

Дитина і звільнення від тіні її надзвичайно великого страху

Das Kind und seine Befreiung
vom Schatten der großen, großen Angst

Ілюстрована книга про допомогу після травматичного досвіду для батьків і дітей, які пережили війну і вимушений переїзд

Сюзанне Штайн

Переклад на українську мову: Юлія Марушко

Доповнене актуальне видання версія 2017 (перше видання 2014)

www.susannestein.de

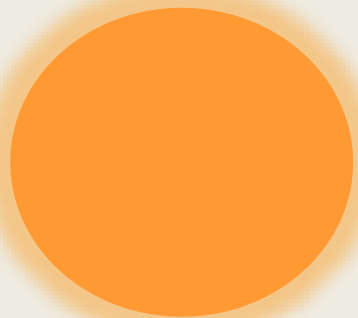
Ein Bilderbuch
über Hilfe nach traumatischen Erlebnissen
Kinder und Eltern mit Kriegs- und Fluchterfahrung

Susanne Stein

Übersetzung: Yullia Marushko
Fassung 2022 (Erste Fassungen 2014, 2017)

www.susannestein.de

Ukrainisch
- deutsche
Ausgabe





Для усіх сімей, які постраждали внаслідок війни

Книга ілюстрована Для Вас і Ваших помічників,
перекладена на 16 мов світу
www.susannestein.de

Усі права застережено. Жодну частину цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі



Für alle Familien aus kriegsverletzten Ländern

Für Sie und Ihre Helfer/innen findet sich das Trauma-Bilderbuch in derzeit 16 Sprachen
zum kostenlosen Download und zum Ausdrucken auf

<https://www.susannestein.de/>

Text und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.
Eine kommerzielle Nutzung sowie Veränderungen von Text und Bildern
sind nicht gestattet.

Bitte beachten Sie auch den ergänzenden Trauma-Bilderbogen für Eltern:

<https://www.susannestein.de/bilderbogen/>



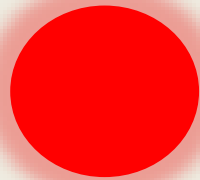
Маленький вказівник



Ілюстрована книга з 26 картинок	4 - 32 ст.
Додаток 1 з інформацією для батьків	33 - 45 ст.
Додаток 2 Ідеї для дітей	46 - 51 ст.
Вихідні дані і додаток з інформацією з використання	52 - 59 ст.
Фігури для вирізання і гри	60 - 71 ст.
подяка	72 ст.



Bilderbuch aus 28 Bildern	Seite 4 – 32
Anhang 1 Informationen für Eltern	Seite 33 – 45
Anhang 2 Ideen für Kinder	Seite 46 – 51
Impressum und Anhang mit Nutzungshinweisen	Seite 52 – 59
Figuren zum Ausschneiden und Nachspielen	Seite 60 – 71
Danksagung	Seite 72



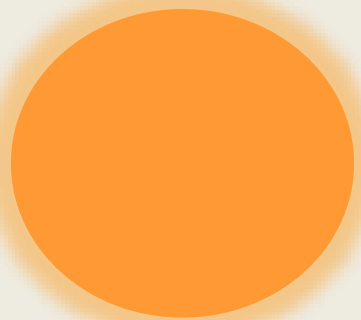
Дитина і звільнення від тіні її надзвичайно великого страху

Ілюстрована книга про допомогу після травматичного
досвіду для батьків і дітей, які пережили війну і
вимушений переїзд

Сюзанне Штайн

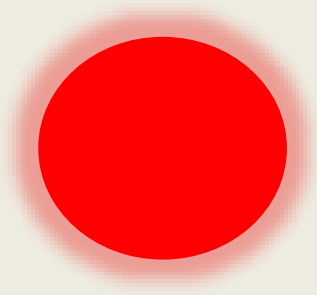
Das Kind und seine Befreiung
vom Schatten der großen, großen Angst

Ein Bilderbuch
über Hilfe nach traumatischen Erlebnissen
für Kinder und Eltern mit Kriegs- und Fluchterfahrung
Susanne Stein



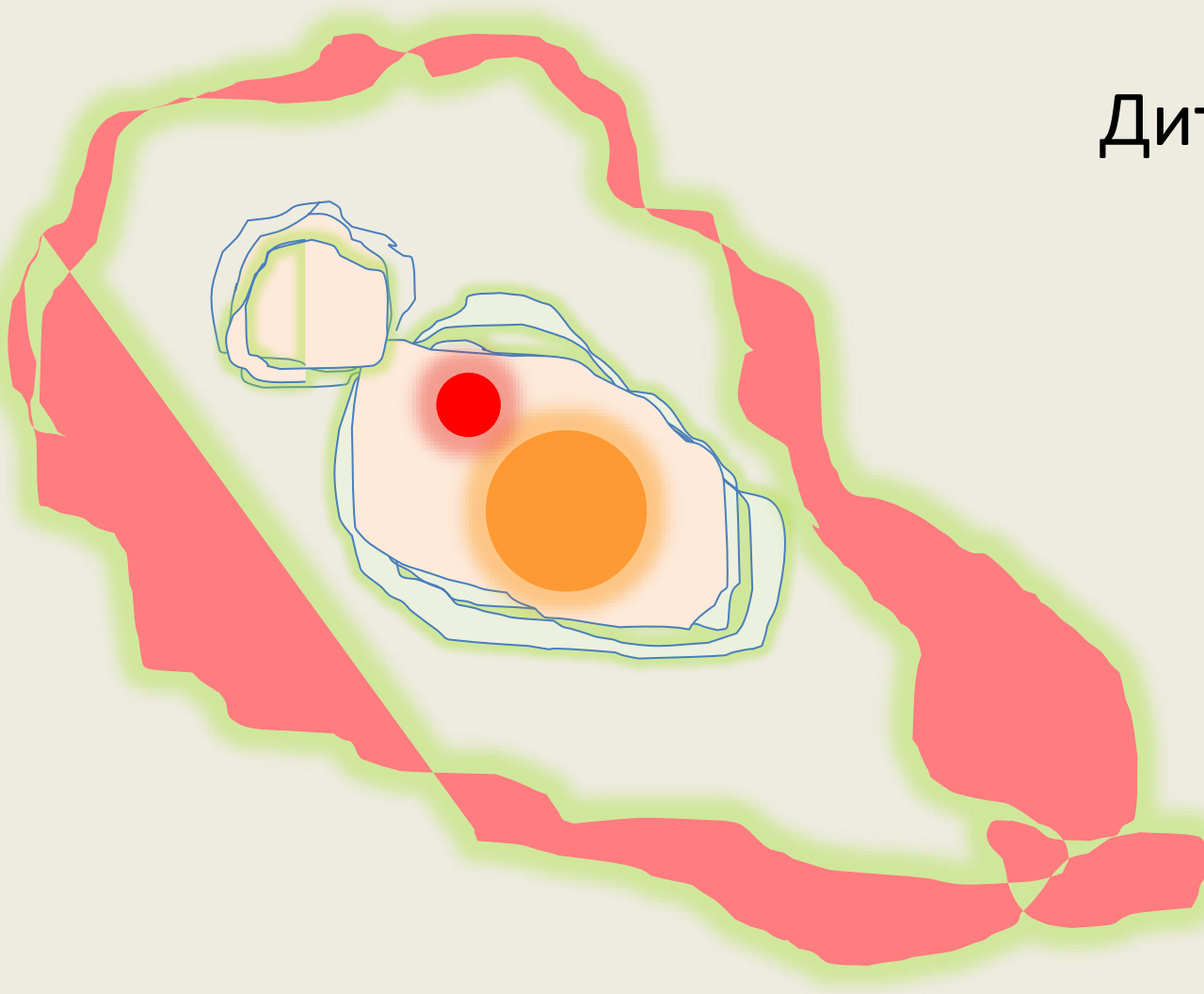
Народжується дитина

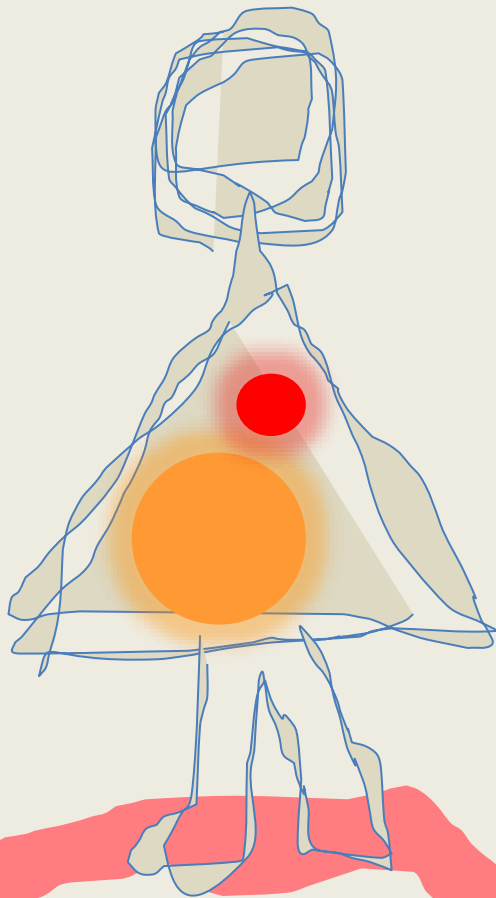
Ein Kind kommt zur Welt



Дитина народжується.
Серце її велике,
воно сяє і гріє.

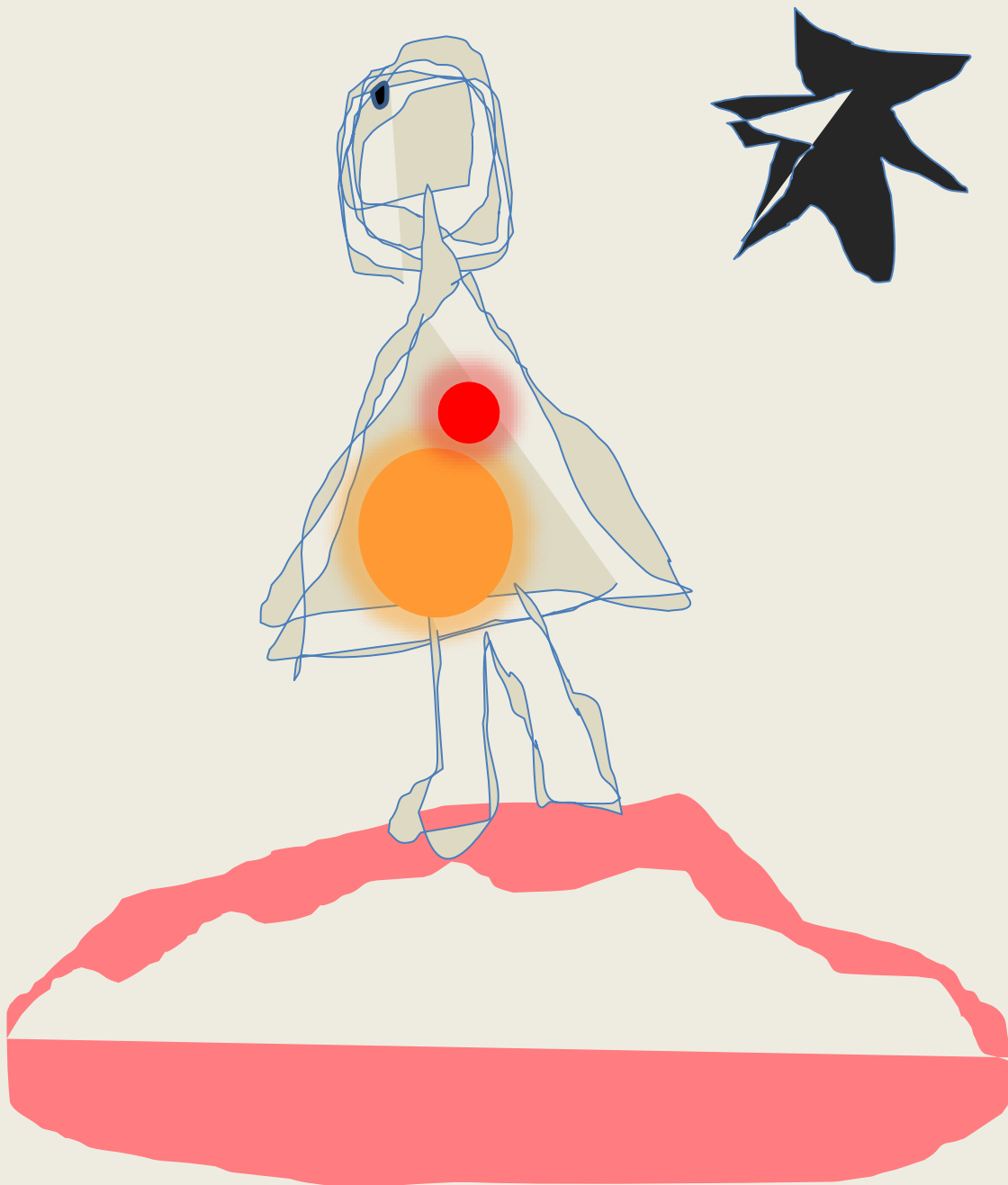
Ein Kind kommt zur Welt.
Sein Herz ist warm,
es leuchtet hell.





