
8 Musterlisten

Andreas Goerlich-Koch und Christian Randegger

Alle folgenden Listen stehen unter www.edyoucare.net als Download bereit.

8.1 Zusammensetzung und Aufgaben des Krisenteams

Mögliche Zusammensetzung:

- Schulleitung
- Beratungslehrerin oder Beratungslehrer
- Religionslehrerin oder Religionslehrer
- Vertreterinnen oder Vertreter des Lehrerkollegiums
- Vertretung der Schulsozialarbeit

Hinzugezogen werden könnten im akuten Fall:

- evtl. Geistliche
- Vertretung der Schulbehörde
- Vorsitzende des Elternvereins
- Notfallseelsorgerinnen oder Notfallseelsorger aus der Region
- externes Care- oder Kriseninterventionsteam

Aufgaben des Krisenteams bevor eine Krise eintritt:

- Erstellen verschiedener Notfallszenarien, in denen die Überlegungen dieses Handbuchs auf die konkrete Schulsituation hin bearbeitet werden. Dazu werden verschiedene Verantwortungsträger im Laufe der Erarbeitung mit eingebunden (Schulwart, Schulbehörde).
- Sensibilisierung und Schulung der Lehrerinnen und Lehrer und des übrigen Schulpersonals (Sekretariat, Schulwart, Küchen- und Reinigungspersonal) beziehungsweise weiterer pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Blick auf
 - ein angemessenes Verhalten in den einzelnen Notfallszenarien (auch im Blick auf eine Evakuierung);
 - Anzeichen für Suizidalität;
 - Zeichen und Signale von sexuellem Missbrauch oder Gewaltanwendung im Umfeld der Schülerinnen und Schüler.

► Bitte beachten Sie dazu das Heft **Krisenmanagement, Kapitel 2 Sensibilisierung und Schulung**

edyoucare bietet in dieser wichtigen Vorbereitungsphase breite Unterstützung an zu folgenden Themen:

1. Beratung und Einsetzung einer Arbeitsgruppe

- Entwicklung eines Verhaltenskodexes für schwere Krisen
- Erarbeitung von Adressen und Kontakten zu externen Hilfsangeboten und Beratungsstellen
- Erarbeitung eines Mandats für ein zukünftiges Krisenteam
- Aufgabenabgrenzung zu benachbarten Krisenteams
- Entwicklung von Unterrichtshilfen für das Kollegium

2. Aufbau eines schulinternen Krisenteams

- Erarbeitung von Handlungsanweisungen, Checklisten, Mustertexten
- Durchführung von Trainingseinheiten der schulinternen Maßnahmen in Krisenfällen
- Kontaktaufnahme mit externen Kriseninterventionsteams, Notfallpsychologinnen und Notfallpsychologen oder Notfallseelsorgerinnen und Notfallseelsorgern der Region
- Kontaktaufnahme und Bereitstellung einer Ansprechpartnerin oder eines Ansprechpartners für Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst
- Schulung für den Umgang mit den Medien
- Vorbereitung der möglichen Nachsorge und Betreuung von Betroffenen
- Schulung des Lehrerkollegiums und sonstiger Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

3. Themenklärung im Rahmen eines pädagogischen Tages

- Beobachtung des eigenen Bezugs zum Thema
- Grundinformation über Sterben, Tod und Trauer
- Arbeit an konkreten Fallbeispielen mit Simulationen
- entsprechende Musterbriefe, Elternabende
- Kennenlernen konkreter Symbolhandlungen und Rituale im Umgang mit Abschied
- Information über die Vernetzung mit professioneller Hilfe

- Hinweis auf die Verwendung des KrisenKompasses, Vorstellung des Zusatzmaterials
Wesentlich für eine gelingende Arbeit im Krisenteam nach dem Eintreten eines Krisenereignisses ist die Auseinandersetzung jedes Einzelnen mit folgenden Fragen:
- Gibt es ein Ereignis in meiner Lebensgeschichte, das durch die Arbeit in diesem Team beziehungsweise das eingetretene Krisenereignis in unserer Schule bei mir neu aufbricht und mich jetzt neu emotional stark berührt und beeinträchtigt?
- Fühle ich mich unter den gegebenen Umständen psychisch stabil und in der Lage, in unserer Arbeitsgruppe mitzuarbeiten?
- Habe ich im Zusammenhang mit dem eingetretenen Ereignis Erlebnisse gehabt, die mich jetzt so beschäftigen, dass ich sie erst bearbeiten muss?

