

Kinder und Jugendliche angesichts eines traumatischen Ereignisses

Orientierungshilfen und Unterstützung nach Crans-Montana



Michal Epstein-Lavi Psychologe-Psychotherapeut FSP

michal.epstein@psychologie.ch
www.michalepsteinlavi.ch

EMDR-Praktikerin Europa Senior, Erwachsene, Kinder und Jugendliche EMDR-Supervisorin Europa Erwachsene, Kinder und Jugendliche Verantwortliche für Brainspotting in der Schweiz

Praktikerin, Supervisorin und Ausbilderin für die Phasen I & II von Brainspotting

Januar 2026

Anhaltspunkte zum Verständnis und zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen

- Nach einem traumatischen Ereignis
- Mögliche Reaktionen nach einem traumatischen Schock.
- Verstehen, was im Gehirn vor sich geht.
- Was in den ersten Tagen hilft.
- Was Sie besser vermeiden sollten.
- Die emotionale Regulierung unterstützen.
- Wann sollte man einen Psychotherapeuten oder Psychiater aufsuchen?
- Was ist EMDR-Therapie?
- Wie erklärt man Kindern und Jugendlichen, was EMDR-Therapie ist?
- Wie kann EMDR-Therapie Kindern und Jugendlichen helfen?
- Einfache Regulierungsinstrumente (Atmung, Verankerung, Ressourcen)
- Abschließende Botschaften
- Wichtige Hinweise
- Verfügbare Ressourcen



Nach einem traumatischen Ereignis

Was Kinder und Jugendliche erleben

Nach einem gewalttätigen, plötzlichen oder bedrohlichen Ereignis ist es **häufig und normal**, dass Kinder und Jugendliche stark reagieren. Ihr Gehirn und ihr Körper versuchen, den Schock zu bewältigen.

Sie können Folgendes zeigen:

- **intensive emotionale Reaktionen:** Angst, Traurigkeit, Wut, Fassungslosigkeit
- **Verhaltensänderungen:** Rückzug, Unruhe, Reizbarkeit, Regression
- **körperliche Reaktionen:** Schlaf- und Appetitstörungen, Müdigkeit
- **Konzentrationsschwierigkeiten** oder Leistungsabfall in der Schule

Beispiel:

ein Kind, das nicht mehr alleine schlafen möchte,
ein Teenager, der leichter wütend wird, oder ein Jugendlicher, der „abwesend“ oder sehr müde wirkt.

Wichtige Botschaft:

👉 Diese Reaktionen sind **normale und adaptive Antworten des Gehirns auf einen Schock.**

Sie sind weder ein **Zeichen von Schwäche noch von Willensschwäche**, sondern Ausdruck eines Gehirns, das sich noch im **Schutzmodus** befindet.

Mögliche Reaktionen nach einem traumatischen Schock

Nach einem traumatischen Ereignis können die Reaktionen von Kindern und Jugendlichen vielfältig und unterschiedlich sein. Sie treten nicht immer sofort auf, sondern können sich allmählich entwickeln.

Emotionale Reaktionen

Junge Menschen können

- **Angst**, manchmal diffus oder schwer zu benennen
- **Traurigkeit**, ungewöhnliches Weinen oder Antriebslosigkeit
- **Wut oder Reizbarkeit**
- **Verstörung**, als wären sie wie erstarrt oder abwesend

Diese Emotionen können von Tag zu Tag schwanken.

Körperliche Reaktionen

Der **Körper behält oft Spuren des Schocks zurück**:

- **Muskelverspannungen**
- starke **Müdigkeit**

- **Schlafstörungen** (Einschlafschwierigkeiten, nächtliches Aufwachen, Albträume)

Verhaltensreaktionen

Manchmal beobachtet man:

- **Rückzug oder Isolation**
- **Unruhe, Impulsivität**
- **eine geringere Frustrationstoleranz**

Besonderheiten bei Kindern/Jugendlichen

- **Kinder drücken ihre Erfahrungen oft über ihren Körper oder ihr Verhalten aus.**
- **Jugendliche** können ihre Gefühle herunterspielen, sich isolieren oder im Gegenteil sehr reaktiv reagieren.