Дитина росте серед
людей, які її люблять
такою, якою вона є.
Це велике щастя.

Das Kind wächst heran
bei Menschen,
die das Kind lieben,
wie es wirklich ist.
Das ist ein großes Glück.



В якийсь момент щось лякає
дитину: тварина, щось
невідоме, нічна темрява.
Або раптом вона не може
знайти маму.

Коли ця ситуація минає,
дитина заспокоюється.

Це нормальний і важливий
досвід для кожного.

Irgendwann macht irgendetwas
dem Kind Angst:

ein Tier, etwas Unbekanntes,
die Dunkelheit bei Nacht ...

Oder es findet seine Mutter einen Moment lang nicht.

Wenn diese Situation vorbei ist,
beruhigt sich das Kind.

Das ist eine normale und wichtige Erfahrung für jedes
Kind.



Щось інше лякає дитину.

Плач, крик, відчай минають,
коли її втішають батьки або інші
близькі люди.

Це також нормальний і
важливий досвід для дитини на
шляху її розвитку.

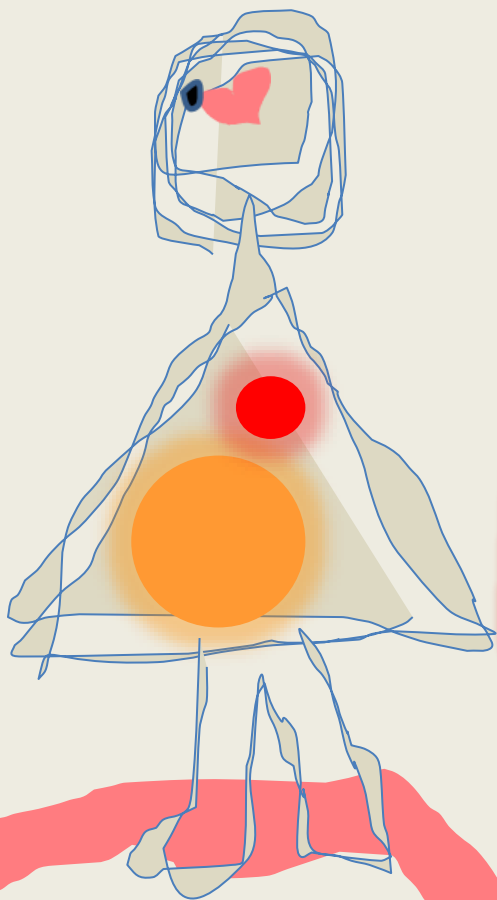
Etwas Anderes macht dem Kind Angst.

Weinen, Schreien und Verzweiflung
enden durch den Trost der Eltern.

Oder andere geliebte Menschen beruhigen das Kind.

Auch das ist eine normale und wichtige Erfahrung

für das Kind auf seinem Weg,
groß zu werden.



Так дитина росте.

Вона вчиться їсти, бігати,
говорити ...

Грається і пробує все.

Вона любить свою сім'ю і
відчуває любов. У більшості
випадків дитина щаслива, іноді -
сумна, іноді сердиться. Завжди -
допитлива.

Таким є звичайне, хороше життя.

So wächst das Kind heran.

Es lernt essen, laufen, sprechen

Es spielt und probiert sich aus.

Es liebt seine Familie und fühlt sich geliebt.

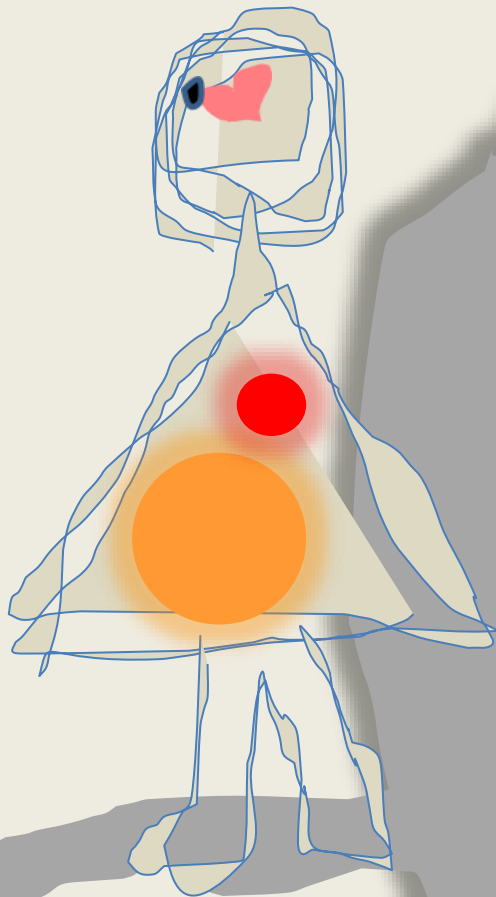
Oft ist es glücklich, manchmal traurig,
manchmal zornig.

Neugierig ist es immer. So ist das Leben gut.



Починається війна

Ein Krieg bricht herein



Війна ...

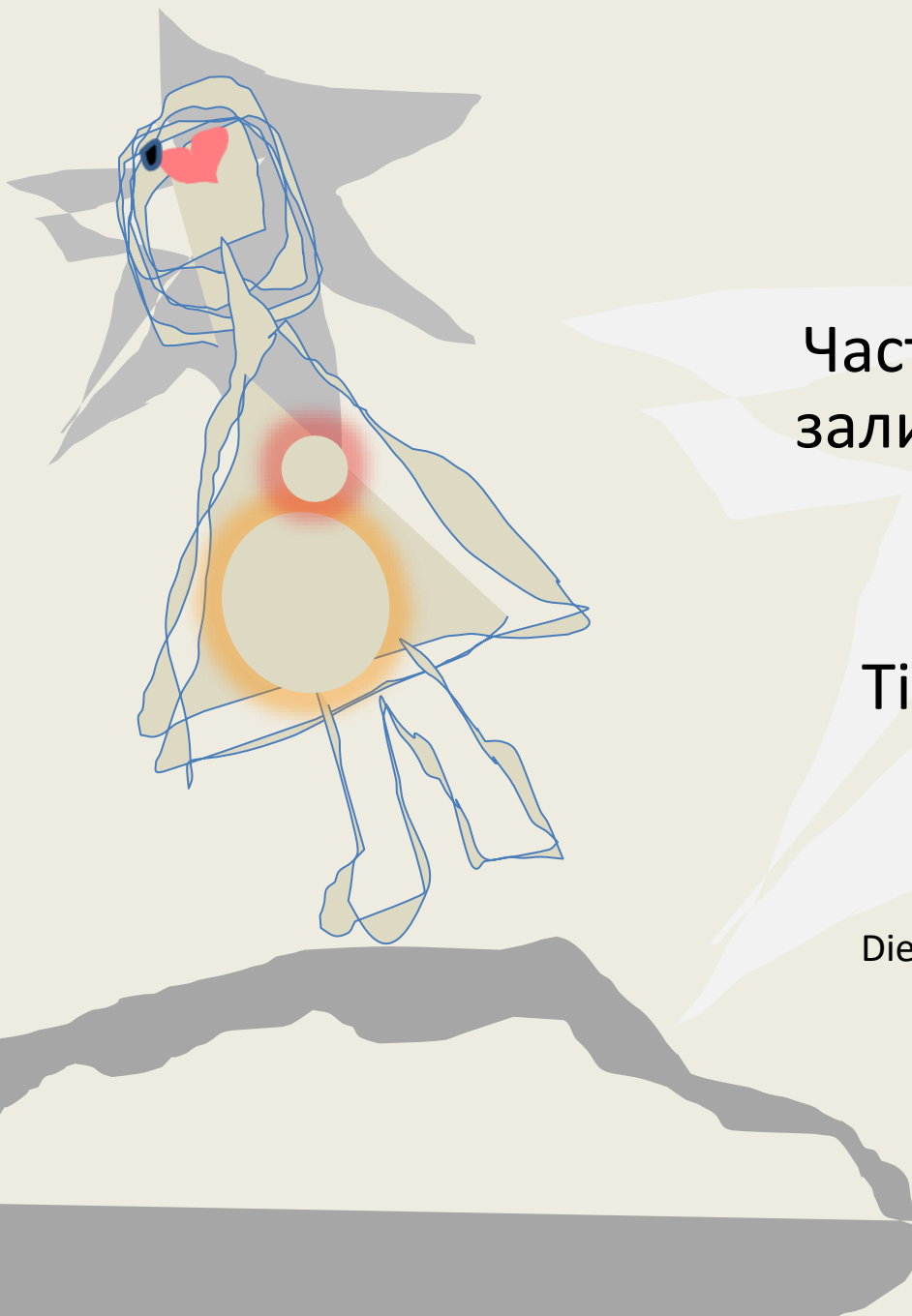
Життя дитини і сім'ї гіршає.
Багато проблем, турбот, змін
і втрат тепер визначають
повсякденне життя.
В повітрі відчувається страх.

Es ist Krieg.
Das Leben des Kindes
und seiner Familie
verdunkeln sich:
Viele Probleme,
viele Sorgen,
viele Veränderungen und Verluste
bestimmen nun den Alltag.
Angst liegt in der Luft.

А одного дня дитина
переживає щось страшне,
щось жахливе,
надзвичайно сильний
страх!

Шок пронизує серце дитини і все її тіло.
Сльози, крики, оніміння,
притворення мертвим -
нічого не допомагає
і ніхто зараз
не може допомогти.

Und eines Tages erlebt das Kind etwas Schreckliches,
etwas Furchtbares. Große, große Angst! Ein Schock trifft sein Herz
und den ganzen Körper. Weinen, Schreien, Verstummen, Totstellen
- nichts hilft und niemand kann jetzt helfen.



