

## Inhalt

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| <b>1</b>  | Einführung.....   | 1 |
| <b>2</b>  | Ziele.....  | 1 |
| <b>3</b>  | Definition.....   | 2 |
| <b>4</b>  | Ursachen und Auslöser für psychische Traumata .....           | 2 |
| <b>5</b>  | Präventive Ansätze .....                                      | 2 |
| <b>6</b>  | Symptomatik.....  | 3 |
| <b>7</b>  | Die Wirkung von Triggern .....                                | 3 |
| <b>8</b>  | Grundsätze im Umgang mit stark belasteten Schüler*innen ..... | 4 |
| <b>9</b>  | Konkrete Maßnahmen.....                                       | 4 |
| <b>10</b> | Mitwirkende an diesem Leitfaden .....                         | 6 |
| <b>11</b> | Weitere Informationen/Angebote in Hannover.....               | 6 |

### 1

## Einführung

Seit 2023 hat es sich die in Hannover gebildete Steuerungsgruppe „Traumasensible Schule“ zur Aufgabe gemacht, neben dem Aufbau eines Netzwerkes, Fachtage zum Thema anzubieten, um so für den Umgang mit traumatisierten Schüler\*innen mit Fachwissen, Methoden zum Umgang sowie der Fürsorge für die eigene psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Aus diesem Wirken heraus ist dieser Handlungsempfehlung entstanden.

Von Traumatisierungen betroffene junge Menschen, mit oder ohne Fluchterfahrungen, benötigen besondere Unterstützung, um im schulischen Umfeld zurechtzukommen und erfolgreich zu lernen. Diese Handlungsempfehlung richtet sich an alle an Schulen Tätige und bietet Informationen sowie praxisnahe Handlungsempfehlungen für den Umgang mit traumatisierten Schüler\*innen.

Traumata – seien sie durch Flucht, Vernachlässigung, Missbrauch oder andere Gewalterfahrungen ausgelöst, hinterlassen Spuren bei den Betroffenen, die ihr inneres Erleben, ihre Wahrnehmung, ihr Verhalten verändern. Die Auswirkungen der erfahrenen psychischen und/oder physischen Verletzungen zeigen sich auch oder besonders in der Schule.

### 2

## Ziele

- Präventive Ansätze und konkrete Maßnahmen zur Unterstützung von traumatisierten Schüler\*innen werden aufgezeigt.
- Traumapädagogische Prinzipien und Handlungsstrategien werden im Schulalltag implementiert.
- Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende werden in der Erkennung und im adäquaten Umgang mit den Auswirkungen, die sich durch Traumatisierungen bei Schüler\*innen im schulischen Alltag zeigen können, unterstützt.
- Sensibilisierung für die besonderen Bedürfnisse potenziell traumatisierter Kinder und Jugendlicher

### 3

## Definition

1. „Psychisches Trauma ist ein vitales Diskrepanzerleben zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“ (Fischer, Gurriss, Pross u. Riedesser, 1996, Fischer und Riedesser, 1998)

2. Das sequenzielle Traumakonzept (Keilson, Becker, Zimmermann, Müller) verdeutlicht, dass häufig nicht ein einziges Ereignis für das Trauma verantwortlich ist, sondern dass sich traumatisierte Kinder und Jugendliche häufig in einem sequenziell traumatischen Prozess befinden, welcher nicht nur im Kontext von Flucht, Trauma und Schule von Bedeutung ist. Bei Kindern mit Fluchterfahrungen umfasst dieser Prozess die fluchtauslösenden Bedingungen, die Flucht selbst und die Lebensbedingungen im Aufnahmeland. Unsichere und prekäre Lebensbedingungen, ein unsicherer Aufenthaltsstatus und die Sorge um Angehörige in Kriegs- und Krisengebieten können traumatisierende Faktoren sein.