👉 All diese Reaktionen sind **nach einem Schock normal**.

Verstehen, was im Gehirn vor sich geht

Bei einem traumatischen Ereignis schaltet das Gehirn automatisch in **den Alarm- oder Überlebensmodus**.

Dieser Mechanismus hat Ihrem Kind oder Jugendlichen geholfen, **die Gefahr zu überstehen und am Leben zu bleiben** (unabhängig davon, ob die Situation tatsächlich erlebt, gehört oder nur vorgestellt wurde).

Dieser Modus kann jedoch auch **nach dem Ereignis bestehen bleiben**. Das Gehirn bleibt dann weiterhin auf Bedrohungen aufmerksam, als wären diese noch immer vorhanden. Dies kann sich in folgenden Symptomen äußern:

- Überwachsamkeit
- schnelle oder manchmal übertriebene Reaktionen
- Schwierigkeiten, sich zu entspannen

Das Gehirn und der Körper **behalten eine Erinnerung an das Trauma**. Die Erinnerungen können fragmentiert, emotional aufgeladen und schwer zu integrieren bleiben.

Um zu überleben, wurden bestimmte Informationen – Bilder, Geräusche, Gerüche oder Empfindungen – vom Gehirn **beiseite geschoben** und konnten nicht vollständig verarbeitet werden.

Infolgedessen können sie **aufdringlich oder störend** erscheinen und beispielsweise

- überwältigende Wut oder Traurigkeit
- Angst, Unruhe oder Furcht
- körperliche Anspannung und Unfähigkeit, sich zu entspannen

Diese **dysfunktional gespeicherten** Informationen stören manchmal den Alltag Ihres Kindes oder Jugendlichen.

Mit Unterstützung und geeigneten Hilfsmitteln (wie EMDR oder Regulierungstechniken) kann das Gehirn **diese Erinnerungen wieder integrieren und sein Gleichgewicht wiederfinden**.

Was in den ersten Tagen hilft

Die ersten Tage sind entscheidend für die Unterstützung des Nervensystems.

Was hilft:

- **einfache und vorhersehbare Routinen** beibehalten
- **eine ruhige und beruhigende Präsenz** bieten
- Verwenden Sie **einfache und ehrliche Worte**, die **dem Alter angemessen sind**.
- **Emotionen zulassen**, ohne zu versuchen, sie zu unterdrücken



Sagen Sie zum Beispiel:

„Was du empfindest, ist nach dem, was passiert ist, verständlich. Ich bin für dich da.“

Co-Regulierung

Kinder und Jugendliche regulieren sich oft über Erwachsene: Ein ruhiger Erwachsener hilft dem Jugendlichen, wieder zur Ruhe zu kommen.

Was Sie besser vermeiden sollten

Auch wenn sie gut gemeint sind, können manche Reaktionen weniger hilfreich sein.

Zu vermeiden:

- zwingen, zu erzählen oder sich zu erinnern
- zu viele Fragen stellen
- zu viel erklären oder rationalisieren
- mit wiederholten Bildern oder Informationen konfrontieren
- herunterspielen („das ist nichts“) oder dramatisieren
- wollen, dass „alles schnell besser wird“

👉 Das traumatisierte Gehirn braucht **Zeit** und **Sanftheit**.

Die emotionale Regulierung unterstützen

Bevor man sich mit dem Ereignis befasst, ist es wichtig, die Regulierung zu unterstützen.

Die Rolle des Körpers und der Sinne

Ruhe wird oft erreicht durch:

- die sanfte Bewegung
- die Atmung
- die beruhigende Körperempfindungen

Beruhigende Aktivitäten

- Spaziergänge
- Zeichnen

- Musik
- ruhige Spiele
- gemeinsame Momente der Stille

Beziehungsaufbau

Die Beziehung sicher
wichtiger Schutzfaktor.

ist ein

👉 Emotionale Stabilität hat Vorrang vor jeder Verarbeitung der Erinnerung.