Небезпечна ситуація минула,
дитина вижила.

Як добре, як добре.

Але:

Частина надзвичайно сильного страху
залишилася. Можливо ніхто не бачить
цього.

Але:

Тінь надзвичайно великого страху
переслідує дитину,
де б вона не була.

Die gefährliche Situation ist vorüber, das Kind hat überlebt.

Wie gut, wie gut.

Aber: Ein Stück der großen, großen Angst bleibt da.

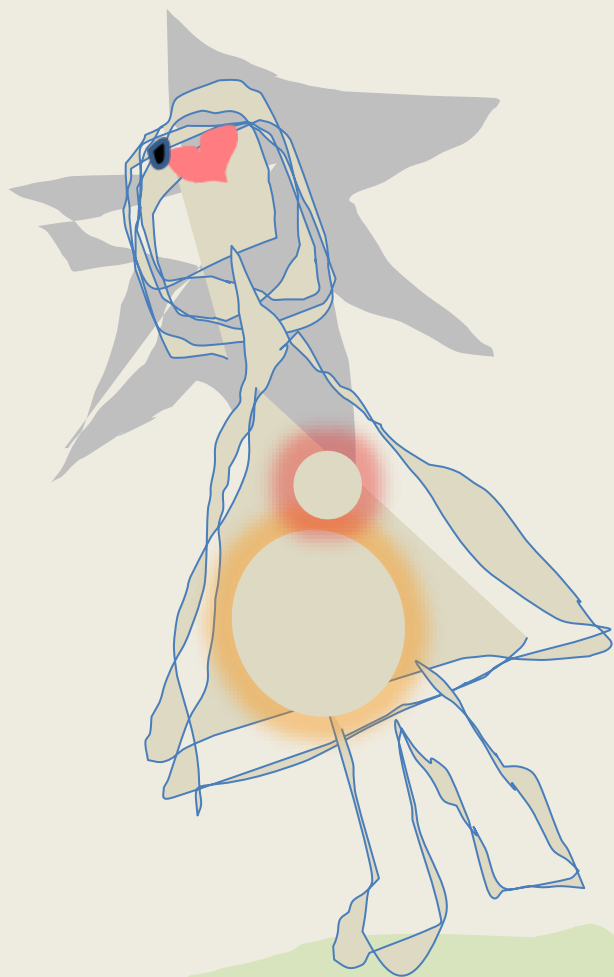
Keiner kann es sehen.

Aber: Der Schatten der großen, großen Angst
folgt dem Kind, wo es auch ist. Für lange Zeit.

Втеча в безпечну країну, втеча в безпечне місце

Die Flucht an einen sicheren Ort,
in ein sicheres Land





Війна триває.

Люблячі батьки

– зі страхом і переживаннями,
надією і мужністю у серці –
зважаються на вимушений
переїзд.

Вони залишають свою домівку,
йдуть в невідоме.

Так вони рятують життя сім'ї.

Der Krieg dauert an. Die liebenden Eltern

– mit Angst und Sorge, Hoffnung und Mut im Herzen –
entscheiden sich für die Flucht.

Sie verlassen ihr Zuhause, sie gehen in die Fremde,
ins Ausland.

So retten sie das Leben der Familie.

Тепер дитина в безпеці.

Але:

тінь її надзвичайно великого страху
переслідує скрізь.

Болісні часи.

Дитина чекає, що їй стане легше.

Вона чекає і сподівається.

Намагається не помічати страху.

Іноді дитина поводить дивно.

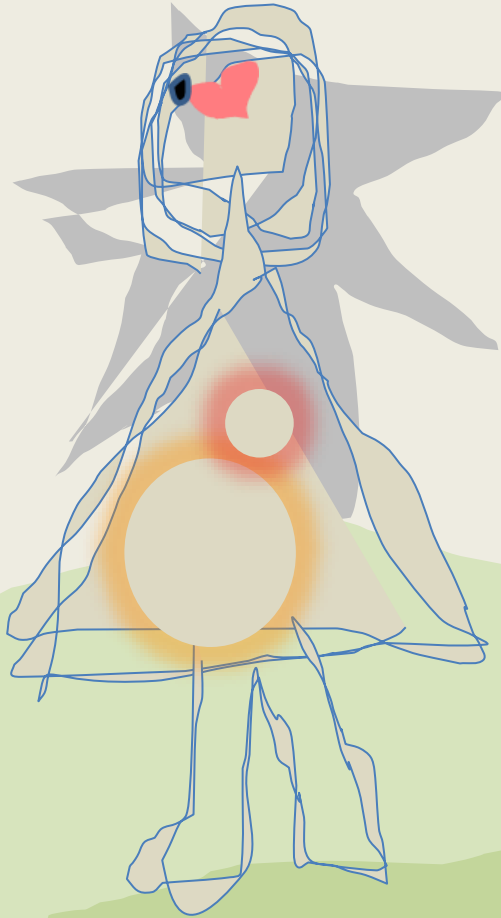
І не може з цим упоратися.

Nun ist das Kind in Sicherheit. Aber:
Der Schatten der großen, großen Angst
folgt ihm überall hin. Qualvolle Zeiten.

Das Kind wartet darauf, dass es ihm besser geht.

Es wartet und es hofft. Es versucht, die Angst nicht zu fühlen.

Manchmal tut es seltsame Dinge. Und es kann nicht damit aufhören.





Дитина не може зрозуміти,
що тінь її надзвичайно великого страху робить
з її душею і тілом.

Вона плаче, кричить, б'є усіх навколо, ховається

...

Вона не знає,
що їй може допомогти.

Das Kind versteht nicht,
was der Schatten der großen, großen Angst
mit seiner Seele und seinem Körper macht.

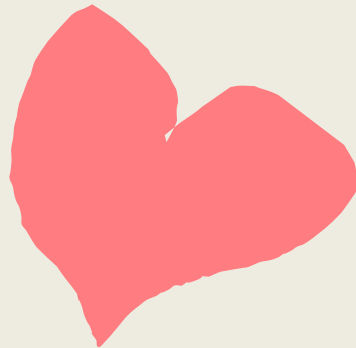
Es weint , es schreit, vielleicht
schlägt es um sich, versteckt sich im Gram

...

Es hat keine Idee,
was ihm helfen könnte.

Що зараз може допомогти дитині

Was dem Kind jetzt helfen kann



Чим батьки можуть допомогти дитині?



Was können die Eltern für ihr Kind tun?

„Ми любимо тебе такою, як ти є. Ніщо не може знищити нашу любов до тебе.“

„Wir lieben dich, so wie du bist. Nichts kann unsere Liebe zu dir zerstören. Wir stehen immer zu dir.“



Такими словами батьки дають впевненість дитячій душі. Любов, втішання і терпіння допомагають дитині не сумніватися, жити далі.

Mit solchen Botschaften geben die Eltern der Kinderseele Sicherheit. Liebe, Trost und Geduld helfen dem Kind, nicht zu verzweifeln, weiter zu machen.

„ Ми пишаємося тобою!
Ми бачимо, як багато ти
можеш!“

„Wir sind stolz auf
dich!
Wir sehen, was du
alles kannst!“

Батьки дають
дитячій душі силу,
з якою вона
оцінює власні
можливості.

Die Eltern geben der
Kinderseele Kraft, indem sie
auf seine Stärken schauen.

„Дійсно, ми пережили щось дуже страшне. Але тепер ми в безпеці.“

„Stimmt, wir haben in der Vergangenheit ganz schlimme Dinge erlebt. Nun sind wir in Sicherheit.“



Батьки говорять з дитиною про її проблеми. Особливо, коли дитина сама цього хоче. Так вони допомагають їй відрізнити минуле від теперішнього – і дедалі більше бути тут і зараз.

Die Eltern sprechen mit ihrem Kind über seine Probleme. Vor allem, wenn das Kind es selber will. So helfen sie ihm, zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu unterscheiden und immer mehr in der Gegenwart anzukommen.

„Ми допомагаємо
тобі.
Ми розуміємо тебе.
Ми захищаємо тебе.“

„Wir helfen dir.
Wir verstehen
dich.
Wir beschützen
dich.“



Батьки приймають
особливі потреби своєї
дитини...

Вони розуміють, що
іноді дитина не може
контролювати своє тіло
і поведінку.

Вони намагаються
захистити дитину від
нових страхів.

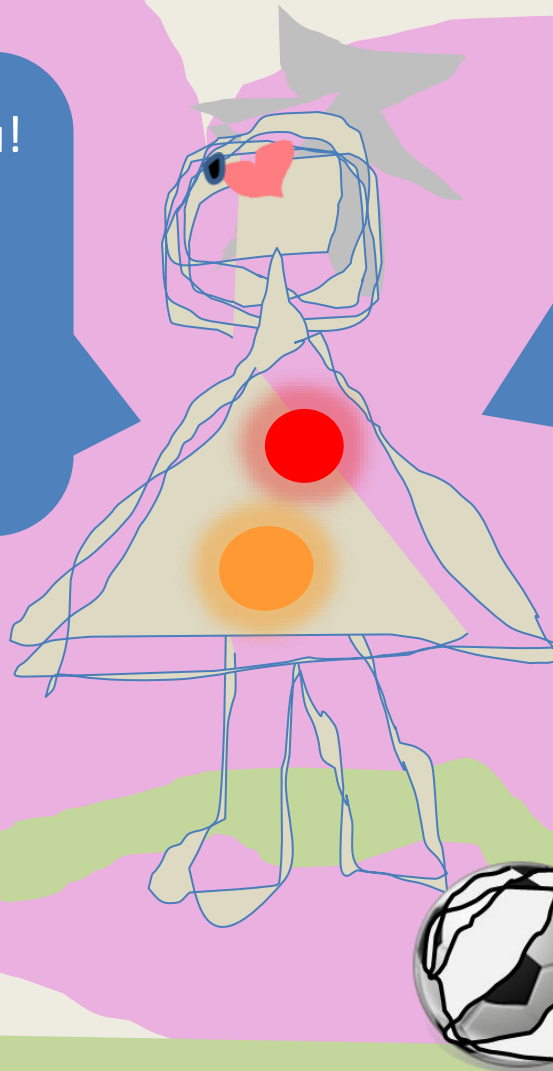
Die Eltern akzeptieren die besonderen
Nöte und Bedürfnisse ihres Kindes.
Sie wissen, dass
ihr Kind manchmal seinen Körper und
sein Verhalten nicht kontrollieren
kann.
Sie versuchen, es vor neuen Ängsten
zu schützen.

Ти - дитина? Ти також можеш допомогти собі! Є щось, чого страх дуже не любить!



Роби те, що хочеш робити ти!
Малюй, грай, читай, будуй,
співай, грайся з іншими
дітьми, в комп'ютері чи в
телефоні...
Пробуй багато нового!

Рухайся! На вулиці чи в
приміщенні. Будь-який
вид спорту робить тебе
сильнішою!



Приймай допомогу,
завжди, коли цього
потребуєш. Ти
пережила важкі часи і
ти вижила!
Це абсолютно
нормально, якщо ти
боїшся чи сумуєш. Ти
маєш право на втіху і
допомогу!