Auf Kinder und Jugendliche, die in ihren Herkunftsfamilien oder in anderen sozialen Zusammenhängen traumatische Erfahrungen, wie zum Beispiel Vernachlässigung, innerfamiliäre Gewalt, sexuellen Missbrauch, emotionale Kälte oder psychische Gewalt erlebt haben oder dauerhaft erleben, trifft gleichfalls zu:

Ob sich aus schrecklichen Erfahrungen ein Trauma entwickelt, entscheidet sich häufig erst nachträglich und hängt stark von den inner- und außerfamiliären Beziehungserfahrungen ab.

### 4

## Ursachen und Auslöser für psychische Traumata

Traumatische Erfahrungen können vielfältige Erscheinungsformen und Ursachen haben. Dazu zählen:

Erleben von Naturkatastrophen, Verlust des Zuhauses/der Heimat, Beteiligung an oder Erleben von Kampfhandlungen, gewalttätiger Angriff auf die eigene oder eine nahestehende Person, Geiselnahme, Folter, Verlust einer nahestehenden Person (auch eines Haustieres) durch Tod, Trennung oder Unfall, medizinische Eingriffe, Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit bei sich selbst oder einer nahestehenden Person, Vernachlässigung, Erleben dauerhafter psychischer oder physischer Gewalt, extremer Vertrauensbruch durch zum Beispiel Trennung von der Bezugsperson, Misshandlung, Vergewaltigung, sexuellen Missbrauch generell, Mobbing, u.w., speziell für Menschen mit Fluchterfahrungen: Prekäre Lebensbedingungen und mangelnde Sicherheit im Aufnahmeland sowie Diskriminierung und Ausgrenzungserfahrungen in der neuen Umgebung.

**Anzumerken ist, dass nicht zwangsläufig bei jeder Person, die in ihrem Leben mit einem oder mehreren der genannten Ereignisse konfrontiert wird, automatisch eine Traumatisierung erfolgen muss.**

### 5

## Präventive Ansätze

Präventive Ansätze zielen darauf ab, das Risiko für die Entwicklung von Traumafolgestörungen zu minimieren und die Resilienz der betroffenen Kinder und Jugendlichen zu stärken. Wichtige präventive Maßnahmen umfassen:

- Aufbau sicherer und stabiler Beziehungen durch verlässliche Bezugspersonen in Schule und Freizeit.
- Schaffung eines sicheren und unterstützenden Schulumfelds.
- Beteiligung der Schüler\*innen an der Gestaltung von sicheren Orten, Pausengestaltung, Klassenfahrten, etc.
- Förderung von sozialen und emotionalen Kompetenzen.
- Sensibilisierung und Schulung des gesamten Schulpersonals im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen und deren Folgen/Auswirkungen.
- Einbindung der Eltern und Betreuungspersonen in Unterstützungsmaßnahmen.
- Entwicklung einer gemeinsamen Haltung zum Umgang mit möglichen Traumatisierungen
- Ein entsprechendes Leitbild in der Schule

## 6

### Symptomatik

Symptomkataloge sind nicht erschöpfend: Es gibt kein psychisches Symptom, das nicht traumabedingt sein kann (ebenso können viele körperliche Symptome im Sinne der Somatisierungen traumabedingt sein). Zu den häufigsten Symptomen bei Kindern und Jugendlichen zählen:

- Lern- und Leistungsstörungen, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, generelle Übererregung wie Hypervigilanz, Reizbarkeit, Wut, plötzliche Impulsdurchbrüche, schnelle Stimmungswechsel, Ungehorsam, unerklärlicher Bewegungsdrang, Tics.
- Schlafstörungen
- Unterschiedlichste Ängste
- Vermeidung von Gedanken, Aktivitäten, Gesprächen
- Sozialer Rückzug
- Allgemein: depressive Symptomatik bis hin zu Suizidgedanken
- Selbstverletzendes Verhalten
- Gedankliches Abschalten
- Flashbacks
- Körperliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen sowie weitere unerklärliche Schmerzen und andere körperliche Symptome auch z.B. Harninkontinenz, Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen u.v.m.
- Speziell bei jüngeren Kindern treten vermehrt körperliche Symptome auf.