Wann sollte man einen Psychotherapeuten oder Psychiater aufsuchen?

Es wird empfohlen, einen Arzt aufzusuchen, wenn:

- die Symptome **länger als 2 bis 4 Wochen anhalten**
- die Belastung zunimmt
- der Alltag stark beeinträchtigt ist (Schule, Schlaf, Beziehungen)
- das Kind oder der Jugendliche überfordert zu sein scheint
- Die Angehörigen fühlen sich selbst hilflos

👉 Eine frühzeitige Behandlung kann **das Entstehen dauerhafter Störungen verhindern.**

Was ist EMDR-Therapie?

Die EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist ein psychotherapeutischer Ansatz, der Patienten dabei hilft, **die Folgen traumatischer oder sehr stressiger Ereignisse zu überwinden**.

Sie basiert auf der Vorstellung, dass das Gehirn **von Natur aus in der Lage** ist, **Erlebnisse zu verarbeiten und zu integrieren**, dass dieser Prozess jedoch nach einem Trauma blockiert sein kann.

EMDR hilft dem Gehirn dann, **diese Verarbeitung** schrittweise und sicher **wieder aufzunehmen**.

Die EMDR-Therapie wird **von der Weltgesundheitsorganisation (WHO)** als **eine von zwei empfohlenen Therapien zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS)** bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen anerkannt.

Wie erklärt man Kindern und Jugendlichen, was EMDR-Therapie?

Manchmal kann das Gehirn nach einem sehr schwierigen oder beängstigenden Ereignis **nicht das Geschehene „verarbeiten“**.

Die **Erinnerungen** können dann von selbst zurückkommen, mit unangenehmen Bildern, Emotionen oder Empfindungen.

Die EMDR-Therapie hilft dem Gehirn, **diese Erinnerungen wieder an ihren richtigen Platz zu rücken**, damit sie nicht mehr so beängstigend oder schmerhaft sind.

Während der Sitzung begleitet dich der/die Therapeut/in mit Augenbewegungen, Klopfbewegungen oder Geräuschen, während du über bestimmte Dinge nachdenkst, **immer in deinem eigenen Tempo und in einer sicheren Umgebung**. Mit oder ohne Anwesenheit deiner Eltern.

Mit der EMDR-Therapie verschwindet die Erinnerung nicht, aber sie wird **weniger belastend**, und du kannst dich in **deinem Alltag ruhiger und stärker** fühlen.

Wie kann die EMDR-Therapie Kindern und Jugendlichen helfen?

Nach einem traumatischen oder sehr stressigen Ereignis können bestimmte Erinnerungen weiterhin intensive Emotionen, körperliche Reaktionen oder schwierige Verhaltensweisen im Alltag hervorrufen.

Die EMDR-Begleitung hilft dem Kind oder Jugendlichen, diese Reaktionen **zu lindern**, indem sie die natürliche Funktionsweise des Gehirns unterstützt. Die Arbeit erfolgt schrittweise, sicher und unter Berücksichtigung des individuellen Tempos, ohne dass alles im Detail erzählt werden muss.

Im Laufe der Sitzungen werden die Erinnerungen **weniger aufdringlich**, die Emotionen erträglicher und der Körper kann wieder zur Ruhe kommen. Dies kann sich äußern in:

- eine Verringerung von Ängsten, Albträumen und aufdringlichen Gedanken
- eine verbesserte Fähigkeit, sich zu entspannen und zu konzentrieren
- eine Verringerung von Ängsten, Wut oder Traurigkeit
- **ein allmähliches Abklingen der Symptome und die Rückkehr des Wohlbefindens im Alltag**

Die EMDR-Therapie hilft Kindern und Jugendlichen somit, **wieder ein Gefühl der Sicherheit zu entwickeln, ihr Selbstvertrauen zurückzugewinnen und ihre emotionale Entwicklung gelassener fortzusetzen**.