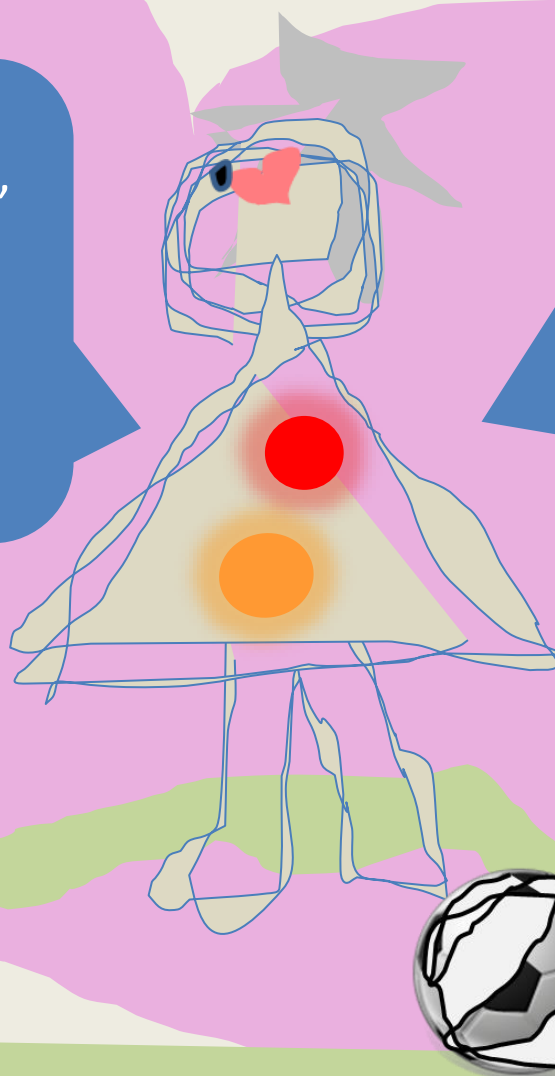
In Deutsch auf der
nächsten Seite →

Du bist das Kind? Du kannst dir auch selber helfen!
Es gibt Einiges, was die Angst gar nicht mag!




Tu, was du gerne tust!
Malen, spielen, lesen, bauen,
singen, lernen, mit anderen
Kindern zusammen sein,
Computer oder ein Handy
benutzen ...
Probiere vieles aus!

Bewege dich!
Drinne oder draußen.
Jede Art von Sport oder
Bewegung macht dich
starker!



Hole dir Hilfe, wann
immer du sie brauchst!
Du hattest eine harte
Zeit und du hast sie
berstanden!
Es ist ganz normal,
wenn du Angst hast
oder traurig bist! Du
hast das Recht auf
Trost und Hilfe!



Безпечний дім, багато любові, втіхи і терпіння, спорт, навчання, сміх й ігри зміцнюють дитину.

І тінь її надзвичайно великого страху зменшується.

Дуже часто відбувається так!

Ein sicheres Zuhause,
viel Liebe, Trost und Geduld,
Sport, Lernen, Lachen und Spielen
stärken das Kind!
Und der Schatten
der großen, großen Angst
wird kleiner und kleiner.
Sehr oft ist das so!

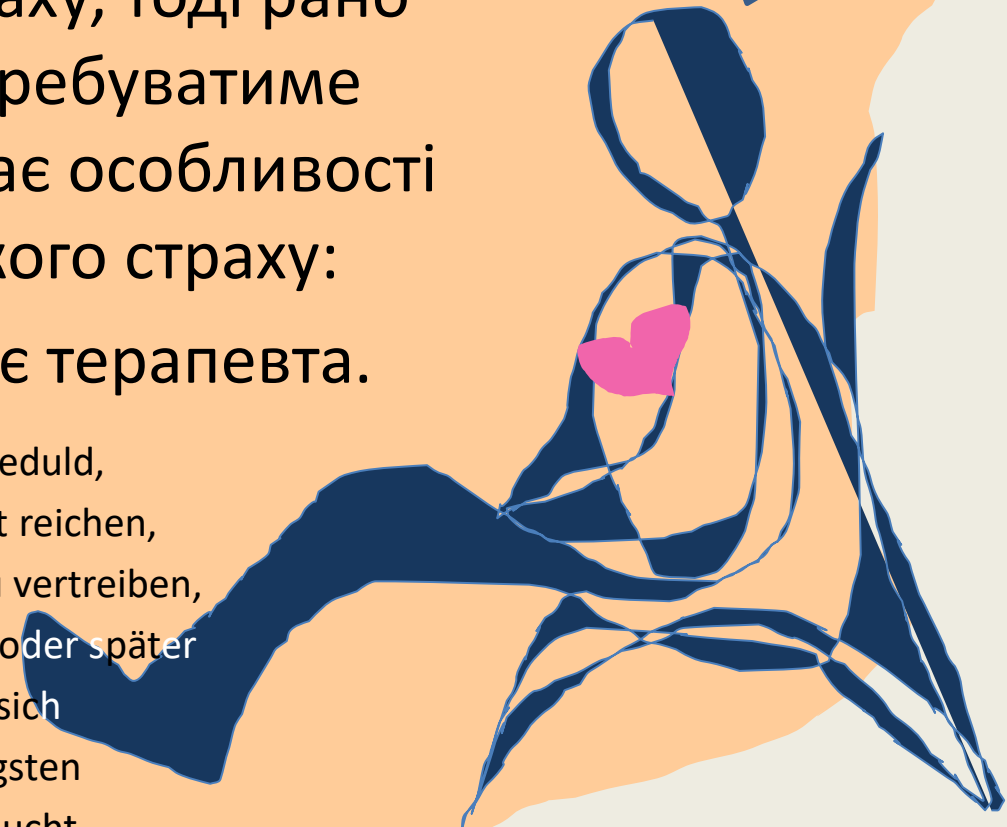
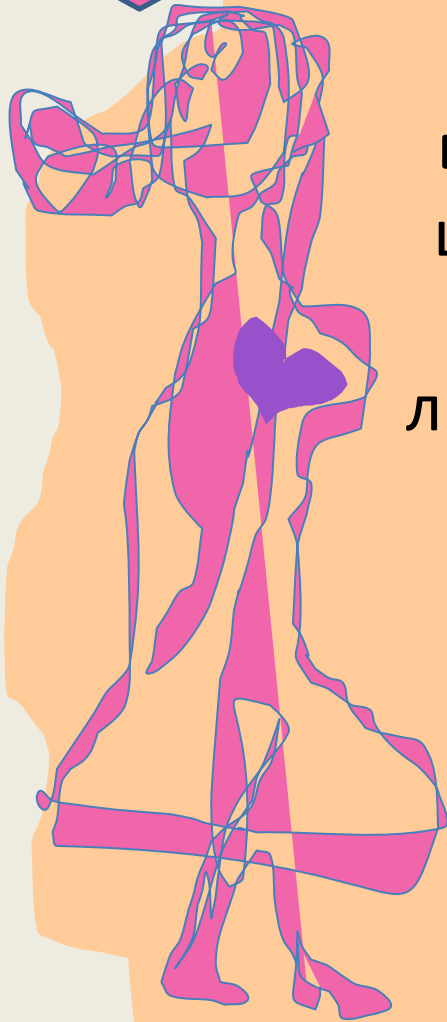
Привіт, я - Пані
Х. Добре що,
ти прийшла.


Практика психотерапії
Пані Х, Пан Ү.

Привіт, я - Пан Ү.
Ласкаво прошу!

Коли любові, втіхи і терпіння,
впевненості і радості недостатньо,
щоб розвіяти тінь страху, тоді рано
чи пізно дитина потребуватиме
людини, яка добре знає особливості
надзвичайно великого страху:
тоді дитина потребує терапевта.

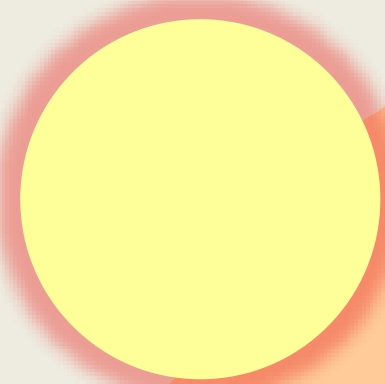
Wenn Liebe, Trost und Geduld,
Sicherheit und Freude nicht reichen,
um den Schatten der Angst zu vertreiben,
dann braucht das Kind früher oder später
einen Menschen, der sich
mit großen, großen Ängsten
gut auskennt: dann braucht
es eine Therapeutin oder einen Therapeuten.





За допомогою терапевта Пані Х
дитина ставатиме сильнішою.
Й одного дня вона переможе тінь її
надзвичайно великого страху.
Одного дня, нарешті,
погані відчуття зникнуть.
Повернеться радість.

Mit Hilfe der Therapeutin Frau X
wird das Kind
stärker und stärker.
Und eines Tages ist es stärker
als der Schatten
der großen, großen Angst.
Eines Tages, endlich,
schwinden die
schlimmen
Gefühle.
Die Fröhlichkeit
kehrt zurück.



Або ж дитина з терапевтом Паном У
шукає початок надзвичайно важких часів.

Вони «закидають вудку» і з терпінням й ентузіазмом чекають.


Разом.

Доки тінь надзвичайно великого страху
не «клюне»...

Дитина звільняється, страх минає.



In Deutsch auf der
nächsten Seite →



Oder das Kind geht mit dem Therapeuten, Herrn y,
auf die Suche nach dem Anfang der schweren Zeit.
Sie werfen “die Angel aus” und warten
mit Geduld und Energie. Zusammen.

Bis der Schatten der
großen, großen Angst
anbeißt.

Das Kind wird frei,
die Angst ist vorüber.



Тінь надзвичайного
великого страху зникає.

Дитина вільна.
Її яскраве світло
знову сяє.

Серце дитини гріє і
сповнене
щастям.

Der Schatten der großen, großen Angst ist fort.

Das Kind ist frei.

Sein starkes Licht leuchtet wieder.

Und das Herz des Kindes ist warm und voller Glücksgefühle.

Інформація для батьків

Informationen für Eltern

Ви хочете допомогти своїй дитині? Тоді Ви знайдете тут інформацію про Ваші можливості.

- Припущення про Вашу власну ситуацію
- Припущення про ситуацію Вашої дитини
- Що може спричинити надзвичайно великий страх і травму?
- Що може викликати такий надзвичайно великий страх у Вашої дитини?
- Що підсилює великий страх?
- Що дає Вашій дитині силу?
- Як Ви з дитиною можете використовувати ілюстровану книгу

Sie möchten Ihrem Kind helfen? Dann finden Sie hier ein paar Informationen über Ihre Möglichkeiten.

