



L'enfant et la libération de l'ombre de la grande, grande peur

Une livre
sur possibilités d'aider des enfants
qui souffrent des expériences traumatiques

Susanne Stein





www.susannestein.de



Pour les enfants d'Afrique
et toutes les familles de pays en guerre



Petit guide

-  Livre d'images en 26 images Page 4 – 29
-  Appendice 1 Information pour les parents Page 30 – 37
-  Appendice 2 Idées pour les enfants Page 38 – 43
-  Mentions légales (Impressum) et
notices explicatives (Nutzungshilfen) Page 44 – 47

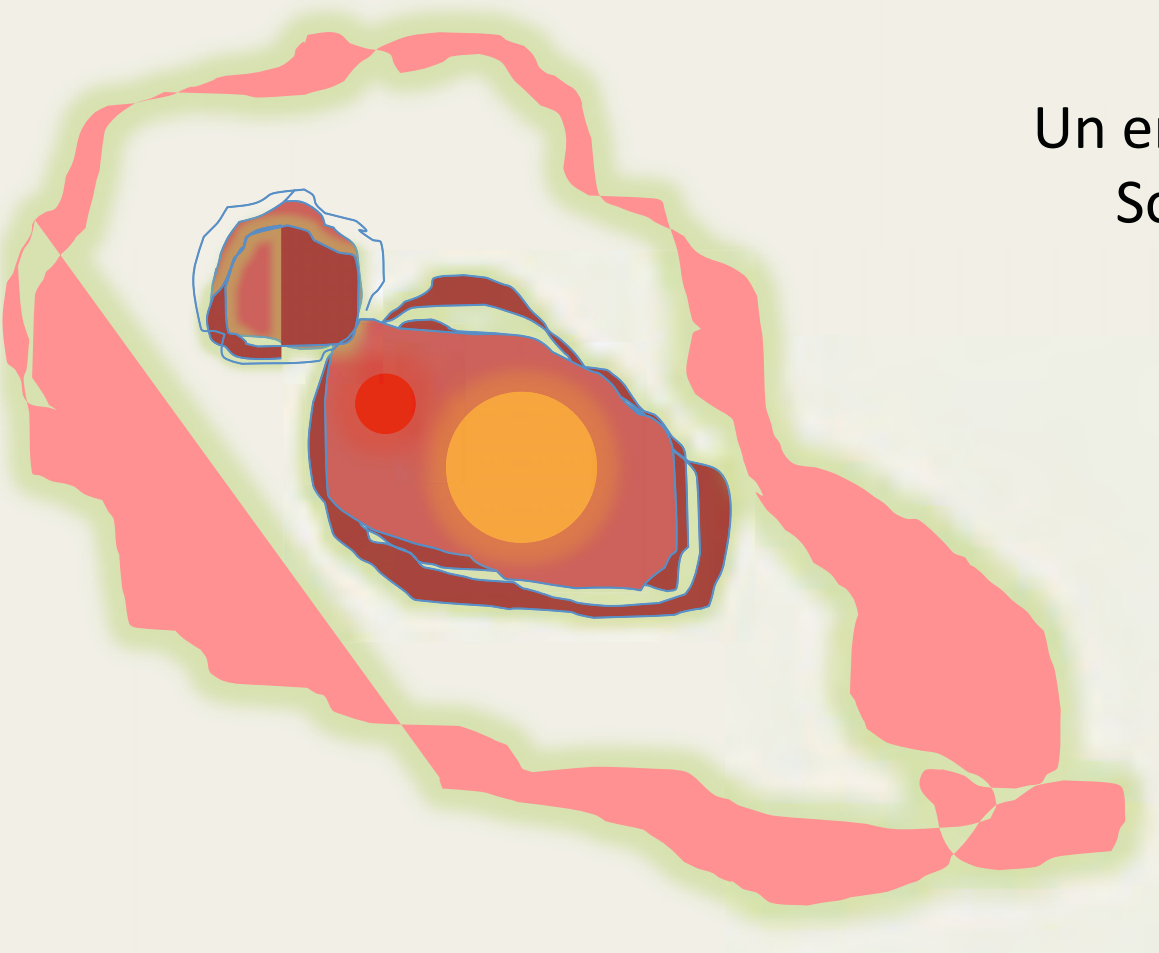
1

Un enfant vient au monde

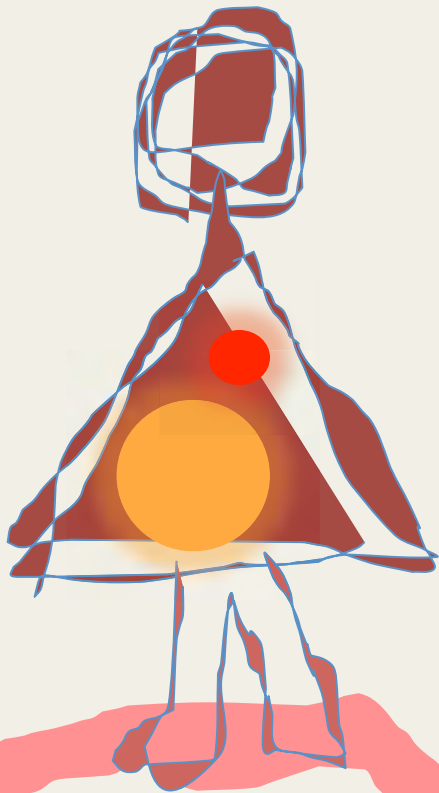


2

Un enfant vient au monde.
Son cœur est chaud.
Sa lumière brille.



3



L'enfant grandit
parmi des gens
qui l'aiment,
tel qu'il est.
C'est un grand bonheur.

4



Un beau jour
quelque chose fait peur à
l'enfant :

un animal, quelque chose
d'inconnu, l'obscurité de la nuit ...

Ou bien il ne trouve pas sa mère
pendant un moment.

Quand cette situation est passée,
l'enfant se calme.

C'est une expérience normale et
importante pour chaque enfant.

5



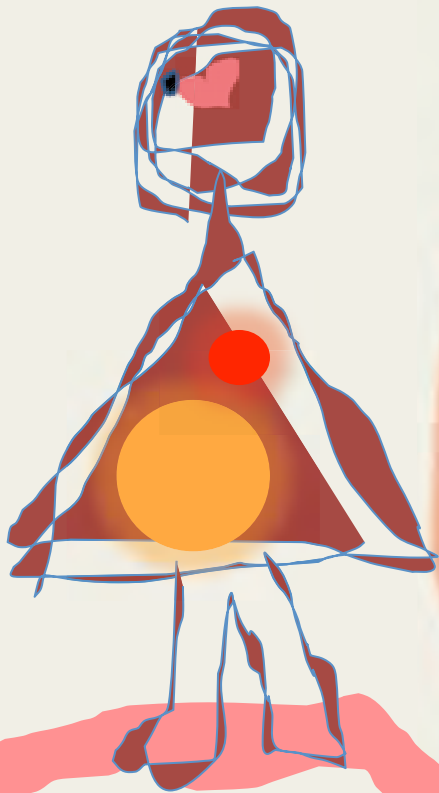
Quelque chose d'autre fait peur à l'enfant.