Einfache Hilfsmittel zur Regulierung

Diese Hilfsmittel können dabei helfen, **das Nervensystem zu beruhigen**:

- Protokoll „Der sichere Ort“, verstärkt durch die Atmung
- Quadratische Atmung
- Übung 5-4-3-2-1
- Atmen mit einem Strohhalm
- RespiRelax+ App

👉 **Achtung: Diese Hilfsmittel unterstützen, ersetzen jedoch keine Behandlung, wenn die Beschwerden anhalten.**

Protokoll „Der sichere Ort“ verstärkt durch Atmung

Ziel: Sich sicher fühlen, beruhigen und seine Emotionen nach einem stressigen Ereignis regulieren.

Schritte:

- **Wählen Sie einen sicheren Ort**

- Real oder imaginär, wo man sich sich vollkommen geschützt fühlt.

wo man sich sich

- **Mit den Sinnen erkunden**

- Sehen: Farben, Licht, Objekte
- Hören: angenehme Geräusche
- Riechen: beruhigende Gerüche
- Fühlen: angenehme Texturen
- Schmecken: optional

- **Verstärkte Atmung**

- Atmen Sie sanft ein und spüren Sie, wie die Ruhe in Sie einströmt
- Atmen Sie langsam aus und lassen Sie die Anspannung los

- Wiederholen Sie dies 3 bis 5 Mal
- Option: Verlängern Sie die Ausatmung oder atmen Sie durch einen Strohhalm, um sich noch mehr zu entspannen

- **Das Gefühl verstärken**

- Notieren Sie die angenehmen Empfindungen in Ihrem Körper
- Sich selbst beruhigende Sätze wiederholen: „Ich bin hier in Sicherheit.“

- **Den sicheren Ort verlassen**

- Kehren Sie langsam in den realen Raum zurück
- Sich daran erinnern, dass man jederzeit zu diesem sicheren Ort zurückkehren kann