- Annahmen über Ihre eigene Situation
- Annahmen über die Situation Ihres Kindes
- Was kann eine große, große Angst und ein Trauma auslösen?
- Was kann eine solche große Angst in Ihrem Kind auslösen?
- Was kann die große Angst verstärken?
- Was kann Ihr Kind stärken?
- Wie Sie dieses Bilderbuch mit Ihrem Kind nutzen können


Припущення про Вашу ситуацію з позиції батьків

Annahmen über Ihre Situation als Eltern

- Ви пережили війну і вимушений переїзд. Ви - сильні.
 - Ви знайшли шлях залишити країну і піти з Вашою дитиною в невідоме. Ви - дуже мужні.
 - Тепер Ви в безпеці! Це дуже, дуже добре!
 - Ви ще у перехідному стані. І досі чекаєте нормальної життєвої ситуації. Вам необхідно лишатися дуже сильними. Ваше життя ще непросте!
 - Ви піклуєтеся про свою дитину або дітей, хочете їх зрозуміти, хочете знати, що з ними відбувається. Ви - люблячі батьки і робите все можливе.
 - Втім, іноді, коли хочете, але не можете допомогти своїй дитині, можливо, почуваетесь безсилями.
 - Зверніться по допомогу, якщо вона Вам потрібна! Поговоріть з лікарем чи людиною, якій довіряєте про проблеми Вашої дитини.
-
- Sie haben einen Krieg und eine Flucht überlebt! Sie sind stark.
 - Sie haben einen Weg gefunden, mit Ihrem Kind Ihre Heima zu verlassen und sich ins Unbekannte begeben. Sie sind sehr mutig!
 - Nun sind Sie in Sicherheit! Das ist sehr, sehr gut.
 - Sie sind noch im Übergang. Sie warten immer noch auf eine normale Lebenssituation. Sie müssen immer noch sehr stark sein. Ihr Leben ist auch jetzt noch nicht einfach!
 - Sie sorgen sich um Ihr Kind oder Ihre Kinder. Sie möchten sie verstehen. Sie möchten wissen, was in ihnen vorgeht. Sie sind liebende Eltern und geben Ihr Bestes. Trotzdem fühlen Sie sich vielleicht manchmal ohnmächtig, wenn Sie ihrem Kind helfen wollen und nicht können.
 - Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen! Sprechen Sie mit einem Arzt, einer Ärztin oder einer anderen Vertrauensperson über Ihre Sorgen und die Probleme ihres Kindes.

Припущення про ситуацію Вашої ДИТИНИ

- Ваша дитина пережила щось дуже страшне. Сильний шок, надзвичайно великий страх, можливо страх смерті. Можливо й не один раз, а декілька разів підряд.
- Такий досвід може призвести до травми. Травма - це рана: як у дитячій душі, так і в душі дорослої людини.
- Зазвичай страх не минає одразу після пережитого, а переслідує людей.
- Те, що це сталося, Ви можете помітити у незвичній поведінці Вашої дитини, коли вона почала поводитися інакше, ніж раніше. У дитини раптом виникають нетипові для віку або взагалі не «нормальні» проблеми.
- Важливо знати, що Ваша дитина завжди хоче сподобатися Вам і сама страждає від своєї дивної поведінки. Дитина хоче бути хорошою і «нормальною».
- Важливо і корисно знати, що Ваша дитина тимчасово не може контролювати своє тіло.
- Ваша дитина – майстер з виживання, як і Ви. Але вона має особливі потреби і їй необхідна кваліфікована допомога - медична або психологічна.
- Уникайте звинувачень, тиску чи покарань, щоб впливати на поведінку Вашої дитини. Це лише погіршить ситуацію. Розвантажте себе і свою дитину, помічаючи та визнаючи її сили й таланти. Терпіння – надзвичайно важливе.
- Це складна ситуація - як для Вас, так і для Вашої дитини.

In Deutsch auf der
nächsten Seite 

Annahmen über die Situation Ihres Kindes

- Ihr Kind hat eine sehr schwere Zeit hinter sich. Es erlebte einen großen Schock, große, große Angst, vielleicht Todesangst. Vielleicht mehrfach.
- So ein Erlebnis kann ein Trauma auslösen. Ein Trauma ist eine Wunde in der Seele eines Kindes – oder auch eines Erwachsenen.
- Man kann es sich so vorstellen, dass bei einem Trauma die Angst nicht bald nach dem Erlebnis endet, sondern den Menschen verfolgt.
- Dass so etwas passiert ist, merken Sie vielleicht daran, dass Ihr Kind sich anders verhält als vorher und dass Ihnen das Verhalten seltsam vorkommt. Das Kind hat plötzlich Probleme, die für das Alter oder überhaupt nicht normal sind.
- Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Ihr Kind Ihnen immer gefallen möchte und selbst leidet, wenn es sich seltsam verhält. Es möchte nett und normal sein.
- Es ist wichtig und hilfreich zu wissen, dass Ihr Kind zeitweilig seinen Körper nicht kontrollieren kann.
- Ihr Kind ist ein Überlebenskünstler – genau wie Sie – aber es hat spezielle Bedürfnisse und braucht viel Hilfe - manchmal von Spezialisten, das sind Ärztinnen oder Ärzte oder Psychologinnen oder Psychologen.
- Verzichten Sie auf Vorwürfe, Druck oder Strafen, um das Verhalten Ihres Kindes zu beeinflussen. Das würde alles nur noch schlimmer machen. Entlasten Sie sich und Ihr Kind, indem Sie seine Stärken und Talente sehen und würdigen. Geduld ist sehr, sehr wichtig.
- Diese Situation ist nicht einfach, weder für Sie, noch für Ihr Kind.

Що може спричинити травму?

Was kann ein Trauma auslösen?

Війна, громадянська війна з бомбардуванням, стрілянина, вимушений переїзд, всі ситуації, в яких дитина переживає надзвичайно великий страх і безсилля.

- Насильство над дитиною чи людьми, яких вона знає і любить
- Втрата близьких
- Втрата дому за драматичних обставин
- Сильний біль
- Втрата безпеки, голод, спрага, невідомість
- Страх бути загубленою, покинутою; не знати, як діяти далі
- Загрозливі або драматичні ситуації, за які дитина відчуває свою провину або сором, навіть якщо вона абсолютно невинна

Krieg oder Bürgerkrieg mit Bombenangriffen, Schießereien, Flucht, alle Situationen, in denen das Kind eine schrecklich große Angst und Ohnmacht erlebt. Dazu gehört auch:


- Gewalt gegen das Kind oder Menschen, die das Kind kennt oder liebt
- Verlust geliebter Personen
- Verlust des Zuhauses unter dramatischen Umständen
- Starker Schmerz
- Verlust von Sicherheit, Hunger, Durst, Ungewissheit
- Verloren gehen, allein zurückgelassen werden, nicht wissen, wie es weitergeht
- Bedrohliche oder dramatische Situationen, für die das Kind sich schuldig fühlt oder schämt, auch wenn es völlig unschuldig ist

Що може викликати травматичний страх у Вашої дитини?

У дитини можуть бути всі види стресових і тривожних реакцій, раптові зміни в поведінці, замало чи забагато активності, дивна поведінка - навіть якщо минули дні, тижні і місяці після страшного переживання:

- Плач, крик, тремтіння - навіть без жодної видимої причини
- Енурез, скреготіння зубами, дитина може гризти нігті, завдавати собі шкоду ...
- Безпричинна агресія проти інших людей
- Втома, пасивність, відстороненість, заціпеніння, сором'язливість
- Тривожність, безсоння, нездатність концентруватися
- Постійне повторювання певних рухів: крутіння - повороти, відстукування, наче на барабанах, руками чи ногами, тертя долонями
- Страшні фантазії чи сни
- Надчутливість до чогось нового або й у звичних обставинах

Коли Ви помічаєте такі реакції, поговоріть, будь ласка, про це з лікарем/ями чи терапевтами. Організуйте в міру можливості допомогу. Чим раніше - тим краще. Але це все ще може бути корисним і через роки.

In Deutsch auf der
nächsten Seite 

Was kann die traumatische Angst in Ihrem Kind auslösen?

Alle Arten von Stress- und Angstreaktionen, plötzliche Verhaltensänderungen, zu viel oder zu wenig Aktivität, seltsames Verhalten, auch Tage, Wochen und Monate nach dem schrecklichen Erlebnis:

- Weinen, Schreien, Zittern auch ohne jeden aktuellen Grund
- Einnässen, Zähneknirschen, Nägel beißen, Selbstverletzung ...
- Aggression gegen andere Menschen ohne aktuellen Grund
- Müdigkeit, Passivität, Rückzug, Erstarrung, Schüchternheit
- Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsunfähigkeit
- Ständige Wiederholung bestimmter Bewegungen (Drehen, Trommeln mit Händen oder Füßen, Waschen ...)
- Schreckliche Phantasien oder Träume
- Überempfindlichkeit gegenüber etwas Neuem oder normalen Anforderungen

Wenn Sie solche Reaktionen beobachten, sprechen Sie bitte mit einem Arzt/einer Ärztin oder Therapeuten/innen darüber. Organisieren Sie Hilfe, wann immer es möglich ist. Je früher, desto besser. Aber es kann auch Jahre später noch hilfreich sein.

Що і хто може підсилити страх?

- Нові небезпечні ситуації
- Висміювання дитини через її поведінку
- Батьки, вчителі або інші особи, які карають дитину за її поведінку. Дитина не може контролювати чи керувати деякими своїми реакціями. Тому почувається погано, наче невдаха, коли її через це критикують або карають.
- Ігнорування дитини, коли вона хоче поговорити про свої страшні спогади і проблеми. Дитина, безсумнівно, дуже часто потребує Вашого втішання та розуміння.
- Страх може підсилитися, коли Ви в присутності дитини чи інших людей знову і знову говорите про її проблеми.
- Коли Ви лишаєте дитину одну (вночі або під час тривалого добирання до школи) це може викликати сильні негативні спогади.
- Якщо Ви хочете поговорити про власні переживання, робіть це не в присутності дитини, оскільки це викликає атмосферу страху.

Was kann die Angst verstärken?

- Neue gefährliche Situationen
- Auslachen des Kindes wegen seines Verhaltens
- Eltern, Lehrer oder andere Personen, die das Kind wegen seines Verhaltens bestrafen. Das Kind kann einige seiner Reaktionen nicht kontrollieren oder steuern. Darum fühlt es sich ganz schlecht und als Versager, wenn es deswegen kritisiert oder bestraft wird.
- Zurückweisen des Kindes, wenn es über seine schlimmen Erinnerungen und Probleme sprechen möchte. Es braucht bestimmt sehr oft Ihren Trost und Ihr Verständnis.
- Es kann die Angst verstärken, wenn Sie immer wieder im Beisein des Kindes oder gar gegenüber anderen Menschen über seine Probleme reden.
- Wenn Sie Ihr Kind allein lassen (nachts oder auf langen Schulwegen ...), kann das sehr starke negative Erinnerungen auslösen.
- Wenn Sie über Ihre eigenen Erfahrungen sprechen möchten, tun Sie dies, aber möglichst nicht in Gegenwart des Kindes, weil dadurch eine Atmosphäre der Angst entsteht.

Що додає Вашій дитині силу?

1. Надійність

- Довірені/знайомі люди
- Знайомий простір
- Знайомі шляхи/дороги
- Надання допомоги, коли дитина боїться

2. Все, що любить робити дитина.

- Рух, будь-який вид спорту
- Гра
- Слухання чи створення музики
- Сміх, можливість бути голосною
- Навчання з цікавості
- Читання
- Обійми
- Перебування разом з дітьми, тваринами та доброзичливими людьми
- Майстрування, малювання, заняття з технікою
- Пізнання нового - здобуття нового досвіду у безпечних приміщеннях

3. Крім того, також

- Усі види успіху
- Спогади: згадувати найстрашніше і розповідати, плакати і трястися. Мати спокійних слухачів/ок і відчувати співчуття. Запам'ятати: найгірше - в минулому, не зараз.
- Бути розгніваним, не загрожуючи при тому собі або іншим
- Батьки, які радіють навичкам мужності і сильним сторонам дитини
- Батьки, які вважають себе не лише жертвами жахливих обставин, а, передусім, вцілілими майстрами з виживання

Was kann Ihr Kind stärken?