Les cris, les pleurs, le désespoir s'arrêtent quand ses parents le consolent.

Ou bien d'autres personnes aimées calment l'enfant.

Ceci aussi est une expérience normale et importante pour l'enfant qui grandit.

6



L'enfant grandit ainsi.
Il apprend à manger, à marcher,
à parler...

Il joue et il expérimente.

Il aime sa famille
et il se sent aimé.

Souvent il est heureux, parfois
triste, parfois en colère.

Il est toujours curieux.

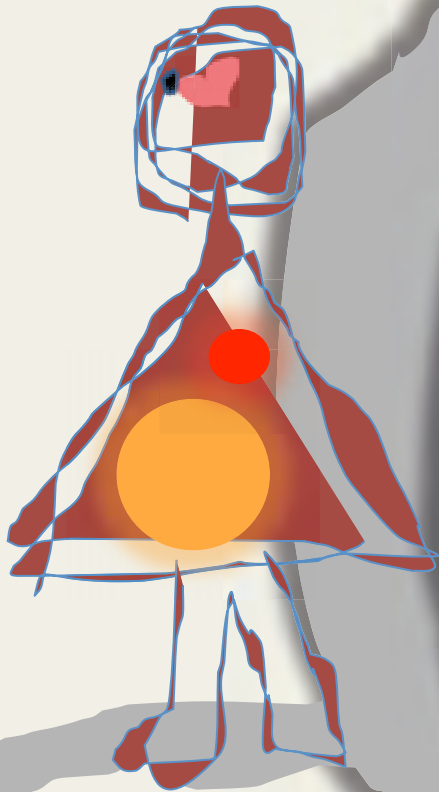
Ainsi la vie est belle.



7

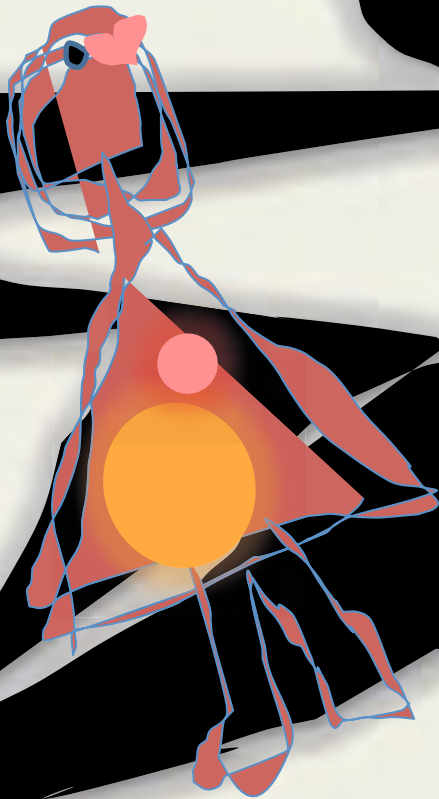
Une guerre éclate

8



C'est la guerre.
La vie de l'enfant et de sa
famille s'assombrit :
beaucoup de problèmes,
beaucoup de changements et
de périls déterminent le
quotidien.
La peur est dans l'air.

9



Et un jour
l'enfant
vit
quelque chose
d'affreux,
d'atroce.

Grand, grande peur!
Un choc frappe son cœur
et tout son corps.
Pleurer, crier, se taire,
faire le mort –
rien ni personne
ne peut
aider à ce moment-là.

10



La situation dangereuse est passée,
l'enfant a survécu.

C'est bien, c'est bien.

Mais : Un petit morceau de la grande, grande
peur est resté là.

Personne ne peut le voir.

Mais : l'ombre de la grande, grande peur
suit l'enfant, partout où il est.

Pour longtemps.

11

La fuite dans un pays sur



12



La guerre continue.
Les parents –
le cœur rempli de peur, de
soucis, d'espoir et de courage –
décident de fuir.

Ils quittent leur maison,
ils partent vers l'inconnu,
à l'étranger.

Ils sauvent ainsi la vie à leur
famille.

13

Maintenant l'enfant est en sécurité.

Mais :

L'ombre de la grande, grande peur le suit
partout.

Ce sont des moments douloureux.

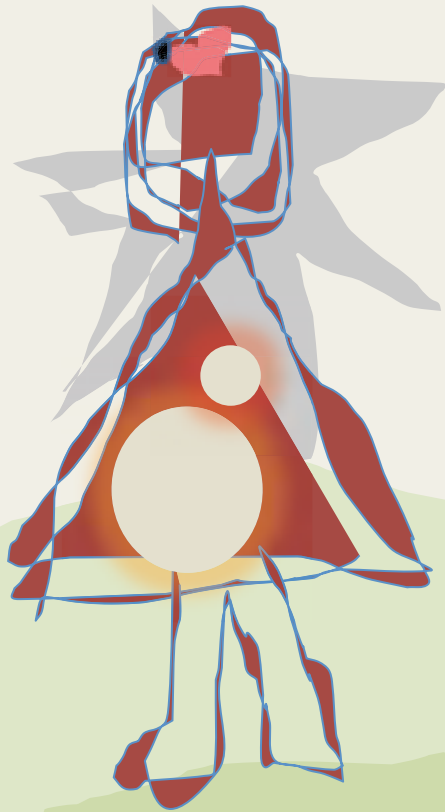
L'enfant attend d'aller mieux.

Il attend et il espère.

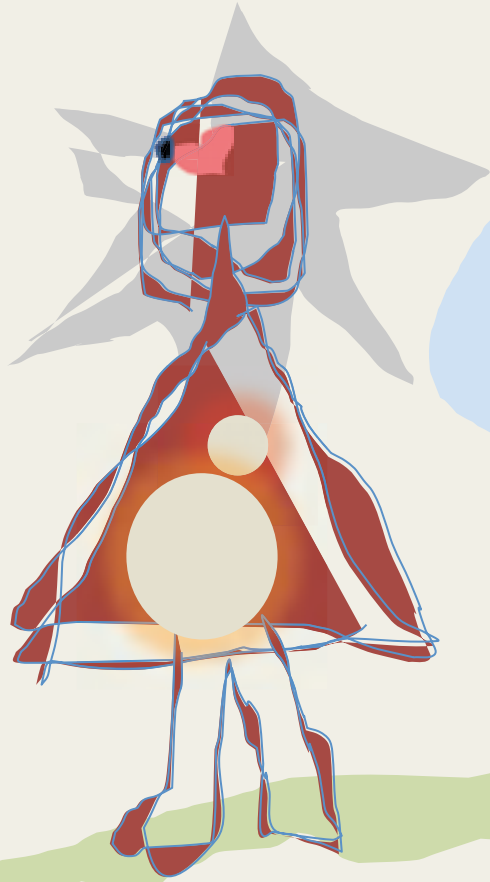
Il essaie de ne pas sentir la peur.

Parfois il fait des choses étranges.

Et il ne peut pas s'arrêter.