Beachten Sie bitte, dass nicht jedes dieser Symptome **zwangsläufig** auf eine Traumatisierung zurückzuführen sind.

## 7

### Die Wirkung von Triggern

Ein Trigger ist ein Hinweisreiz unterschiedlichster Art (zum Beispiel Sprache, Wörter, Stimmen, Bewegungen, Gerüche, Geräusche, das Aussehen, auch evtl. Kleidung einer Person, Strafen, Kritik, etc.), der in einer bestimmten Person bewusst oder unbewusst Erinnerungen an ein erlebtes Trauma auslöst.

Die Person selbst merkt oftmals nicht, dass sie getriggert wurde, fühlt sich aber eventuell emotional sehr aufgewühlt und kann diese Emotionen nur schwer kontrollieren.

Als pädagogisch Verantwortliche wäre es wichtig, plötzlich auftretendes auffälliges Verhalten eventuell auch durch die „Triggerbrille“ zu betrachten. Das heißt, das Verhalten zunächst unkommentiert zu respektieren, beziehungsweise Betroffene zu beruhigen und eventuell später das Gespräch anzubieten, um unter anderem gemeinsam den Trigger zu identifizieren und Strategien zum zukünftigen Umgang mit der betroffenen Situation zu entwickeln (siehe Abschnitt 9).

Achtung: Eine Schule ist auf jeden Fall voll von Triggern!

## 8

## Grundsätze im Umgang mit stark belasteten Schüler\*innen

Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen in schulischer Verantwortung und weitere Mitarbeitende in Schule sind unmittelbar an dem Prozess beteiligt. Um die betroffenen Kinder und Jugendlichen bestmöglich im potenziell traumatischen Prozess zu unterstützen, ist es hilfreich, wenn Lehrkräfte traumapädagogisch sensibilisiert werden.

Zu den wichtigsten Ansätzen der Traumapädagogik gehören:

- Die Fokussierung der pädagogischen Beziehungen: Eine stabile und vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrkräften und Schüler\*innen ist zentral. Lehrkräfte sollten als verlässliche Bezugspersonen agieren und den Kindern und Jugendlichen Sicherheit und Verlässlichkeit vermitteln.
- Die Pädagogik des sicheren Ortes: Schulen sollten als sichere Orte gestaltet werden, in denen sich Kinder und Jugendliche geborgen und akzeptiert fühlen. Dies umfasst sowohl die physische Umgebung als auch eine wertschätzende und unterstützende Atmosphäre.
- Die Annahme des guten Grundes: Verhaltensweisen von traumatisierten Kindern und Jugendlichen sollten nicht als problematisch, sondern als verständliche Reaktionen auf traumatische Erfahrungen gesehen werden. Es ist wichtig, die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen und angemessen zu reagieren.
- Die Pädagogik der Selbstermächtigung: Schüler\*innen sollen ermutigt werden, eigene Entscheidungen zu treffen und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Dies stärkt ihr Selbstbewusstsein und ihre Resilienz.
- Die Selbstfürsorge: Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und alle anderen an Schule Tätige müssen auf ihre eigene psychische Gesundheit achten und sich bei Bedarf Unterstützung holen, um langfristig effektiv helfen zu können.