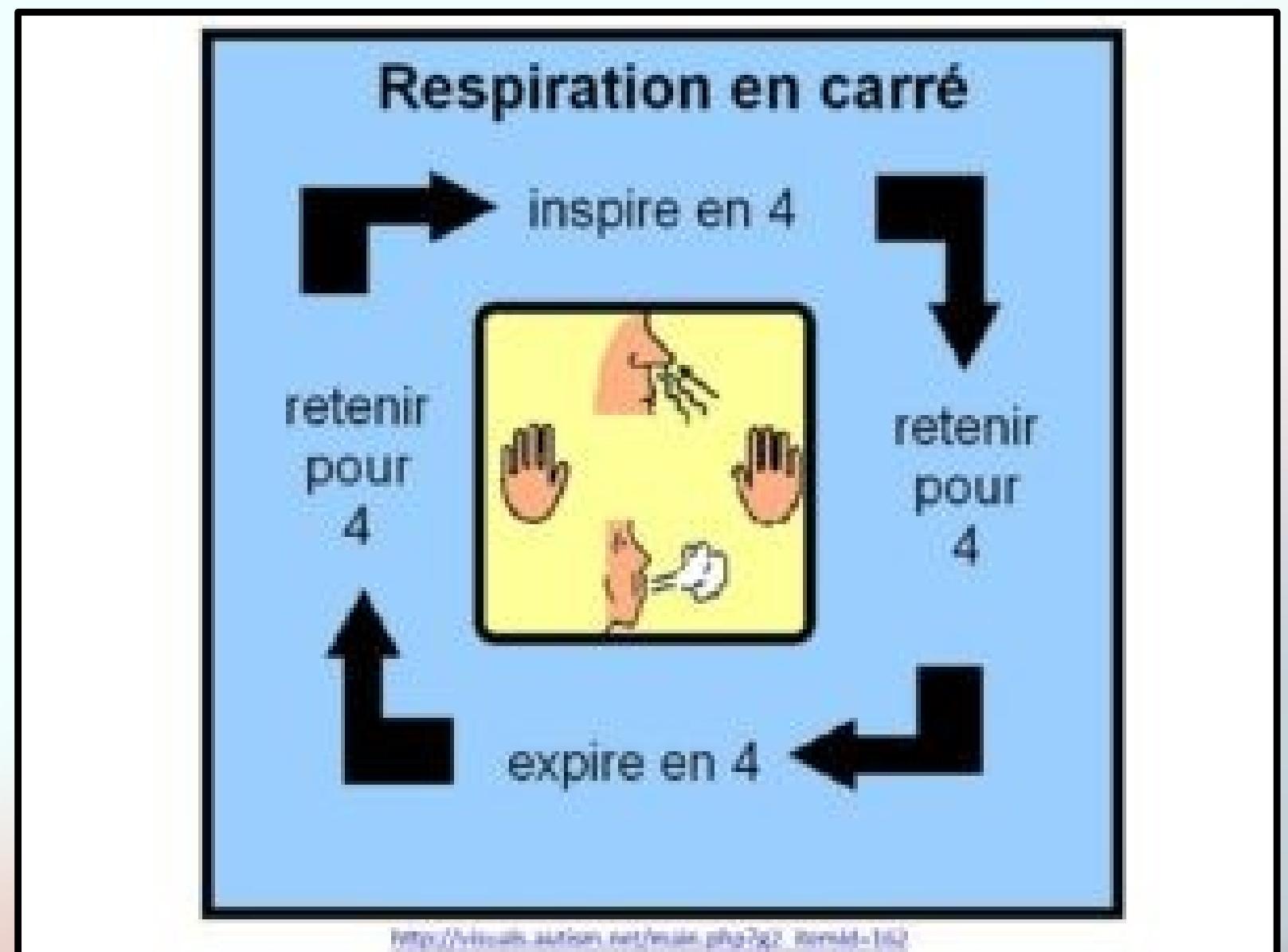
Tipps:

- Üben Sie langsam und ruhig
- Die Vorstellungskraft niemals erzwingen
- Kann allein oder mit einem Erwachsenen angewendet werden

Quadratische Atmung

Hier eine Technik **einfache einfache durchzuführen ist.** Man muss lediglich:

- Atmen Sie in 4 Sekunden ein,
- 4 Sekunden lang die Luft anhalten,
- in 4 Sekunden ausatmen,
- 4 Sekunden lang halten und
- Weiter so!