14



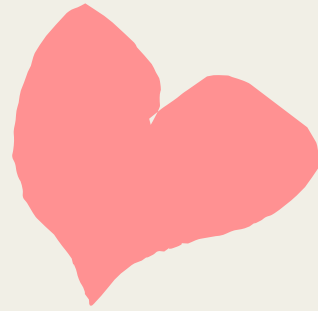
L'enfant ne comprend pas,
ce que fait l'ombre de la grande, grande peur
avec son âme et son corps.

Il pleure, il crie,
il tape peut-être autour de lui,
il se cache dans son chagrin ...

Il n'a pas d'idée,
de ce qui pourrait l'aider.

15

Ce qui peut aider l'enfant maintenant



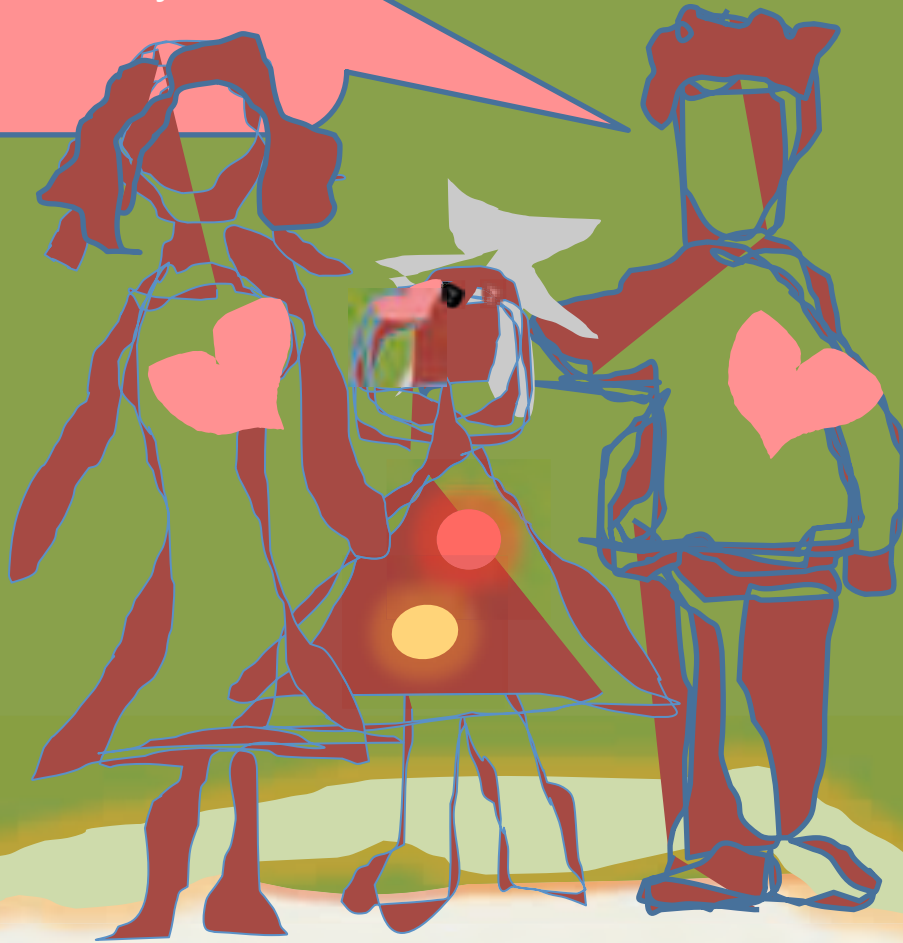
16

Que peuvent faire les parents pour leur enfant?



« Nous t'aimons, comme tu es.
Rien ne peut détruire notre amour
pour toi. Nous sommes toujours
de ton côté. »

17



Les parents donnent
de l'assurance
à leur enfant
avec de tels messages.
L'amour, la consolation,
la patience aident l'enfant
à ne pas désespérer,
à continuer.

« Nous sommes fiers de toi ! Nous voyons de quoi tu es capable ! »

18

Les parents donnent de la force à l'enfant, en regardant ses capacités.



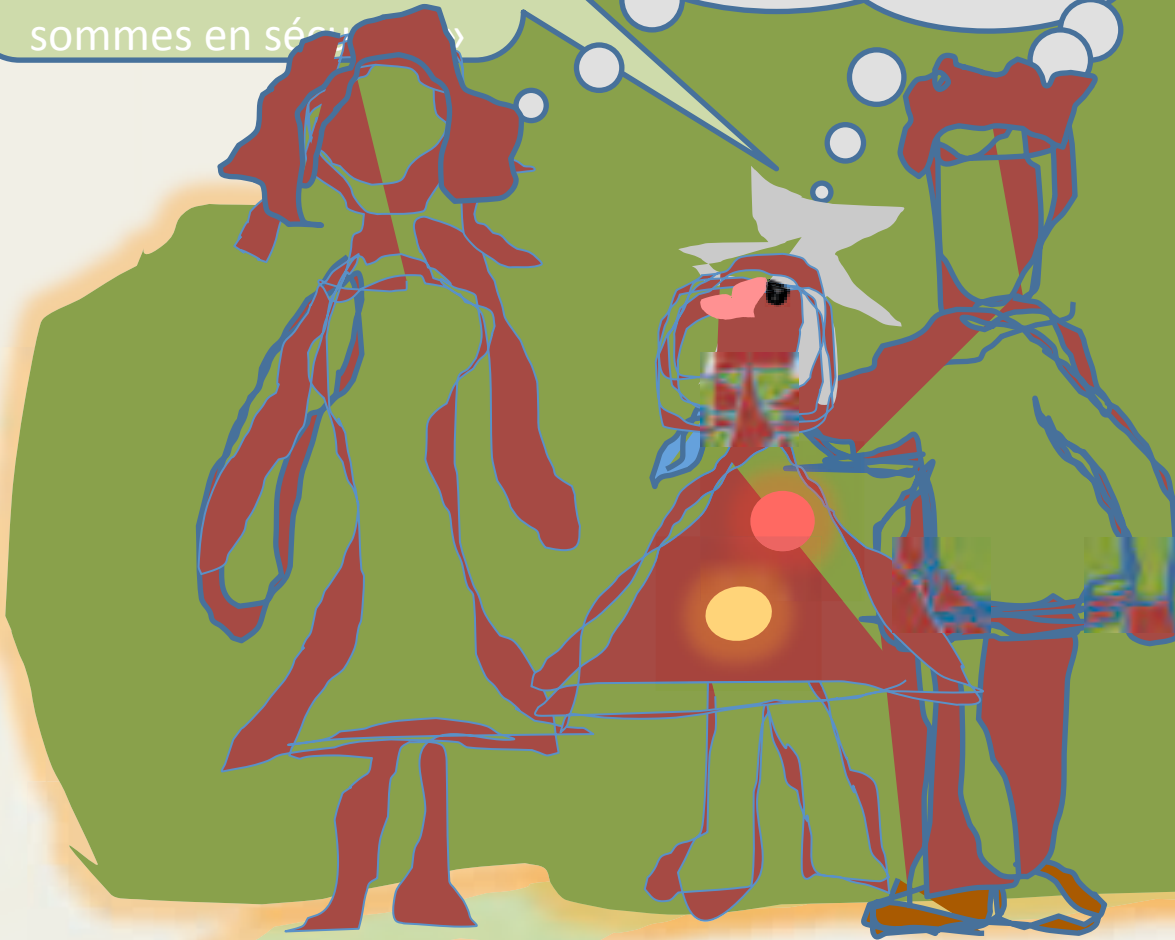
« C'est vrai, nous avons vécu des choses vraiment atroces dans le passé. Maintenant nous sommes en sécurité »



Les parents parlent avec l'enfant de ses problèmes.