## 9

## Konkrete Maßnahmen

In akuten Situationen kann es vorkommen, dass Betroffene starke emotionale Reaktionen zeigen. Nicht immer ist der Zusammenhang mit einer früheren Traumatisierung deutlich. Vermitteln Sie Ruhe, nehmen Sie sich Zeit für den\*die Schüler\*in und wirken Sie entlastend, deeskalierend. Sprechen Sie aus, dass die\*der Schüler\*in in Sicherheit ist. Es kann helfen, wenn Sie nach Sinneseindrücken (welche Farbe hat das Regal, was riechst du, was hörst du, etc.) fragen, um aus der aktuellen Emotion heraus zu begleiten. Auch andere Methoden wie Igelbälle, kaltes Wasser (trinken, Hände eintauchen, Gesicht waschen, etc), können dabei unterstützen emotional und gedanklich wieder in die gegenwärtige Situation zu kommen. Bitte besprechen Sie diese Handlungsoptionen im Vorfeld mit der\*dem Schüler\*in und bieten Sie es als Möglichkeit an. In manchen Fällen können die Schüler\*innen auf eigene Mechanismen zurückgreifen (fragen Sie gezielt danach, ob der\*die Schüler\*in welche hat).

Fragen Sie auch nach eigenen Ideen der Schüler\*innen. Spazieren, frische Luft, barfuß laufen, Bewegung, können weitere hilfreiche Methoden darstellen. Ermöglichen Sie Auszeiten, Rückzug, besprechen Sie sichere Orte, vertraute Personen.

- **Struktur und Routine:** Etablierung eines verlässlichen Schulalltags mit klaren Strukturen und Routinen, die Sicherheit und Orientierung bieten.
- **Traumasesibler/bedürfnisorientierter Unterricht:** Anpassung von Unterrichtsinhalten und -methoden an die Bedürfnisse traumatisierter Schüler\*innen, zum Beispiel durch eine ruhige und unterstützende Lernumgebung.

- **Aufbau von tragenden Klassen- und Schulgemeinschaften**, in der Diskriminierung Ausgrenzung und Mobbing keinen Platz finden bzw. erkannt und wertschätzend und professionell bearbeitet werden.
- **Einzel- und Gruppengespräche:** Regelmäßige Gespräche mit betroffenen Schüler\*innen, um ihre Bedürfnisse und Sorgen zu verstehen und gezielte Unterstützung anbieten zu können.
- **Unterstützungssysteme:** Aufbau von Netzwerken und Kooperationen mit externen Fachkräften und Beratungsstellen (siehe Anhang).
- **Krisenintervention:** Entwicklung und Implementierung von Notfallplänen für akute Krisensituationen.
- **Elternarbeit:** Einbindung der Eltern und Betreuungspersonen in Unterstützungsmaßnahmen.
- **Freizeitangebote:** Bereitstellung von Freizeit- und Erholungsangeboten, die den Kindern helfen, positive Erfahrungen zu machen und ihre Ressourcen zu stärken.
- **Fortbildung und Schulung:** Regelmäßige Fortbildungen für Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende zum Thema Trauma und Flucht.

Pädagogische Fachkräfte an Schulen sollten sich bei Beratungsstellen (siehe unten) Hilfe und Unterstützung holen. Achtung! Nicht in jedem Fall können die Personensorgeberechtigten in Gespräche einbezogen werden, da traumatische Erfahrungen zum Teil im häuslichen Kontext stattfinden.

Steht im Verdacht, dass die Traumatisierungen aufgrund von Gefährdungsaspekten im Sinne einer möglichen Kindeswohlgefährdung entstanden sein können, beachten Sie bitte die Verfahren im Kinderschutz.

#### **Maßnahmen an unserer Schule:**

## 10

**Mitwirkende an diesem Leitfaden**

Heike Stephan, M.A., L.i.A., RLSB Hannover  
 Luciene de Souza Beck, StR', RLSB Hannover  
 Gertrud Plasse, Schulpsychologische Dezernentin, RLSB Hannover  
 NTFN Hannover  
 Netzwerk „Traumasensible Schule“ Hannover

Koordinierung:



Unterstützt durch:



## 11

**Weitere Informationen /Angebote in Hannover****Für betroffene Schüler\*innen und deren Personensorgeberechtigte**

Regionales Landesamt für Schule und Bildung Hannover (RLSB H), Schulpsychologie  
 Zuständigkeiten und Ansprechpersonen Niedersachsen, Einzelberatung von Betroffenen  
 und Angehörigen:

<https://bildungsportal-niedersachsen.de/ueber-uns/rlsb/dezernate/dezernate-5>

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und deren Familien  
 Kontaktaufnahme wegen eiliger Angelegenheiten bitte nur telefonisch!