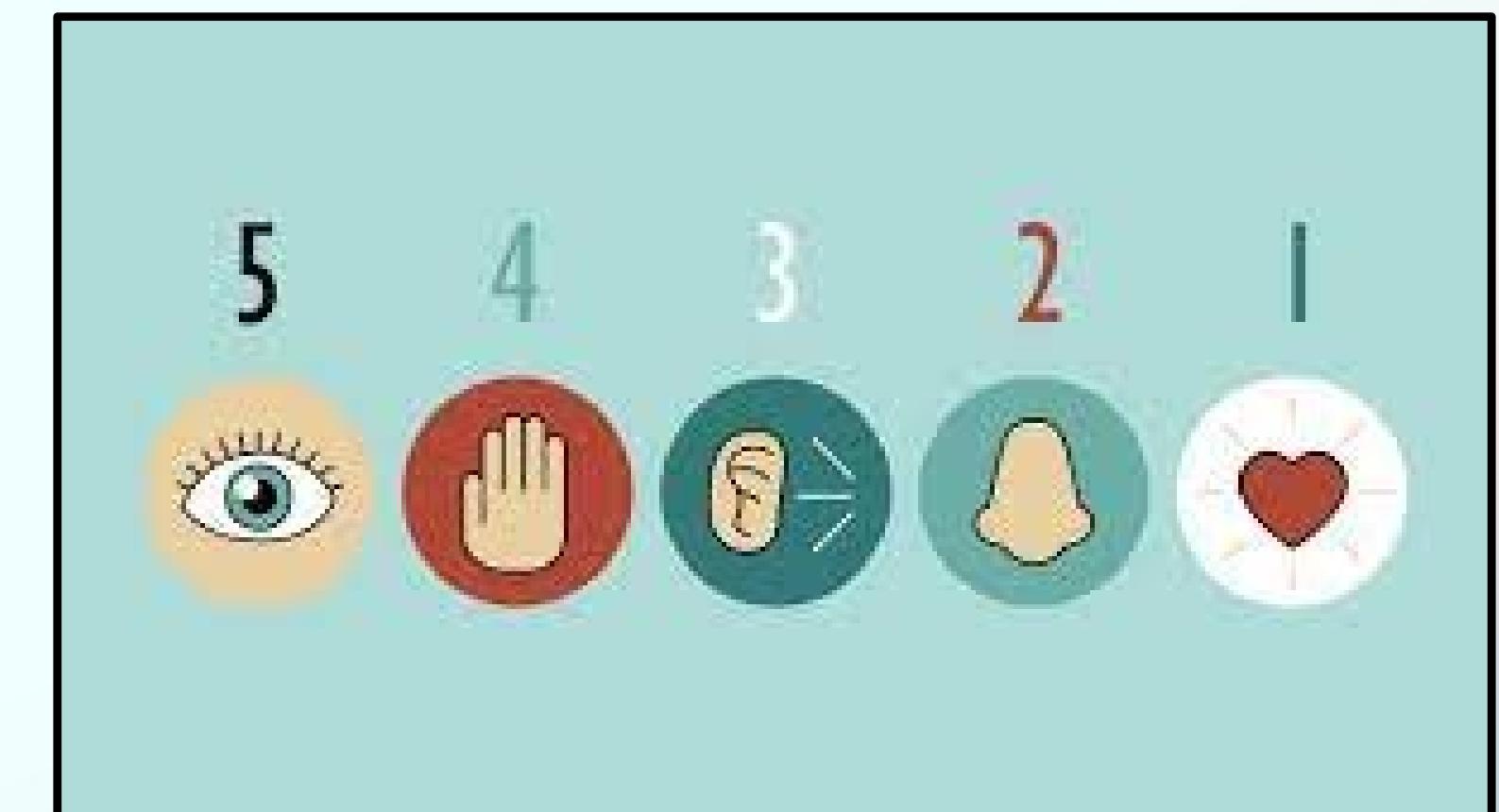
http://www.santebreath.com/mode.php?g2_itemId=162

Übung 5-4-3-2-1

Es geht darum, **jeden der fünf Sinne** nacheinander **zu aktivieren**, um das **Gehirn** zu zwingen, sich auf **grundlegende Informationen** zu konzentrieren.

Zunächst sollte man sich umsehen und fünf Dinge identifizieren, die man sehen kann. Dann reicht es, die Ohren zu spitzen und vier verschiedene Geräusche wahrzunehmen. Als Drittes versucht man, drei Dinge zu finden, die man fühlen kann (wie das Gefühl unserer Zehen in unseren Schuhen, unsere Hände auf unseren Knien, unseren Rücken gegen den Sessel ...). Schließlich müssen wir nur noch zwei Gerüche und einen Geschmack identifizieren (wie einen Schluck Wasser, einen Kaugummi ...). Und voilà: 5-4-3-2-1!

Diese Technik lässt sich **schnell** und **überall** anwenden und hilft uns, uns **zu beruhigen**, wieder klar zu denken und **die Kontrolle über die Situation zurückzugewinnen**.



Atmen mit einem Strohhalm

Um besser atmen zu können, empfehlen wir folgende Übung:
Stecken Sie einen kurzen (später einen längeren) Strohhalm zwischen die Lippen.