Surtout quand l'enfant le souhaite.

Ainsi ils l'aident à différencier entre le passé et le présent et à mieux vivre le présent.



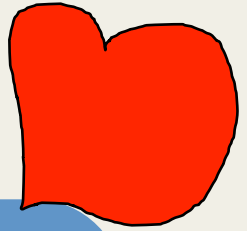
20

« Nous t'aïdons.
Nous te comprenons.
Nous te protégeons. »

Les parents acceptent les besoins particuliers de leur enfant. Ils savent que quelques fois leur enfant ne peut par contrôler son corps et ses allures. Ils essayent de lui protéger des nouvelles peurs.

21

Tu es l'enfant ? Tu peux t'aider toi-même!
Il y a des choses que la peur n'aime pas du tout.



Fait ce que tu aimes !
Dessiner, jouer, lire,
construire, chanter, apprendre
à être avec d'autres enfants, à
utiliser un portable ou un
ordinateur...

Demande de l'aide,
chaque fois que tu en
as besoin. Tu es passé
par des moments
difficiles et tu t'en es
sorti ! C'est bien
normal que tu aies
peur ou que tu sois
triste. Tu as le droit
d'être consolé et aidé

Bouge ! Dedans et
dehors. Tous les sports te
rendent fort!



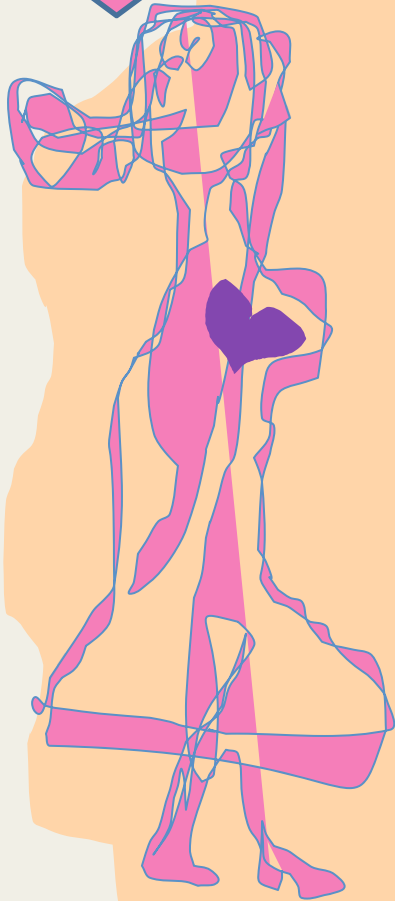
22



Une maison sûre,
beaucoup d'amour,
de consolation, de patience,
le sport, apprendre,
rire et jouer,
tout cela rend l'enfant fort.

Et l'ombre de la
grande, grande peur devient
de plus en plus petite.
Très souvent c'est comme ça.

Bonjour, je suis
Mme X, je suis
contente de
faire ta
connaissance.



23

Cabinet de Psychothérapie –
Mme X et Mr Y

Quand l'amour, le réconfort,
la patience, la sécurité et la joie
ne suffisent pas
pour chasser l'ombre de la peur,
tôt ou tard l'enfant a besoin
d'une personne,
qui s'y connaisse bien
avec les
grandes
angoisses :
un ou une thérapeute.

Bonjour, je suis
Mr Y.
Bienvenue !



24

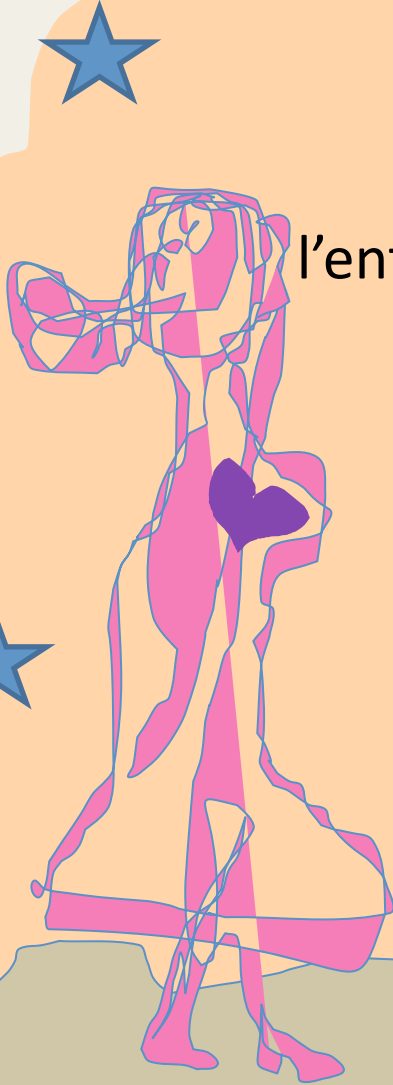


Grace à l'aide
de la thérapeute Mme X,
l'enfant devient de plus en plus fort.

Et un jour il est plus fort
que l'ombre
de la grande, grande peur.

Un jour, enfin,
les sentiments
négatifs
disparaissent.

La joie revient.



25

Ou bien alors l'enfant part à la recherche
du point de départ de ces temps difficiles avec Mr Y.