Podbielskistraße 164

E-Mail: [beratungsstelle.kjp@region-hannover.de](mailto:beratungsstelle.kjp@region-hannover.de)

Telefon: +49 511 616-26535, Fax: +49 511 616-26047

<https://www.hannover.de/Media/02-GIS-Objekte/Organisationsdatenbank/Region-Hannover/Beratungsstellen/Sozialpsychiatrische-Beratungsstelle-für-Kinder,-Jugendliche-und-deren-Familien>

Jugend- und Familienberatung der Stadt Hannover

<https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Soziales/Familie-Partnerschaft/Beratung-Unterstützung/Beratung-für-Eltern,-Kinder-und-Jugendliche/Familien-und-Erziehungsberatung/Jugend-und-Familienberatung-der-Landeshauptstadt-Hannover>

Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen (NTFN) e.V./

Psychosoziales Zentrum Hannover

Kinder und Jugendsprechstunde nach Anmeldung, Sprachmittlung möglich

Marienstraße 28, 30171 Hannover

Telefon: 0511 85 64 45-0

E-Mail: [anmeldung-kj@ntfn.de](mailto:anmeldung-kj@ntfn.de)

<https://www.ntfn.de/fluechtlingskinder/>

## **Für Fach- und Lehrkräfte, die im Kontext Schule arbeiten**

Regionales Landesamt für Schule und Bildung Hannover (RLSB H) – Schulpsychologie  
Zuständigkeiten und Ansprechpersonen Niedersachsen:

<https://bildungsportal-niedersachsen.de/ueber-uns/rlsb/dezernate/dezernate-5>

Krieg in der Ukraine: Empfehlungen für pädagogische Fachkräfte:

<https://bildungsportal-niedersachsen.de/demokratiebildung/ukraine-konflikt-empfehlungen-fuer-lehrkraefte>

Flüchtlingskindertelefon des NTFN e.V.

Niedersachsenweite Telefonsprechstunde für Fach- und Lehrkräfte sowie Ehrenamtliche, die in Kontakt mit geflüchteten Kindern oder deren Familien stehen:

[https://ntfn.de/wp-content/uploads/2025/07/digital\\_230513\\_Flyer-Kindertelefonsprechstunde.pdf](https://ntfn.de/wp-content/uploads/2025/07/digital_230513_Flyer-Kindertelefonsprechstunde.pdf)

Sprachbildung und Inklusion (RLSB-H)

- Zentren für Sprachbildung und Interkulturelle Bildung:

<https://bildungsportal-niedersachsen.de/beratung-unterstuetzung/onlineportal-bu/sprachbildungszentren>

- RZI – Regionale Beratungs- und Unterstützungszentren Inklusive Schule:

<https://bildungsportalniedersachsen.de/beratung-unterstuetzung/rzi>

- Veröffentlichung des Bildungsportal Niedersachsen zu traumapädagogischen Konzepten in der Schule:

<https://bildungsportal-niedersachsen.de/demokratiebildung/ukraine-konflikt-empfehlungen-fuer-lehrkraefte/trauma>

Soziale Arbeit in schulischer Verantwortung (RLSB)

<https://bildungsportal-niedersachsen.de/ueber-uns/rlsb/soziale-arbeit-schule>

Fachverband Traumapädagogik e.V.

Veröffentlichung zum Thema Information für Lehrer\*innen zum traumasensiblen Umgang mit Stressbelastungen bei Schüler\*innen:

<https://fachverband-traumapaedagogik.org/>