1. Verlässlichkeit

- vertraute Personen
- vertraute Räumlichkeiten
- vertraute Wege
- Hilfe geben, wenn das Kind sich fürchtet

2. Alles, was das Kind gern tut

- Bewegung/Sport aller Art
- Spielen
- Musik hören oder machen
- Lachen, laut sein dürfen
- Lernen aus Neugier
- Lesen
- Kuscheln
- mit Kindern, Tieren, freundlichen Menschen zusammen sein
- Basteln, Malen, sich mit Technik beschäftigen
- Neue Erfahrungen machen im geschützten Rahmen

3. Außerdem

- Erfolgserlebnisse aller Art
- Erinnerungen: sich an das Schlimme erinnern und erzählen dürfen, weinen und zittern dürfen. Ruhige Zuhörer/innen haben und Anteilnahme spüren. Merken: Das Schlimme war früher, nicht jetzt.
- Zornig sein dürfen, ohne sich oder andere zu gefährden
- Eltern erleben, die sich an den Fähigkeiten, am Mut und an den Stärken des Kindes freuen
- Eltern erleben, die sich nicht nur als Opfer schrecklicher Umstände, sondern vor allem als Überlebenskünstler/survivor sehen

Як використовувати цю книгу з ДИТИНОЮ

Ілюстрована книга на сторінках 4 - 32

Ви можете дивитися книгу разом з дитиною, читати, пояснювати, говорити про це. Ви самі помітите, чи розуміє дитина, чи зацікавлена, чи лякається і як довго захоче займатися/розбиратися з цією темою.

Ми вважаємо, що дитині в будь-якому випадку під час читання потрібна довірена особа. Історія може викликати сильні емоції. Тоді хтось має бути поруч.

Пропозиції для малювання на сторінках 46 - 51

З приводу малювання – ті ж рекомендації. Дитина вирішує, чи хоче малювати. Під час малювання сильні почуття можуть проявитися гостріше. Тому під час малювання дитина потребує людини, якій вона довіряє. Їй вона може показати малюнок і, за потреби, поговорити про це.

Ви повинні використовувати запропоновані пропозиції у визначеному порядку - для того, щоб можлива робота зі страхом перейшла у позитивні теми.

Будь ласка, акцепуйте кожен малюнок, який малює дитина, незалежно від того, як він виглядає.

Wie Sie dieses Bilderbuch mit Kindern zusammen nutzen können

Die Bildgeschichte auf den Seiten 4 - 32

Sie können mit Ihrem Kind die Bildgeschichte anschauen, sie vorlesen, erklären, darüber sprechen. Sie werden selbst merken, ob Ihr Kind Sie versteht, ob es Interesse hat, ob es Angst bekommt oder wie lange es sich mit dem Thema beschäftigen möchte.

Wir denken, dass das Kind beim Anschauen auf jeden Fall eine Ansprechperson braucht.

Die Geschichte kann starke Gefühle und Erinnerungen auslösen. Dann sollte jemand für das Kind da sein.

Die Malvorschläge auf den Seiten 46 – 51

Für die Malvorschläge gilt im Grunde das Gleiche. Das Kind entscheidet, ob es malen möchte. Beim Malen können starke Gefühle deutlich werden. Das Kind braucht darum beim Malen eine Person, der es vertraut. Ihr kann es sein Bild zeigen und bei Bedarf darüber sprechen.

Sie sollten die Malvorschläge in der vorgesehenen Reihenfolge nutzen, damit die eventuelle Beschäftigung mit der Angst gut eingebettet ist in positive Themen. Und bitte akzeptieren Sie jedes Bild, das Ihr Kind malt, egal wie es aussieht.

Ідеї для дітей

Ideen für Kinder

- Намалюй, що ти любиш робити, робиш охоче або хочеш мати
 - Намалюй людей, яких ти любиш
 - Намалюй те, що ти добре вмієш робити
 - Хочеш намалювати страшні спогади?
 - Що ти бажаєш у майбутньому?
- Mal doch mal, was du gerne tust oder haben möchtest
 - Mal doch mal die Menschen, die du liebst
 - Mal doch mal, was du gut kannst
 - Möchtest du auch eine schreckliche Erinnerung malen?
 - Was wünschst du dir für deine Zukunft?

Намалюй, що ти любиш робити,
робиш охоче або хочеш мати

Mal doch mal, was du gerne tust oder haben möchtest



Намалюй людей, яких ти любиш

Mal doch mal die Menschen, die du liebst



Намалюй те, що ти добре вмієш робити

Mal doch mal, was du gut kannst



Хочеш намалювати страшні спогади?

Möchtest du auch eine schreckliche Erinnerung malen?



Що ти бажаєш у майбутньому?


Was wünschst du dir für deine Zukunft?





Вихідні дані



In Deutsch auf der
nächste Seite 

Ідея, тексти, малюнки та координація:

Сюзанне Штайн (Susanne Stein), педагог, асистент, викладач тематичної взаємодії, викладач з інтерактивності (Theme-centered Interaction TCI).



- Щира подяка всім, хто сприяв у реалізації проекту:
- Вичитували текст мої сирійські друзі. Вам я завдячую натхненням до цієї ілюстрованої книги, а також цінними ідеями та правками.
- Багато терапевток і терапевтів надали мені корисні поради, - зокрема, Гема Фрідріх (Hemma Friedrich), дипломована психологиня, доктор медичних наук, і Ульріх Лампартер, (Dr. Ulrich Lamparter), лікар із психосоматичної медицини, психоаналітик.
- Перед публікацією значну підтримку я отримала від терапевтів амбулаторної служби для біженців «Діти майбутнього «Children for Tomorrow»» (див. стор. 46).
- На арабську мову текст переклала пані Холуд Таяр (Kholood Tayar), присяжна перекладачка, решта перекладів зроблені на громадських засадах.
- Переклад на українську мову Юлія Марушко (Марушка) Julia Marushko (Marushka)
- Пітер Папе невтомно читав правки.
- Холгер Керн суттєво (Holger Kern) підтримав мене в публікації всіх (16) версій на моїй інтернет-сторінці www.susannestein.de.
- Аннетте Юнге-Шенперман (Annette Junge-Scherpermann), психологиня та терапевтка з дитячої травми, у 2015 році уклала додаток з інформацією з використання.
- Професійна спілка «Education and Science» (GEW) неодноразово надавала нам безплатний друк.
- Ви хочете дати нам підказки чи лишити відгуки? Будь ласка, пишіть susanne.Stein@hamburg.de



Impressum

Idee, Texte, Bilder und Koordination: Susanne Stein
Pädagogin, Personal- und Organisationsentwicklerin
Lehrbeauftragte am Ruth Cohn Institut für Themenzentrierte Interaktion
Kontakt: Susanne.Stein@hamburg.de www.susannestein.de



Mein **herzlichstes Dankeschön** geht an alle, die am Bilderbuchprojekt, seiner Veröffentlichung und Verbreitung mitgewirkt haben:

- Als Testleser*innen haben mir 2014 syrische Geflüchtete 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.
- Zahlreiche Menschen haben die Übersetzungen angefertigt, fast immer ehrenamtlich. Sie werden in den jeweiligen Ausgaben genannt.
- Umfangreiche Unterstützung erhielt ich vor der Veröffentlichung von Therapeutinnen der Flüchtlingsambulanz „Children for Tomorrow“ (siehe dazu Seite 46).
- Holger und Jonas Kern haben mich bei der Veröffentlichung aller bisher 16 Fassungen auf meiner Intranet-Seite maßgeblich unterstützt.
- Annette Junge-Schepermann, Dipl. Psychologin und Kinder-Traumatherapeutin, hat 2015 für den Anhang Nutzungshinweise erstellt.
- Die Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft, GEW, hat dem Projekt immer wieder Ausdrücke zur Verfügung gestellt.





Фонд «Діти майбутнього» (Children for Tomorrow) профінансував переклад цієї книги на арабську мову. Також це прочитали працівники Софі Сілва Мелла (Sofie Silva Mella, арт-терапевтка В.А.) та дипломована психологиня Корнелія Рeger (Cornelia Reher), терапевтичний керівник амбулаторної служби для біженців університетської клініки Гамбург-Еппендорф (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf UKE).

Амбулаторна служба для біженців у Гамбурзі - це спільний проект центру швидкої медичної допомоги UKE GmbH (Ambulanzzentrum des UKE GmbH) та фонду « Діти майбутнього» «Children for Tomorrow» - благодійний фонд, що підтримує дітей і сім'ї, які стали жертвами війни, переслідувань та організованого насильства. Заснований у 1998 році Стефані Граф (Stefanie Graf). Діти та підлітки, які стали жертвами вимушеного переїзду, переслідування чи виселення, в амбулаторній службі для біженців отримують психіатричну й психотерапевтичну допомогу.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de



Якщо Вам потрібна допомога, зверніться до лікаря чи педіатра.

In Deutsch auf der
nächsten Seite →

Усі ми, учасники проекту, бажаємо Вам та Вашим родинам всього найкращого!



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 Ihr Kinderärztin, wenn Sie Hilfe benötigen.

Alle Mitwirkenden wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!



Додаток з інформацією з використання

Ілюстрована книга першочергово була написана для однієї сім'ї, для розмови між батьками та дітьми, тобто, для людей, які дуже добре знають один одного. Наразі книгою користуються багато вчителів, працівників дитячих садків та волонтерів. Ось відповіді на запитання, які задають найчастіше

Яким чином книга може найкраще допомогти?

Діти зможуть краще зрозуміти себе. Вони відчують полегшення, оскільки існують психологічні пояснення їхніх постійних страхів чи тілесних симптомів. Можливі почуття сорому і провини зменшаться. Зміцниться впевненість.

Батьки й помічники краще розумітимуть дітей. Вони дізнаються, як можна полегшити їхню ситуацію та яка поведінка викликає у них додаткові проблеми. Адже батьки та помічники часто почуваються безсилими.

Підготувати ґрунт для терапії психічної травми і відкрити двері для невідомої досі можливості отримати кваліфіковану допомогу.

Чи замінює ілюстрована книга терапію?

На жаль, це неможливо. Ілюстрована книга - це невелика допомога при травмі. Інакше кажучи, «це - милиця, з якою краще ходити, коли є травма ноги, доки рана не загоїться або доки її не вилікує фахівець». Книга не зможе забрати страждання, але, сподіваємося, зменшить його, зміцнивши довіру. При цьому мені імпонує китайське прислів'я: «Краще запалити свічку, ніж скаржитися на темряву».

Мовою спеціалістів - ілюстрована книга сприяє стабілізації почуттів, активізації ресурсів і психоедукації. Сподіваємося, що цим книга полегшить стан батьків та дітей.

Як ефективно використовувати ілюстровану книгу?

Ви можете запропонувати книгу батькам чи дітям або разом подивитися її з ними. Для постраждалих при цьому важливе Ваше ставлення: що Ви дружно, привітно, скромно і співчутливо супроводжуєте дітей або дорослих під час читання, сприймаєте їхні почуття і відповідаєте на їхні запитання. Ви не знаєте краще за них, не ставите діагноз. Ви пропонуєте роз'яснення. Ви вказуєте на варіанти ймовірної допомоги. Якщо це допомагає - добре. Якщо постраждалі відмовляються - це їхнє важливе право. Або, повертаючись до образу з милицею: Ви знаєте, що пропонуєте лише «милицю», а не «найкращі ліки».

Що робити, коли під час читання або малювання у дитини виникають травматичні спогади?

Це важливе питання, яке мені часто задають - я часто чую на заходах, обговорювала з терапевтами з психічної травми і отримала такі інструкції, підказки для усіх нас «помічників без професійної підготовки» з терапії психічної травми... Особливо щира подяка за це Аннетте Юнге-Шенперман (Annette Junge-Schepermann), дипломованій психологині, терапевтці з психічної травми у дітей.