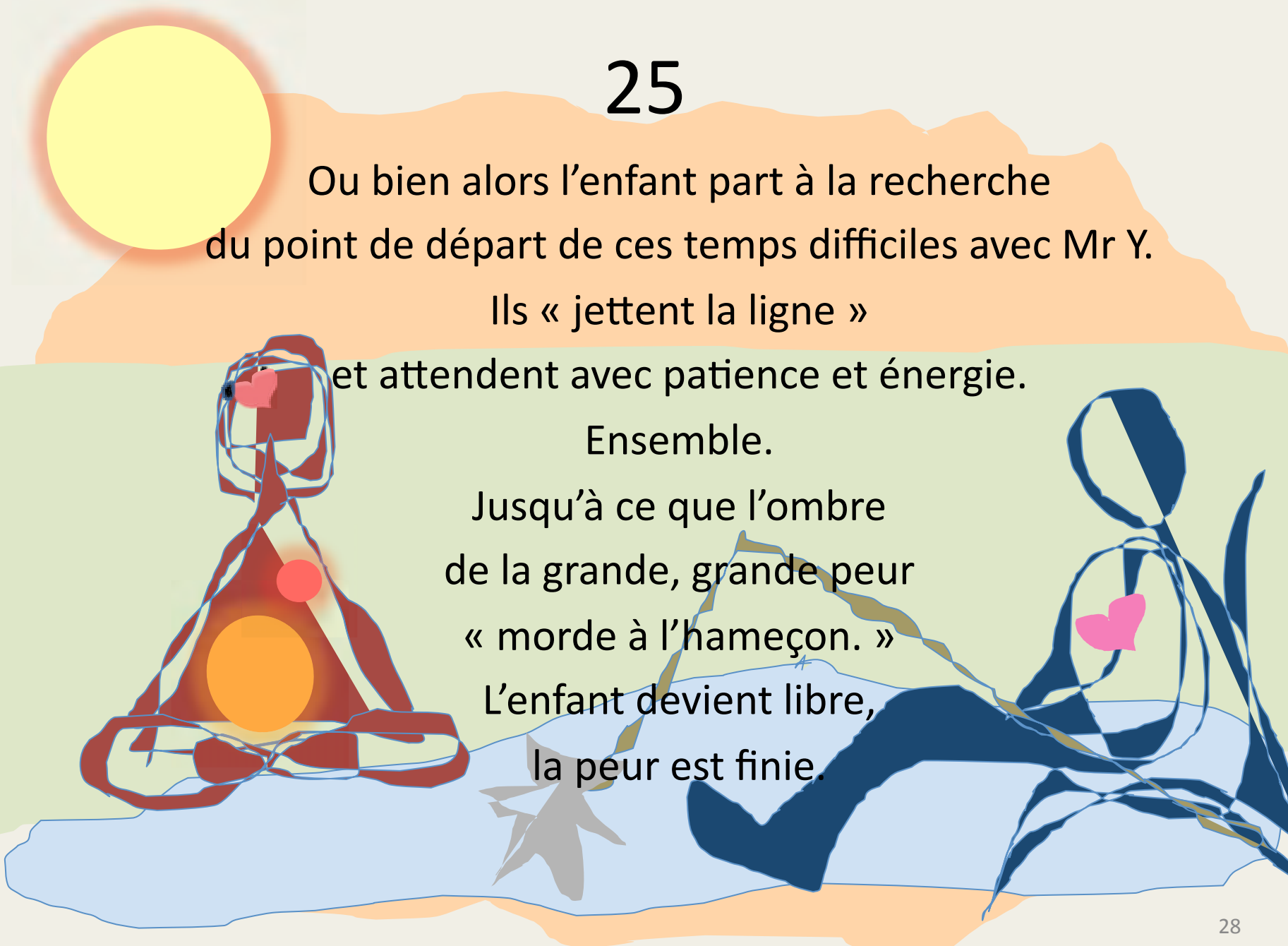
Ils « jettent la ligne »

et attendent avec patience et énergie.

Ensemble.

Jusqu'à ce que l'ombre
de la grande, grande peur
« morde à l'hameçon. »

L'enfant devient libre,
la peur est finie.



26



L'ombre

de la grande, grande peur
est partie.

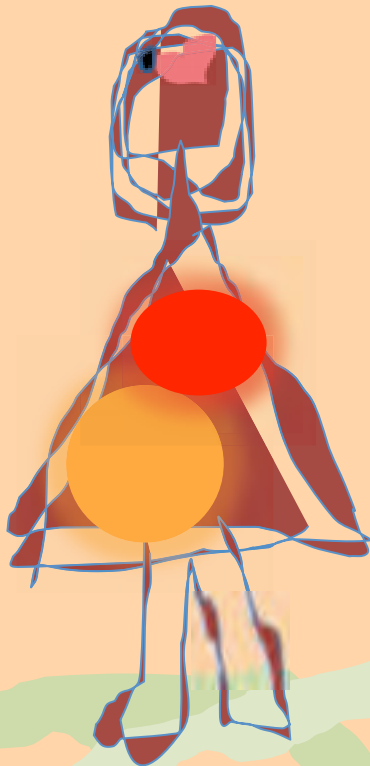
L'enfant est libre.

Sa lumière brille à nouveau.

Et le cœur de l'enfant est
chaud

et plein de

sentiments de bonheur.



Appendice 1

Informations pour les parents

Vous voulez aider votre enfant ? Voici quelques informations pour les différentes possibilités.

- Acceptation de votre propre situation
- Acceptation de la situation de l'enfant
- Qu'est-ce qui peut provoquer une grande peur et un traumatisme ?
- Qu'est-ce qui peut le provoquer chez votre enfant ?
- Qu'est-ce qui augmente la grande peur ?
- Qu'est-ce qui peut fortifier votre enfant ?
- Comment utiliser ce livre avec votre enfant

Acceptation de votre situation en tant que parent

- Vous avez survécu à une guerre et une fuite ! Vous êtes fort.
- Vous avez trouvé un moyen de quitter votre pays avec votre enfant et de partir vers l'inconnu. Vous êtes très courageux.
- Maintenant vous êtes en sécurité ! C'est très bien.
- Vous êtes encore en transition. Vous attendez encore d'être dans un situation normale. Vous devez encore être très fort. Votre vie n'est toujours pas facile.
- Vous vous faites du souci pour votre ou vos enfants. Vous voulez les comprendre. Vous voulez savoir ce qu'ils ressentent. Vous êtes des parents aimants et vous faites de votre mieux. Malgré tout vous vous sentez parfois impuissants, quand vous voulez aider votre enfant sans y arriver.
- Demandez de l'aide, quand vous en avez besoin. Parlez à un médecin ou une autre personne de confiance de vos soucis et des problèmes de votre enfant.

Acceptation de la situation de votre enfant

- Votre enfant vient de passer des moments très difficiles. Il a vécu un grand choc, une grande, grande peur, peut-être même une frayeur mortelle. Peut-être plusieurs fois.
- Un tel évènement peut causer un traumatisme. Un traumatisme est une blessure dans l'âme d'un enfant – ou d'un adulte.
- On peut se le représenter ainsi : dans le cas d'un traumatisme la peur ne disparaît pas après l'évènement-choc, mais elle reste et poursuit la personne.
- Vous remarquez peut-être que c'est le cas de votre enfant, parce qu'il se comporte différemment et son comportement vous paraît étrange. L'enfant a soudain des problèmes, qui ne sont pas normaux pour son âge ou même pas du tout normaux.
- Il est important de savoir que votre enfant souhaite toujours vous plaire et qu'il souffre lui-même, quand il se comporte de manière étrange. Il veut être gentil et normal.
- Il est important et utile de savoir que temporairement votre enfant ne peut pas se contrôler.
- Votre enfant est une personne qui sait se sortir de situations critiques – comme vous – mais il a des besoins personnels et il a parfois besoin de l'aide de spécialistes, ce sont des médecins et les psychologues hommes et femmes.
- Évitez les reproches, les punitions, la pression pour influencer le comportement de votre enfant. Cela ne ferait qu'empirer les choses. Soulagez-vous et votre enfant en remarquant et en appréciant ses points forts, ses talents.
- Cette situation n'est pas facile, ni pour vous, ni pour votre enfant.

Qu'est-ce qui peut provoquer un traumatisme?

