harmloses Geräusch zu konzentrieren, um einem Kind oder Erwachsenen dabei zu helfen, ein Gefühl von Panik oder Angst zu überkommen. Es kann auch helfen, sich auf die eigene Atmung zu konzentrieren und die Kinder oder Eltern zu ermutigen, tief und ruhig einzusatmen.

Wenn ein Kind negative Reaktionen, wie z. B. Aggression zeigt, kannst du versuchen, die Situation zu beruhigen, indem du die zugrundeliegenden Gefühle anerkennst und gleichzeitig eine andere Art des Ausdrucks dieser Gefühle vorschlägst. Erkläre dem Kind, dass du seine Wut verstehst, aber mache auch deutlich, dass Aggressionen keine Lösung für die belastende Situation bereithalten, in der sich das Kind befindet. Beispiel einer Deeskalation: *„Es ist okay, wütend zu sein, aber es ist nicht okay, andere deswegen zu schlagen. Ich bin hier, um dir und anderen zu helfen und dafür zu sorgen, dass ihr sicher seid.“*

Handout 5 – 1/2

Taschenleitfaden der Psychologischen Ersten Hilfe

Vorderseite

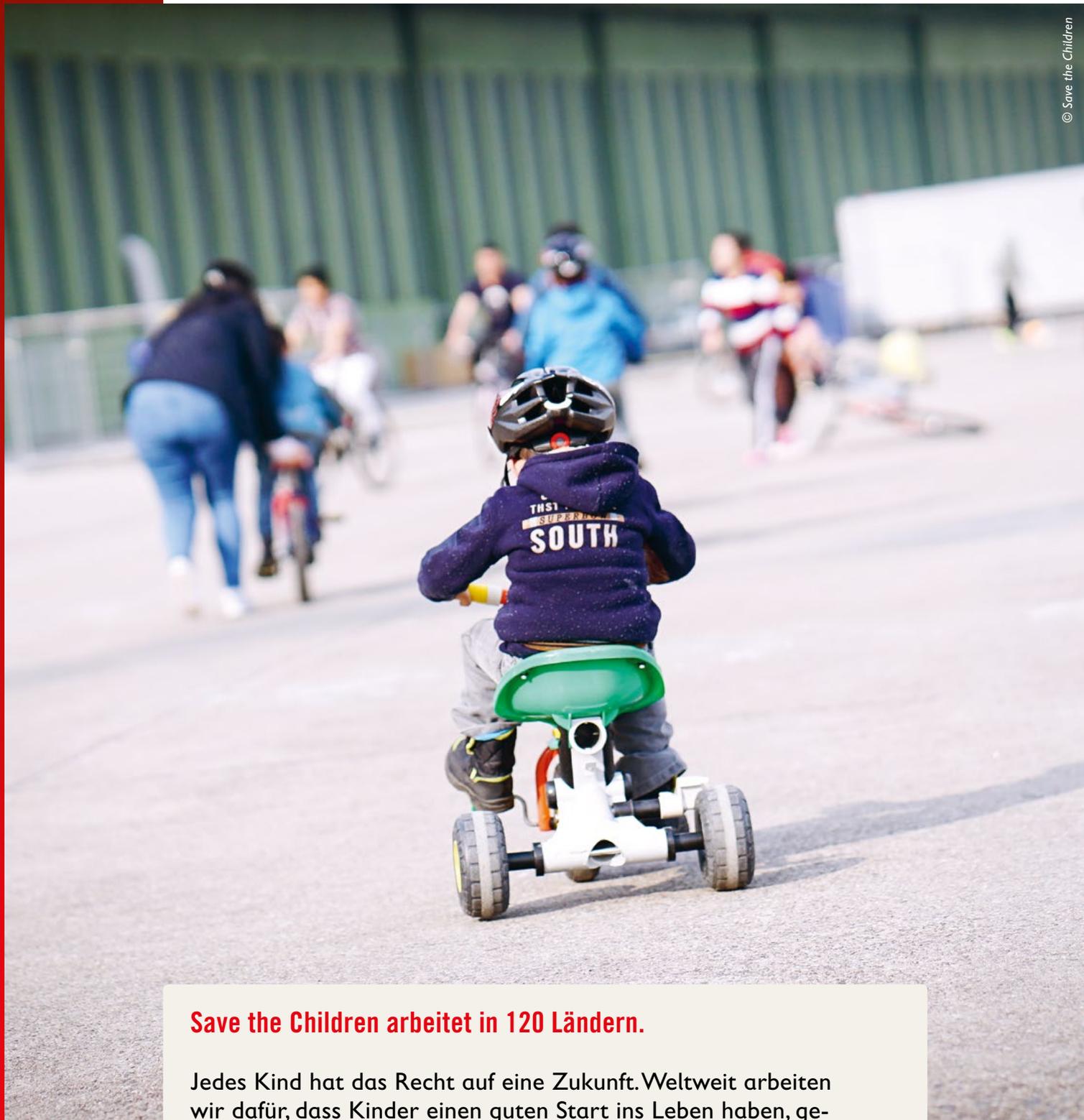
Handlungsprinzip 1	Handlungsprinzip 2
<p>Hinsehen ... um diejenigen zu identifizieren, die Psychologische Erste Hilfe benötigen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sicherheitscheck• Erster Kontakt• Vorstellen• Information	<p>Zuhören ... durch aktive Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none">• Aktives Zuhören• Normalisierung• Generalisierung• Triangulation• Stabilisierung
Handlungsprinzip 3	Wichtigste Kontaktstellen und Telefonnummern zur weiterführenden Hilfe:
<p>Handeln ... durch praktische Information und Überweisung an die richtige Hilfe</p> <ul style="list-style-type: none">• Praktische Information• Überweisung• Zusammenführung von Kind und Familie soweit möglich	