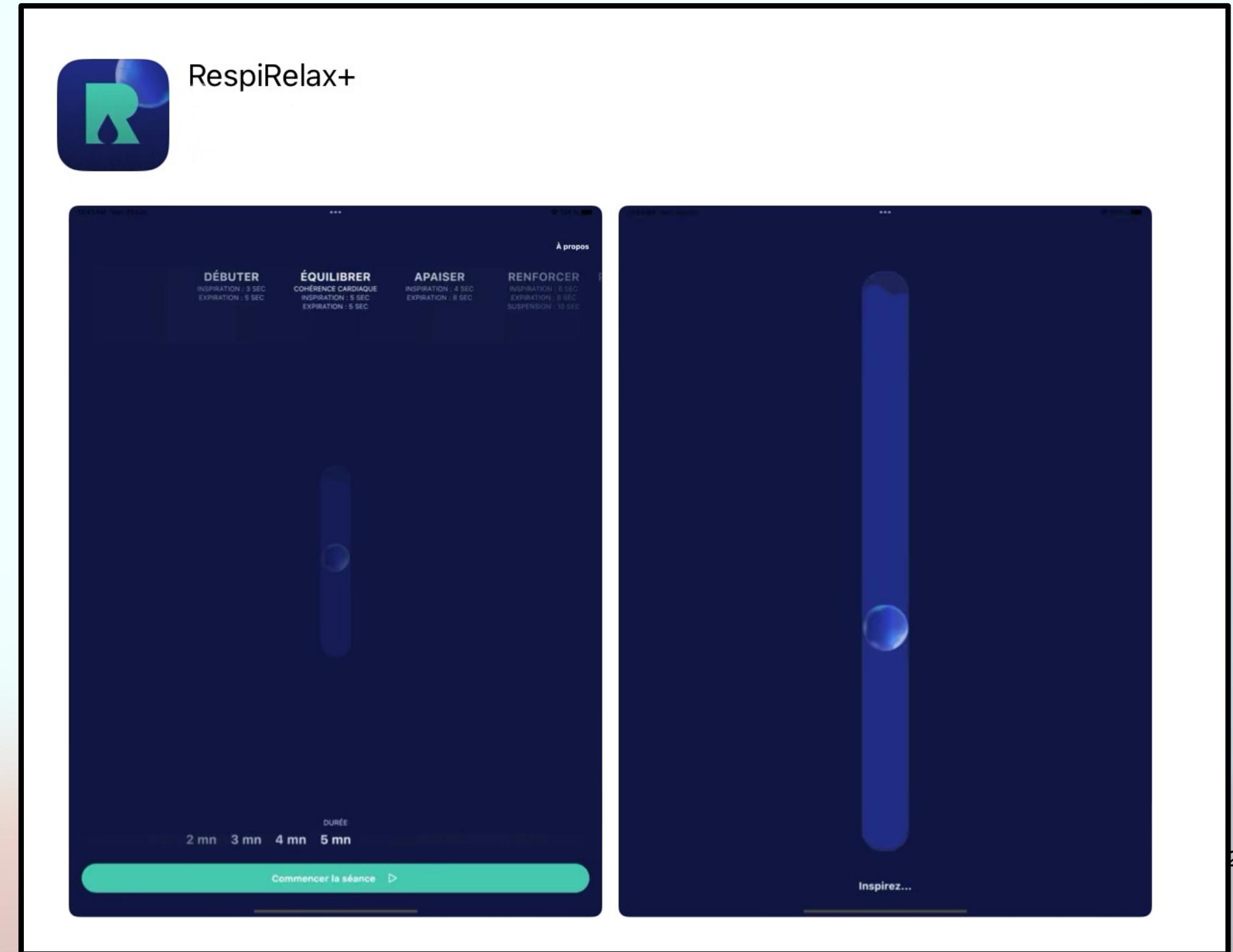
Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie ruhig durch den Mund und den Strohhalm aus.