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 (psychologische 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 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 anteilnehmend 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**, Dipl.Psychologin und Kinder-Traumatherapeutin aus Hamburg:

Продовження: Що робити, коли під час читання або малювання у дитини виникають травматичні спогади?

«Важливою у роботі з потенційно травмованими дітьми є послідовна орієнтація на ресурси та уникнення втручань, які можуть викликати спогади, призвести до підняття неопрацьованих фрагментів травматичної пам'яті. Дуже корисно і здебільшого цілком достатньо, якщо Ви займаєтеся з дитиною тим, в чому вона може пережити успіх, проявити свої сильні сторони або пережити нові хороші враження. Якщо дитина відчуває, що Ви заохочуєте і допомагаєте, це вже працює. Таким чином Ви можете суттєво допомогти постраждалим дітям, оминаючи стресові спогади. Опрацювання травматичних переживань слід якнайшвидше залишити професіоналам.

Якщо дитина сама розповідає про жахливі переживання або малює страшні хворобливі спогади, рекомендуємо прислухатися до таких порад:

- Своїми словами скажіть, що досвід, мабуть, був жахливим, не вдаючись до більш травматичних деталей: «Це, безумовно, було дуже, дуже погано для тебе». Важливо визнати, що і дитина, і сім'я стали жертвами жахливих обставин і сигналізувати про те, що Ви розумієте міру «жахливого». Але водночас слід послідовно орієнтуватися на наявні сильні сторони та ресурси, а за необхідності - зосередити увагу на позитивному збігові обставин у пережитому жахові. Втішайте дитину, коли потрібно. Якщо Ви будете дотримуватися цих інструкцій і діяти, як підказує Ваше серце, неодмінно зробите все правильно!
- Тому не займайтеся дослідженнями. Стримайтеся від інформації, навіть якщо Вас це дуже зацікавить. Якщо дитина сама хоче розповісти травматичні подробиці, запропонуйте намалювати пережите або програти з фігурами тощо. Запропонуйте їй розповісти ситуацію в третій особі, ніби з «перспективи орла»: «Тоді Ахмед утік ...» замість «я втік...» Це допоможе дитині дистанціюватися від досвіду, захищаючи від неопрацьованих почуттів та тілесних симптомів.
- Якнайшвидше спокійно і чітко поверніться до орієнтації на ресурси: «Що допомогло тобі пережити жахливу ситуацію?» І якщо дитина не може відповісти, запитайте: «Коли зараз ти добре почуваєшся? Коли і що ти любиш робити?» або «У що ти любиш грати, що любиш робити, малювати ... щоб почуватися знову краще?» Звичайно, це допомагає, якщо Ви вже трохи знаєте дитину і її захоплення. Або ж Ви можете це з'ясувати в процесі разом з нею.

Коли дитина намалювала або відтворила травматичну ситуацію (з фігурами), Ви можете запропонувати переграти намальовану чи показану ситуацію «до щасливого кінця», тобто, запросити дитину пофантазувати і намалювати, що могло би статися, аби все вийшло якнайкраще, та відтворити це.

При цьому «щасливий кінець» не обов'язково повинен бути реальним, він може бути і вигаданим. Дитина може вигадати таких сильних і могутніх «ідеальних помічників», які змогли б запобігти небезпечній події або вчасно врятувати дитину.

Найголовніше, що у своїй внутрішній картині подій дитина може знайти нове позитивне рішення, пережити «щасливий кінець». Зазвичай це має безперечно корисний і заспокійливий ефект, який також використовується терапевтами у роботі з травматизованими дітьми.

Якщо після такого досвіду Ви продовжуєте хвилюватися за дитину, не соромтеся поговорити про це з батьками та, можливо, з терапевтами». Аннетте Юнге-Шеперманн (Annette Junge-Schepermann)

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

Деякі фігури для вирізання та гри

Einige Figuren zum Ausschneiden und Nachspielen

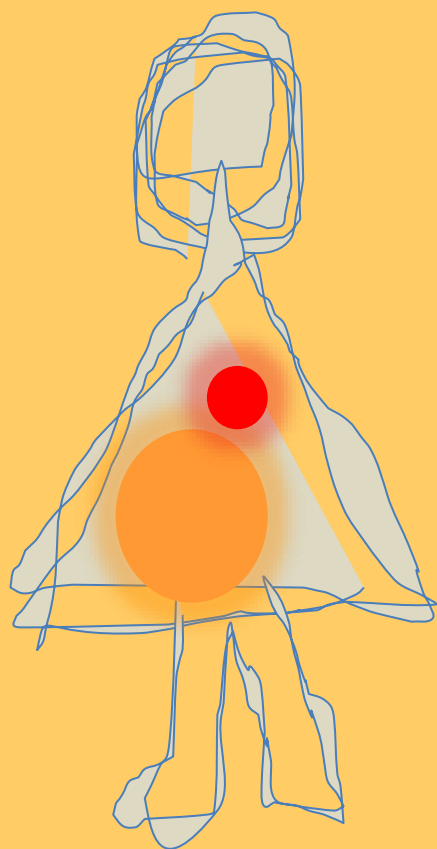
Зокрема, фазу відновлення після переїзду та щасливий кінець можна відтворити, розкрити більш розширено.

Для цього тепер є друзі дитинства, рідні брати і сестри, інші родичі, вчитель/лі, вихователь/лі та інші помічники.

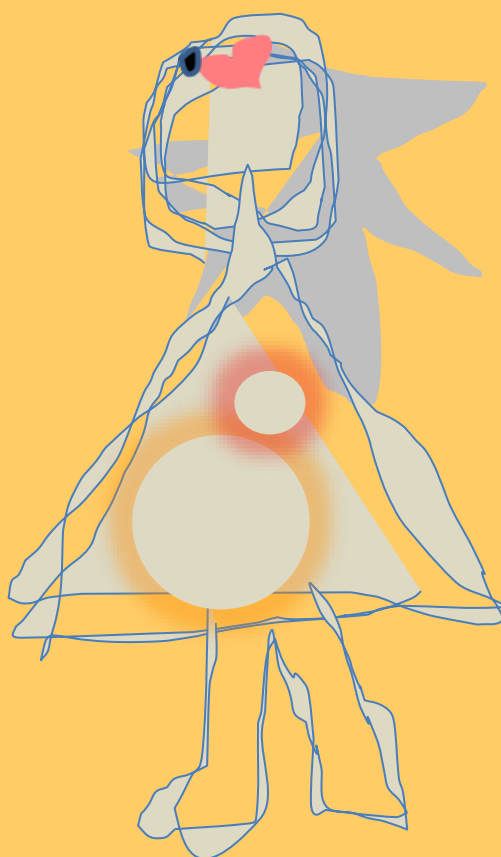
Mit den Figuren kann die Geschichte nachgespielt werden.

Insbesondere können die Erholungsphase nach der Flucht und das gute Ende weiter ausgebaut werden. Dafür gibt es jetzt auch Spielgefährten/innen, Geschwister, andere Verwandte, Lehrer/innen, Erzieher/innen oder andere Helfer/innen.

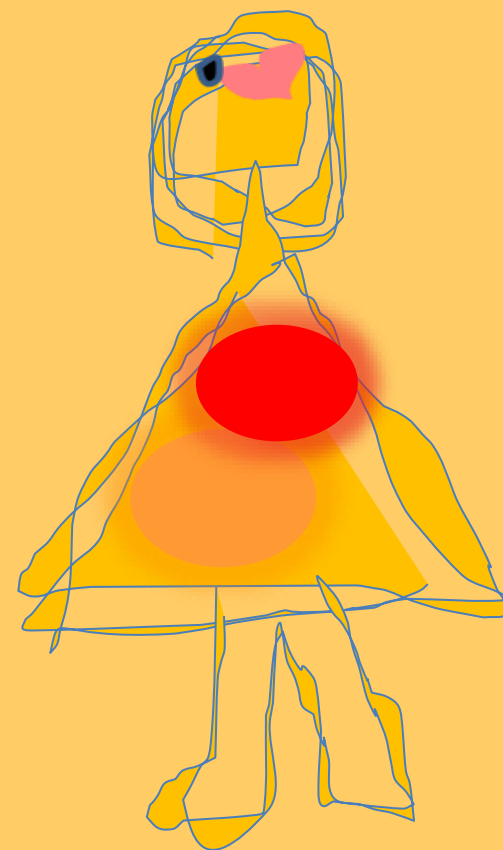
Die Leerseiten sind kein Druckfehler, sondern ermöglichen einen Ausdruck, bei dem die Kinder die Figuren ausschneiden können, ohne etwas Anderes kaputt zu machen.