Handout 5 – 2/2

Taschenleitfaden der Psychologischen Ersten Hilfe

Rückseite

Generelle Tipps:	Die Reaktion von Kindern wird wesentlich durch folgende Faktoren bestimmt:
<ul style="list-style-type: none">• Keine tiefgehenden Details erfragen.• Sei empathisch und fokussiert.• Der primäre Fokus liegt auf dem Kind, involviere aber Eltern und Bezugspersonen so viel wie möglich.• Gib akkurate, angemessene Informationen.• Hilf Kindern und Familien, Zugang zu weiterer Hilfe zu bekommen.• Sorge auch für dich selbst und deine Kolleg*innen.• Regeln des Kinderschutzes sind immer zu beachten.	<ul style="list-style-type: none">• Grad der Betroffenheit (Verletzung, Anwesenheit bei Verletzung von anderen etc.).• Alter und persönliche Entwicklung.• Reaktion von anderen (besonders Eltern und Bezugspersonen).• Bisherige Erfahrungen wie Missbrauch, Gewalt und Verwahrlosung.
Häufige Reaktionen auf belastende Ereignisse	Kritische Anzeichen bei Kindern: Wer braucht möglicherweise weiterführende psychologische Hilfe?
<ul style="list-style-type: none">• Angst vor Wiederholung.• Angst um Angehörige.• Verzweiflung durch die Zerstörung der bekannten Umgebung.• Trennungsangst.• Schlaf- oder Essstörungen.• Exzessives Weinen.• Extreme Wut und Reizbarkeit.	<ul style="list-style-type: none">• Zeigen permanent Zeichen von Stress.• Haben drastische Veränderungen von Persönlichkeit und Verhalten.• Können ihren Kinderalltag nicht meistern.• Haben Verfolgungsangst.• Laufen Gefahr, sich oder andere zu verletzen. <p>Wichtig! Kinder in akuten Zuständen wie Panikattacken oder Angstanfällen dürfen nicht alleingelassen werden. Bleib beim Kind, bis die akute Situation vorüber ist oder Hilfe kommt.</p>



Save the Children arbeitet in 120 Ländern.

Jedes Kind hat das Recht auf eine Zukunft. Weltweit arbeiten wir dafür, dass Kinder einen guten Start ins Leben haben, gesund aufwachsen, lernen können und vor Gewalt und Ausbeutung geschützt werden. Wir tun alles, was nötig ist, um das Leben von Kindern zu verbessern: in Krisen und Katastrophen, aber auch darüber hinaus – für die Zukunft aller Menschen.

Save the Children Deutschland e.V.

Markgrafenstr. 58 • 10117 Berlin

Tel.: 030 – 27 59 59 79 0 • Fax: 030 – 27 59 59 79 9

E-Mail: info@savethechildren.de

www.savethechildren.de