Une guerre ou une guerre civile avec des attaques à la bombe, des échanges de feu, une fuite, toutes les situations dans lesquelles l'enfant ressent une grande peur terrible et une impuissance.

- La violence contre l'enfant ou des gens, que l'enfant connaît et aime
- La perte de personnes aimées
- La perte de sa maison dans des conditions dramatiques
- Des douleurs intenses
- La perte de la sécurité, la faim, la soif, l'inconnu
- Être perdu, abandonné, ne pas savoir comment ça continue
- Des situations menaçantes et dramatiques, pour lesquelles l'enfant se sent coupable ou dont il a honte, même quand il est totalement innocent

Qu'est-ce qui peut provoquer une peur traumatique chez votre enfant ?

Voici toutes les différentes sortes de réaction face au stress et à la peur, les changements de comportement, les comportements étranges des jours, des semaines, ou même des mois après l'évènement terrifiant:

- Pleurer, crier, trembler même sans raison
- Faire pipi au lit, grincer des dents, se ronger les angles, se faire mal volontairement
- Agressivité envers les autres sans raison
- Fatigue, passivité, isolement, apathie, timidité
- Anxiété, troubles du sommeil, difficultés de concentration
- Répétition incessante d'une action (tourner, taper des mains ou des pieds, se laver...)
- Visions ou rêves atroces
- Hypersensibilité face à quelque chose de nouveau ou une situation normale

Si vous remarquez de telles réactions, n'hésitez pas à parler à un/une médecin ou un/une thérapeute. Organisez de l'aide, dès que c'est possible. Le plus tôt sera le mieux. Mais cela peut durer des années.

Qu'est-ce qui peut intensifier la peur ?

- Des nouvelles situations dangereuses
- On se moque de l'enfant à cause de son comportement
- Les parents, les professeurs ou d'autres personnes punissent l'enfant à cause de son comportement. L'enfant ne peut pas contrôler certaines de ses réactions. Pour cela il a le sentiment d'être un raté, si on le punit ou si on le critique.
- Refuser d'écouter l'enfant, quand il veut parler de ses souvenirs horribles et de ses problèmes. Il a très souvent besoin d'être consolé et compris
- Parler des problèmes de l'enfant avec d'autres personnes en sa présence
- Si vous laissez votre enfant seul (la nuit ou sur le chemin de l'école) cela peut provoquer des souvenirs négatifs
- Si vous voulez parler de vos propres problèmes, ne le faites pas en présence de l'enfant, car cela peut générer une atmosphère de peur

Qu'est-ce qui peut rendre votre enfant fort?

1. Sécurité

- Personnes familières
- Locaux familiers
- Chemins familiers
- De l'aide quand l'enfant a peur

2. Tout, ce que l'enfant aime faire

- Sport de toutes sortes
- Jouer
- Faire ou écouter de la musique
- Rire, avoir le droit de faire du bruit
- Apprendre par curiosité
- Lire
- Faire des câlins
- Être avec des enfants, des gens, des animaux aimables et sympathiques
- Bricoler, peindre, l'occuper dans des domaines techniques
- Faire de nouvelles expériences dans un milieu familial et protégé

3. Et encore...

- Sentiments de réussite dans tous les domaines
- Souvenirs : se souvenir de choses atroces et avoir le droit de les raconter, de pleurer, de trembler. Avoir des personnes à l'écoute et ressentir de la compréhension. Remarquer: c'était avant, maintenant c'est fini.
- Avoir le droit d'être en colère, sans se mettre soi-même ou les autres en danger
- Avoir des parents qui se réjouissent des réussites, du courage de l'enfant
- Avoir des parents qui ne se considèrent pas seulement comme des victimes mais surtout comme des survivants

Comment utiliser ce livre d'images ensemble avec des enfants

L'histoire en images pages 4 à 29

- Vous pouvez regarder l'histoire avec des enfants âgés à partir de 10 ans, la lire, l'expliquer et en parler. Vous remarquerez vous-même, si l'enfant comprend, s'il est intéressé, s'il a peur ou combien de temps il veut bien consacrer à ce thème.
- Nous pensons que l'enfant a absolument besoin d'être accompagné pour regarder ce livre. L'histoire peut provoquer des sentiments et des souvenirs forts. C'est pourquoi une présence est importante.

Les idées de dessins pages 38 à 43

- Pour les propositions de dessins c'est la même chose. L'enfant décide, s'il a envie de dessiner. En dessinant des sentiments forts peuvent faire surface. C'est pourquoi l'enfant a besoin d'être entouré d'une personne de confiance. Il peut lui montrer son dessin et en parler au besoin.
- Utilisez les suggestions de dessins dans l'ordre proposé, pour que le thème de la peur soit intégré dans des sujets positifs. Et acceptez, s'il-vous-plaît, tous les dessins de l'enfant, quel que soit leur contenu ou apparence.

Appendice 2

Idées pour les enfants

- Dessine ce que tu aimes faire ou aimerais avoir
- Dessine les gens que tu aimes
- Dessine ce que tu sais bien faire
- Est-ce que tu veux aussi dessine une situation terrible, dont tu te souviens?
- Qu'est-ce que tu souhaites pour ton futur?