RespiRelax+

Respirelax+ ist eine einfache **App**, die Ihnen hilft, sich zu beruhigen und Ihre Emotionen durch geführte Atemübungen zu regulieren.

- Sie bietet visuelle und akustische Atemübungen, um die Herzfrequenz zu verlangsamen und das Nervensystem zu beruhigen.
- Sie ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geeignet und kann in wenigen Minuten angewendet werden, um Stress, Ängste oder Unruhe zu reduzieren.
- Es funktioniert als praktisches Regulierungsinstrument, das allein oder ergänzend zu anderen Strategien (wie dem sicheren Ort oder der 4-Quadrat-Atmung) eingesetzt werden kann.



Abschließende Bemerkungen

Die nach einem traumatischen Ereignis beobachteten Reaktionen sind verständlich, häufig und reversibel.



Eine Heilung ist möglich.



Unterstützung, Präsenz und angemessene Begleitung können einen echten Unterschied machen.

👉 Sie sind nicht allein!

Wichtige Hinweise

Je früher die Behandlung beginnt, desto wirksamer ist sie.

Durch frühzeitiges Eingreifen lässt sich oft verhindern, dass sich Schwierigkeiten dauerhaft festsetzen, und die langfristigen Auswirkungen des Traumas begrenzen.

Ein Trauma kann die Entwicklung eines Kindes oder Jugendlichen beeinträchtigen.

Es kann das Wachstum, die emotionale Entwicklung, die Regulierung von Emotionen, das Selbstvertrauen und die Beziehungen zu anderen beeinflussen.

Die Ressourcen des Kindes können zum „Überleben“ mobilisiert werden.

Ein Teil der psychischen Energie kann dafür verwendet werden, wachsam zu bleiben, was sich nachteilig auf die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und die Konzentration auswirkt, insbesondere in der Schule.

Bei Kindern und Jugendlichen ist EMDR oft sehr wirksam.

Da sich ihr Gehirn noch in der Entwicklung befindet, zeigt es in der Regel eine große Regenerationsfähigkeit, wenn die Unterstützung angemessen ist und zum richtigen Zeitpunkt angeboten wird.

👉 **Mit der richtigen Begleitung ist eine Heilung möglich und eine schnelle Rückkehr zum Wohlbefinden kann erreicht werden.**

Verfügbare Ressourcen

- EMDR Schweiz, <https://emdr-ch.org>
- Netzwerk von EMDR-ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten für Kinder und Jugendliche
- Fachleute für psychische Gesundheit mit Spezialisierung auf Psychotraumatologie
- Lokale Ressourcen und Hotlines
 - Die Dargebotene Hand – Tel. 143: Anonyme und vertrauliche 24-Stunden-Hotline für alle, die sich in einer Notlage befinden oder über etwas sprechen möchten, das sie belastet.
 - Pro Juventute – 147: Kostenlose, vertrauliche und rund um die Uhr verfügbare Unterstützung für Jugendliche (per Telefon, Chat oder WhatsApp).
 - LAVI- und SAVI-Zentren in der Schweiz – Hilfe für Opfer
 - In der Schweiz gibt es in jedem Kanton Hilfsdienste für Opfer von Straftaten, die oft als LAVI-Zentren (Gesetz über die Hilfe an Opfer von Straftaten) bezeichnet werden. Diese Zentren bieten kostenlose und vertrauliche Beratung, Unterstützung und Begleitung für Personen, die von einem Übergriff, einem Trauma oder einer Straftat (körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt) betroffen sind, sowie für ihre Angehörigen.



Selbst nach einem traumatischen Ereignis verfügen Gehirn und Herz über eine bemerkenswerte Heilungsfähigkeit. Mit angemessener und wohlwollender Unterstützung können Kinder und Jugendliche wieder Sicherheit, Vertrauen und Lebensfreude finden.