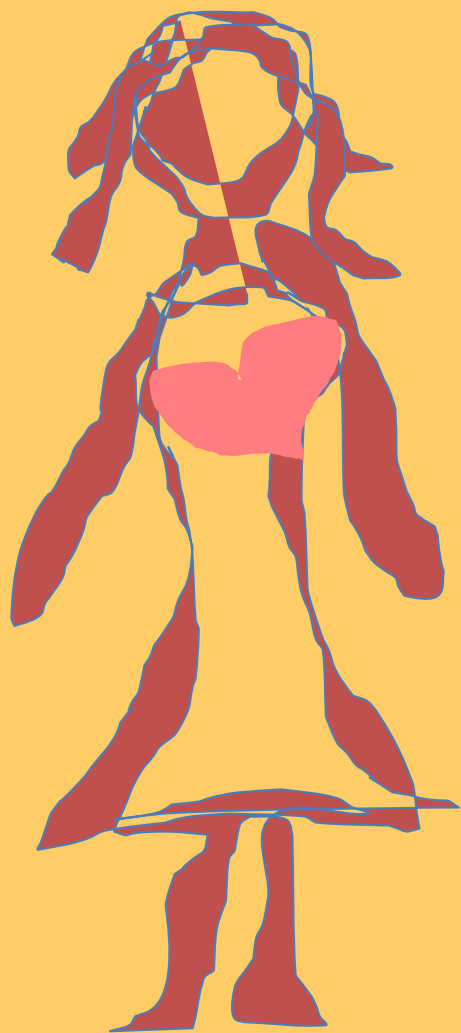
Дитина
Das Kind



Дитина після чогось жахливого
Das Kind nach dem schlimmen Erlebnis



Зцілена дитина
Das geheilte Kind

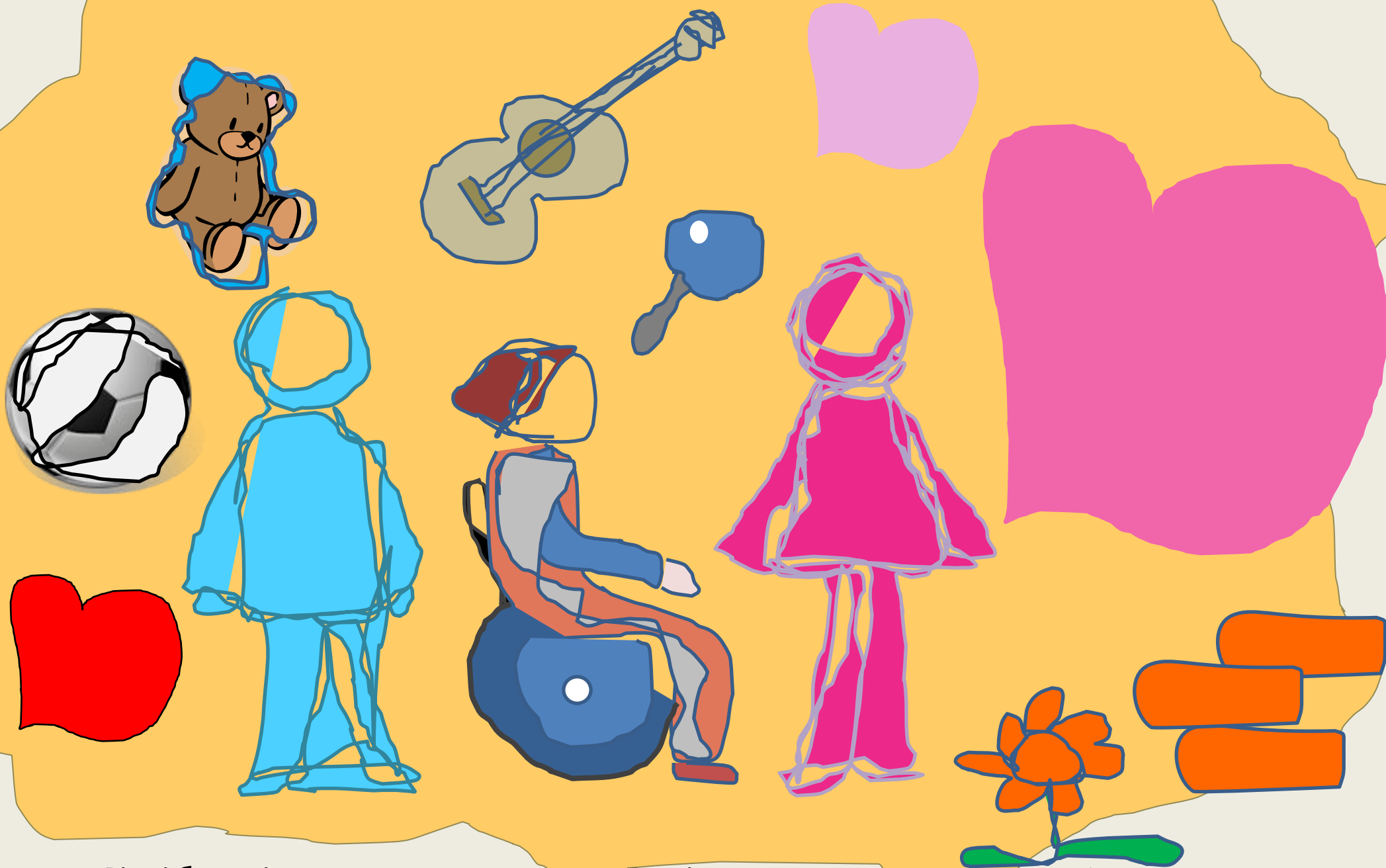


Мама
Die Mutter



Тато
Der Vater

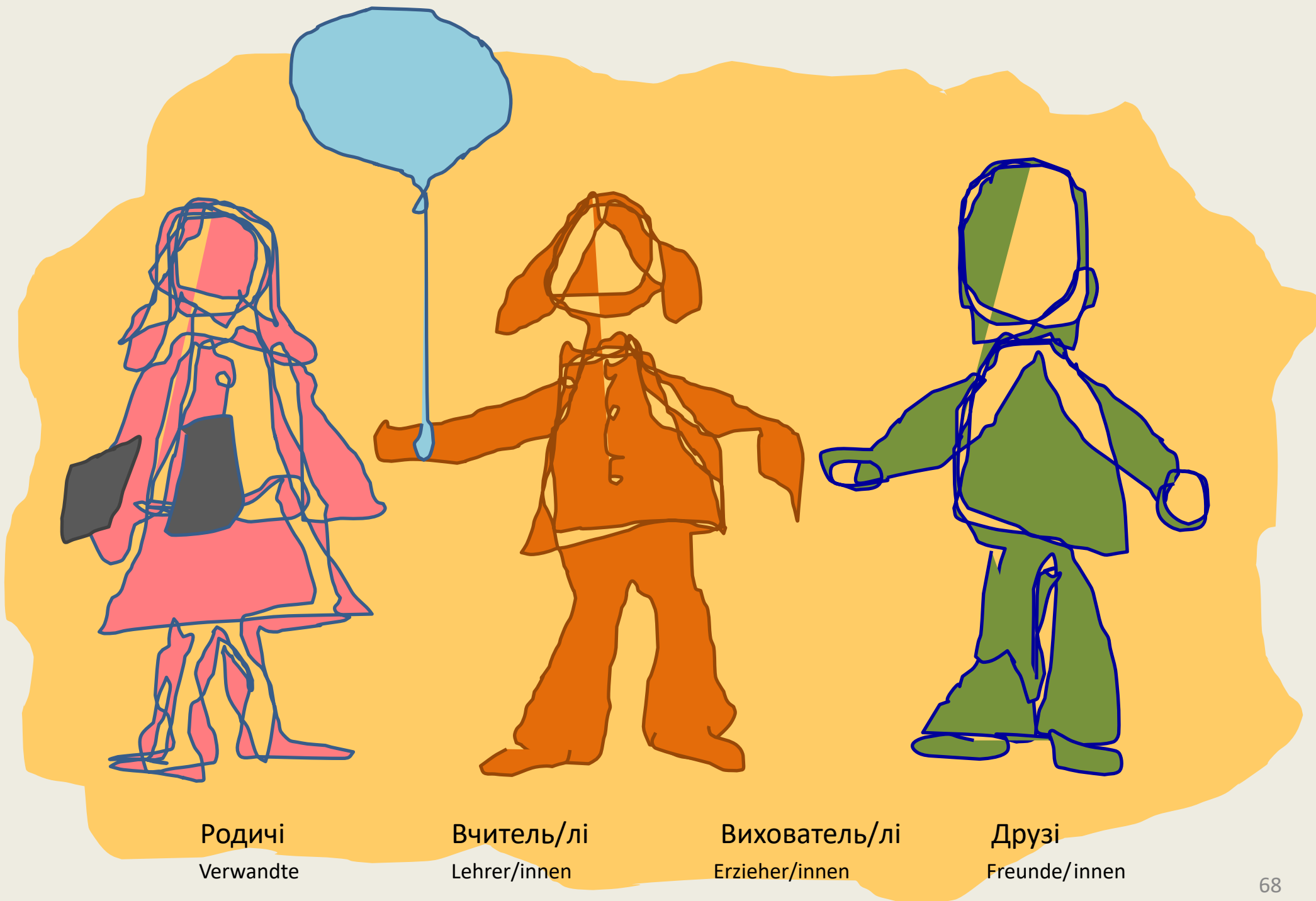
Новий дім
Das neue Zuhause



Рідні брати і сестри
Geschwister

Друзі дитинства
Spielgefährten/innen

Іграшки
Spielzeug

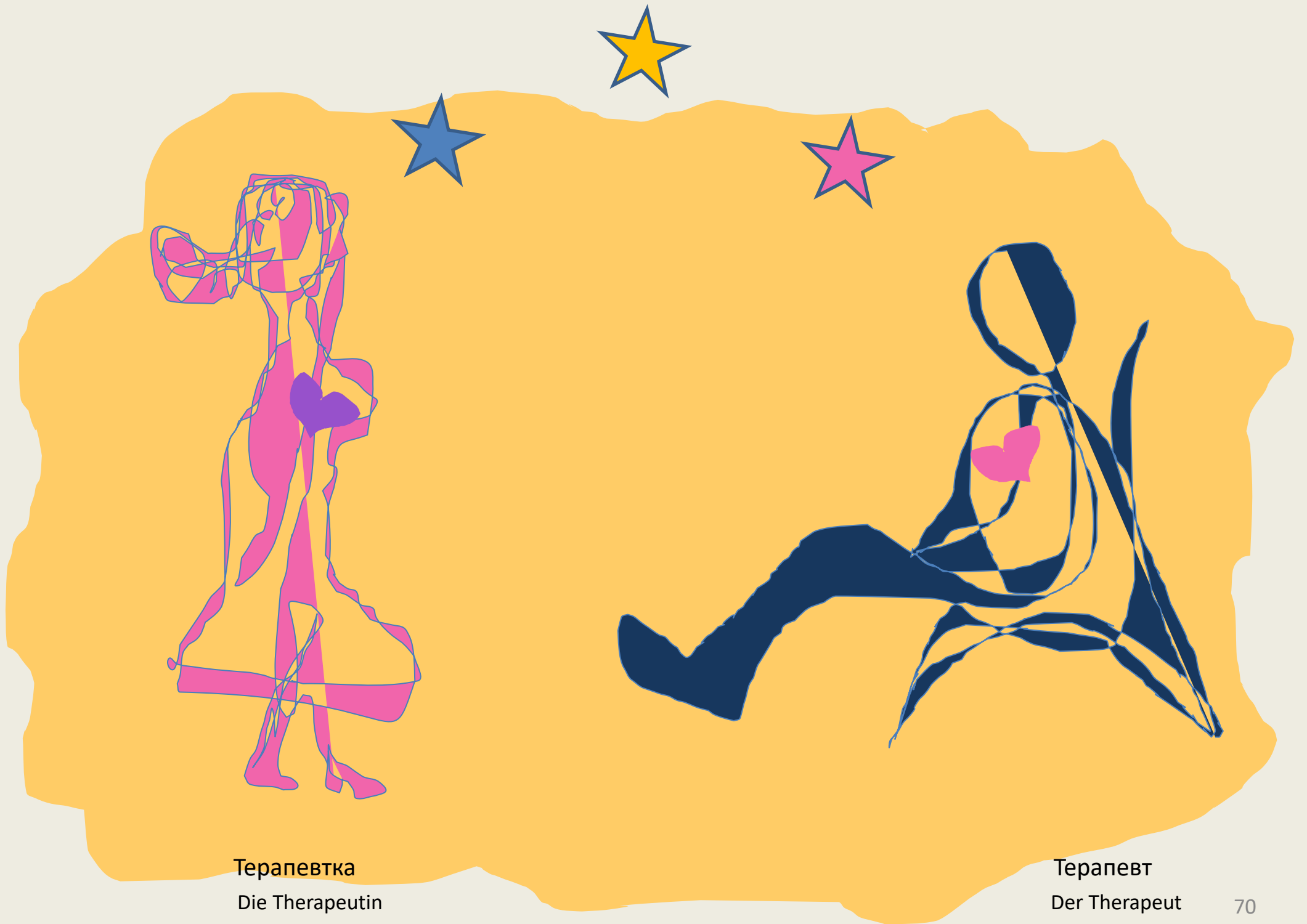


Родичі
Verwandte

Вчитель/лі
Lehrer/innen

Вихователь/лі
Erzieher/innen

Друзі
Freunde/innen



Терапевтка
Die Therapeutin

Терапевт
Der Therapeut

ПОДЯКА Danksagung



Sie halten gerade die erste zweisprachige Ausgabe des Trauma-Bilderbuchs
in den Händen.

**Gefördert wurde dieses Vorhaben aus Mitteln der Gemeinnützigen JK-Stiftung
für kompetente Elternschaft und Mediation, Mülheim an der Ruhr.**

Wir bedanken uns dafür sehr herzlich!

Das Projektteam:

Lernwerkstatt Zwickau e.V., www.lernwerkstatt-zwickau.de

Susanne Stein, Autorin, www.susannestein.de

Ken Schönfelder, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut in Auerbach/Vogtland