Dessine ce que tu aimes faire ou
aimerais avoir



Dessine les gens que tu aimes



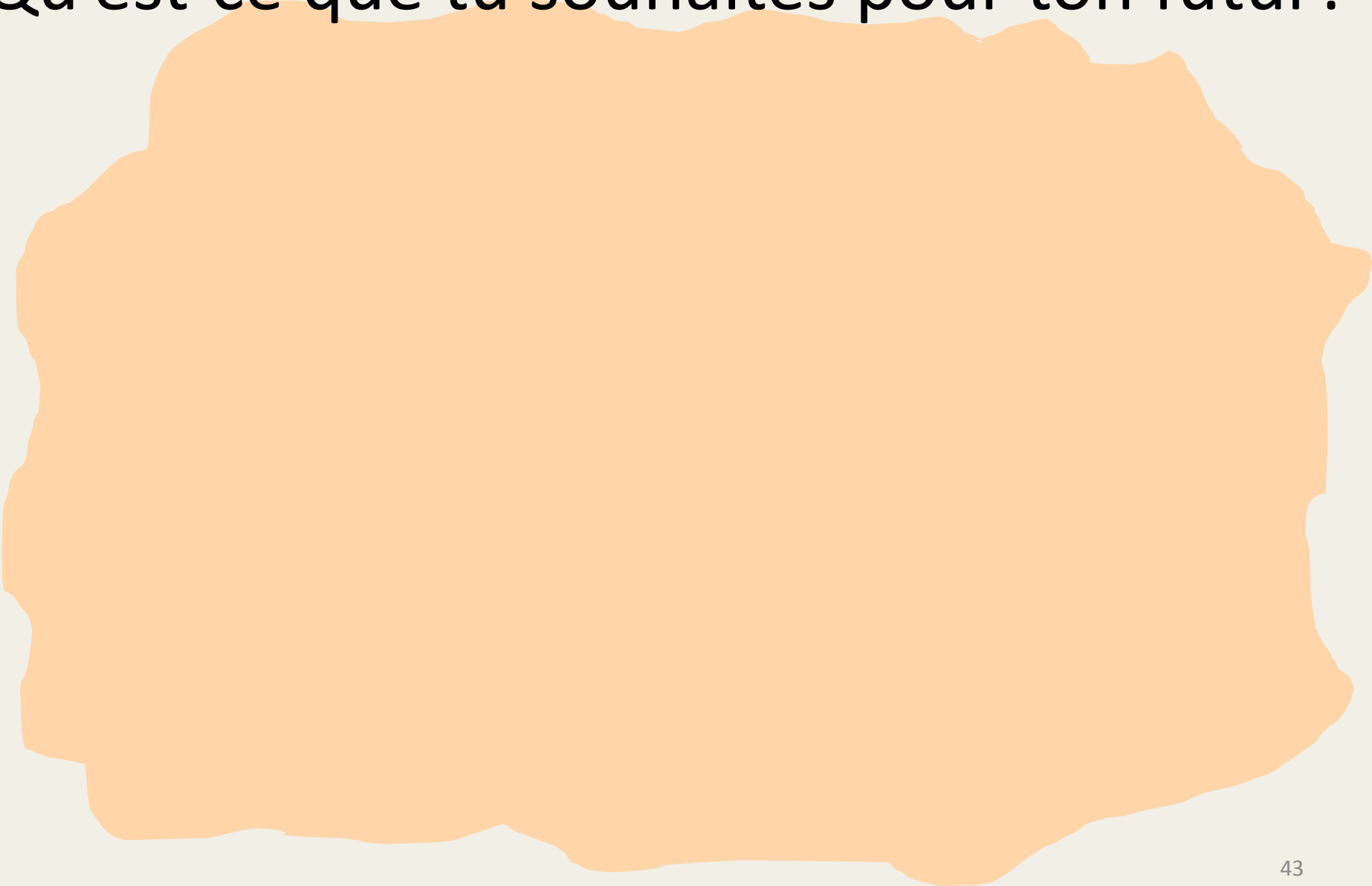
Dessine ce que tu sais bien faire



Est-ce que tu veux aussi dessine une situation terrible, dont tu te souviens?



Qu'est-ce que tu souhaites pour ton futur?





Impressum



Idee, Texte, Bilder und Koordination: Susanne Stein
Pädagogin, Personal- und Organisationsentwicklerin,
Lehrbeauftragte für Themenzentrierte Interaktion
hier gesehen von einem 5jährigen syrischen Mädchen

Mein herzliches Dankeschön geht an alle, die bei der Realisierung
mitgewirkt haben:

- Als Testleser haben mir meine syrischen Freunde zur Seite gestanden. Ihnen verdanke ich die Inspiration zu diesem Bilderbuch und viele wertvolle Ideen und Korrekturen.
- Mehrere Therapeutinnen und Therapeuten haben mir hilfreiche Hinweise gegeben, insbesondere Hemma Friedrich, Dipl. Psychologin, und PD Dr. med. Ulrich Lamparter, Arzt für psychosomatische Medizin, Psychoanalytiker.
- Die englische Übersetzung wurde von Katharina Pape und Gloria Garrels unterstützt, die redaktionelle Arbeit von Peter Pape.
- Die arabische Übersetzung stammt von Frau Kholood Tayar, vereidigte Dolmetscherin.
- Die Farsi-Übersetzung stammt von Frau Fatimeh Ghanizadeh. Die Korrekturlesung haben Yasmina Afshar und Ali-Reza Nassery unterstützt.
- Die französische Übersetzung stammt von Christine Gloyer. Merci beaucoup!
- Umfangreiche Unterstützung erhielt ich von Therapeutinnen der Flüchtlingsambulanz „Children for Tomorrow“ (siehe dazu Seite 45).
- Holger Kern hat mich bei der Veröffentlichung der deutschen, englischen, französischen und arabischen Fassung sowie in Farsi auf meiner Intranet-Seite www.susannestein.de maßgeblich unterstützt.

Sie möchten uns auch Hinweise oder eine Rückmeldung geben? Bitte schreiben Sie an Trauma.Bilderbuch@Hamburg.de . Vielen Dank für Ihr Interesse.



Die Stiftung „Children for Tomorrow“ finanzierte die Übersetzung dieses Buches in die arabische Sprache. Es wurde zudem von den Mitarbeitern Sofie Silva Mella (Kunsttherapeutin B.A.) und Dipl. Psych. Cornelia Reher (Therapeutische Leiterin) der Flüchtlingsambulanz des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) Korrektur gelesen.

Die Flüchtlingsambulanz in Hamburg ist ein Gemeinschaftsprojekt der Ambulanzzentrum des UKE GmbH und der Stiftung "Children for Tomorrow". Children for Tomorrow ist eine gemeinnützige Stiftung mit dem Ziel, Kinder und Familien, die Opfer von Krieg, Verfolgung und organisierter Gewalt geworden sind, zu unterstützen. Sie wurde 1998 von Stefanie Graf ins Leben gerufen. In der Flüchtlingsambulanz erhalten Kinder und Jugendliche die Opfer von Flucht, Verfolgung oder Vertreibung geworden sind, ein ambulantes psychiatrisches und psychotherapeutisches Versorgungsangebot.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de

Wenden Sie sich auch an Ihren Arzt oder Kinderarzt, wenn Sie Hilfe benötigen.



Alle Mitwirkenden wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

2016

Anhang:

Nutzungshilfen für das Bilderbuch

Das Bilderbuch ist ursprünglich zur Nutzung innerhalb der Familie entwickelt worden, für das Gespräch zwischen Eltern und Kindern, die sich naturgemäß sehr gut kennen. Da es jetzt erfreulicherweise auch viele Lehrer/innen, Kita-Mitarbeiter/innen und Ehrenamtliche nutzen, hier ein paar Antworten auf häufig gestellte Fragen. (s.a. die FAQs auf www.susannestein.de)

Wie kann das Trauma-Bilderbuch im besten Fall helfen?

- Kinder können sich selbst besser verstehen. Sie erfahren eine Erleichterung, weil es für ihre andauernden Ängste oder Körpersymptome (psycho-)logische Erklärungen gibt. Eventuelle Scham- und Schuldgefühle werden verringert. Ihre Zuversicht wird gestärkt.
- Eltern und Helfer/innen können die Kinder besser verstehen. Sie erfahren, womit sie den Kindern die Situation erleichtern können und welches Verhalten den Kindern zusätzliche Probleme macht. Das hilft auch, weil sich die Eltern und Helfer/innen oft ohnmächtig fühlen.
- Die Eingangstür zur Trauma-Therapie wird gezeigt und einen Spalt weit geöffnet. Eine eher unbekannte Möglichkeit der Behandlung rückt damit in den Bereich des Möglichen.

Ersetzt das Trauma-Bilderbuch eine Therapie?

Das ist leider nicht möglich. Das Trauma-Bilderbuch ist eine kleine Trauma-Hilfe. Im Bild gesprochen ist es „eine Krücke, mit der man bei einer Beinverletzung besser durch die schwere Zeit kommt, bis die Wunde langsam verheilt oder vom Spezialisten behandelt werden kann.“ Das Trauma-Bilderbuch kann das Leiden nicht aufheben, aber – hoffentlich – mildern und die Zuversicht stärken. Ich folgte dabei einem chinesischen Sprichwort: „Lieber eine Kerze anzünden als über die Finsternis klagen“.

In der Fachsprache würde es heißen: Das Bilderbuch kann einen Beitrag zur Stabilisierung, zur Ressourcenaktivierung und zur Psychoedukation leisten. Es hilft so hoffentlich bei der wichtigen Entlastung von Eltern und Kindern.

Wie kann man das Trauma-Bilderbuch hilfreich einsetzen?

Als Unterstützer/in können Sie den Eltern oder Kindern das Bilderbuch anbieten oder mit ihnen zusammen ansehen. Für die Betroffenen ist es wichtig, dass Sie dabei diese Haltung einnehmen: Sie begleiten die Kinder oder Erwachsenen freundlich, bescheiden und teilnehmend bei der Lektüre, sie nehmen ihre Gefühle wahr und antworten auf ihre Fragen. Sie wissen nichts besser, sie stellen keine Diagnose. Sie machen ein Erklärungsangebot. Sie zeigen Hilfsmöglichkeiten auf. Wenn es hilft, ist es gut. Wenn die Betroffenen es ablehnen, ist es ihr gutes und wichtiges Recht.

Oder, um auf das Bild mit der Krücke zurück zu kommen: Sie wissen, dass Sie nur eine „Krücke“ anbieten und nicht „der Arzt oder die Ärztin“ sind.

Und was tue ich, wenn das Kind beim Betrachten der Bilder oder beim Malen auf belastende Erinnerungen stößt?

Ich habe mit Trauma-Therapeuten/innen über diese wichtige Frage gesprochen, die mir auf Veranstaltungen häufig gestellt wurde, und folgende Hinweise für „Laien-Helfer/innen“- das sind wir alle, die wir keine traumatherapeutische Ausbildung haben ... - bekommen. Dafür bedanke ich mich insbesondere und ganz herzlich bei Annette Junge-Schepermann, Psychologin und Kindertraumatherapeutin aus Hamburg:

Fortsetzung: Was tue ich, wenn das Kind beim Betrachten der Bilder oder beim Malen auf belastende Erinnerungen stößt?

„Wichtig im Umgang mit ggf. traumatisierten Kindern ist eine konsequente Ressourcenorientierung und das Vermeiden von Interventionen, die zu einer Überflutung mit unverarbeiteten traumatischen Erinnerungsfragmenten führen könnten. Es ist sehr hilfreich und meist völlig ausreichend, wenn Sie mit dem Kind etwas tun, bei dem es seine Stärken erleben oder neue gute Erfahrungen machen kann. Schon wenn das Kind spürt, dass Sie es ermutigen und ihm helfen möchten, tut ihm dies gut. Sie können somit sehr viel Hilfreiches für die betroffenen Kinder tun, ohne an belastende Erinnerungen rühren zu müssen. Die Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse sollte eher Fachleuten überlassen werden.

Wenn ein Kind von sich aus über schreckliche Erlebnisse spricht oder schreckliche Erinnerungen malt, ist es sinnvoll, folgende Hinweise zu beherzigen:

- Bestätigen Sie in Ihren Worten, dass das Erlebnis schlimm gewesen sein muss, ohne dabei auf möglicherweise traumatische Details weiter einzugehen: „Das war sicher sehr, sehr schlimm für dich.“ reicht. Es ist wichtig, den Opferstatus des Betroffenen und seiner Familie ohne jedes Wenn und Aber anzuerkennen und zu signalisieren, dass man das Ausmaß des „Schrecklichen“ begriffen hat - gleichzeitig sollte man aber konsequent auf die vorhandenen Stärken und Ressourcen und ggf. vorhandenen positiven Fügungen in dem erlebten Grauen fokussieren. Trösten Sie das Kind, wenn es das braucht. Wenn Sie diese Hinweise beachten und ansonsten ohne Scheu aus dem Herzen heraus handeln, werden Sie sicher alles genau richtig machen!
- Forschen Sie also nicht nach. Verzichten Sie auf Informationen, auch wenn Sie selbst ggf. sehr daran interessiert sein sollten. Wenn das Kind von sich aus über traumatische Details sprechen möchte, dann lassen Sie es wenn möglich die Situation beim Erzählen malen oder mit Püppchen oder ähnlichem nachstellen. Ermutigen Sie das Kind, die Situation in der dritten Person, wie aus einer „Adler-Perspektive“ heraus zu erzählen: „Dann ist der Ahmed erstmal weggerannt...“ statt „Dann bin ich erstmal weggerannt“. Diese Maßnahmen sollen helfen, dass sich das Kind von dem Erlebten ein Stück weit distanzieren kann, um dabei möglichst nicht von unverarbeiteten Gefühlen oder Körpersensationen aus der Trauma-Situation überflutet zu werden.
- Gehen Sie so bald wie möglich ruhig und klar wieder in die Ressourcen-Orientierung über: „Was hat dir denn geholfen, die schlimme Situation zu überstehen?“ Und falls das Kind das gar nicht benennen kann, fragen Sie: „Wann geht es dir heute gut? Wen oder was magst du gern?“ Oder: „Was wollen wir jetzt spielen, tun, malen ..., damit es dir wieder besser geht?“ Dafür ist es natürlich hilfreich, wenn Sie das Kind schon ein wenig kennen und wissen, was es gerne macht. Oder aber Sie finden es in der Situation mit dem Kind gemeinsam heraus. Wenn das Kind die traumatische Situation gemalt oder nachgestellt hat, kann man es auch einladen, in dem Bild bzw. im Spiel die erlebte Situation „zu einem guten Ende zu führen“, das Kind also einzuladen, zu fantasieren und zu malen bzw. nachzustellen, was hätte passieren sollen, damit die Situation gut hätte ausgehen können. Dabei muss dieses „gute Ende“ nicht nach irdischen Maßstäben realistisch gehalten sein, es darf dabei auch gerne phantastische Elemente enthalten, so kann das Kind sich „ideale Helferwesen“ ausdenken, die so stark und mächtig sind, dass sie die Gefahr hätten abwenden oder das Kind rechtzeitig aus der Situation hätten retten können. Die Hauptsache ist, dass das Kind in seinem inneren Bild des Geschehens eine neue positive Lösung, ein gutes Ende des Erlebten finden kann. Dies hat meist einen unmittelbar heilsamen und beruhigenden Effekt und entspricht einfachen Interventionen, die auch Kinder-Traumtherapeuten/innen als Verarbeitungshilfe einsetzen.

Wenn Sie sich nach solchen Erfahrungen weiter Sorgen um das Kind machen, haben Sie keine Scheu, mit den Eltern und ggf. mit therapeutischen Fachleuten darüber zu sprechen.“ Annette Junge-Schepermann