Wenn eine entsprechende Belastung vorliegt, ist von einer Mitarbeit im Krisenteam dringend abzuraten und für geeigneten Ersatz zu suchen. Das schließt auch einen Wechsel in der Leitung mit ein.

4. Aufgaben des Krisenteams im Krisenfall

- Entscheidungen treffen im Blick auf die Organisation der ersten Tage nach dem Ereignis
- Unterstützung für Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer zur Verarbeitung des Krisenereignisses organisieren
- Sicherstellen, dass die Schule nach einem Krisenereignis den „normalen Betrieb“ aufrechterhalten beziehungsweise baldmöglichst wieder aufnehmen kann

edyoucare bietet für diese anspruchsvolle Aufgabe maßgeschneiderte Aus- und Weiterbildungsangebote an zu folgenden Themen:

- Krisenmanagement
- Umgang mit Medien
- Trauererfahrungen und Umgang mit Trauer
- Begleitung von trauernden Schülerinnen und Schülern

5. Überprüfung, allenfalls Ergänzung und Zertifizierung bestehender Krisenkonzepte

- Notfallkonzept
- Evakuierung
- Akutbetreuung
- Checklisten

► Bitte beachten Sie dazu das Heft **Krisenmanagement, Kapitel 1 Krisenteam und Kriseninterventionskonzept**

8.2 Ablauf einer Krisenteamsitzung

Mögliche Tagesordnung für die erste Sitzung des Krisenteams nach einem Notfall:

1. Begrüßung, Klärung erster Fragen:

- Leitung des Kriseninterventionsteams vorstellen
- Verantwortlichkeit für Protokoll bestimmen
- Tagesaktuelle Zusammensetzung erklären
- Vergewisserung im Blick auf individuelle Belastungen
- Aufgabenklärung
- Zeitlicher Rahmen für die erste Sitzung festlegen

2. Information über die Fakten des eingetretenen Krisenereignisses

- Was hat wann wo wie mit welchen Auswirkungen stattgefunden?

3. Betroffenenkreis feststellen

- Wer ist in welchem Maße vom Krisenereignis betroffen?
- Welche Auswirkungen ergibt das unter Punkt 5, Planung des Schulalltages?
- Klassenlisten mit Absenzenkontrolle organisieren

4. Unterstützungsbedarf klären

- Wer braucht wann und wo fachliche Unterstützung von außen? Wen anfordern?
- Welche Lehrkräfte stehen für Einzelgespräche zur Verfügung?

5. Planung des folgenden Schultages

- In welcher Weise werden die Klassen über das Ereignis informiert? Welche Informationen können an die Schülerinnen und Schüler weitergegeben werden und welche nicht?
- Findet eine Versammlung mit einer Gedenkminute (bei Tod) für alle Schülerinnen und Schüler statt? Wo findet sie statt (Ort)? Wer wirkt mit? Zielsetzung dieser Versammlung?
- Wird ein Gedenkort (bei Tod) angeboten? Wer organisiert ihn? Wer steht dort als Gesprächspartnerin oder Gesprächspartner zur Verfügung?
- Welche Räume stehen für Einzelgespräche zur Verfügung?
- Wie wird mit bereits angekündigten Tests, Schulaufgaben, außerschulischem Unterricht (Schwimmen, Sport) umgegangen?
- Braucht es eine Bewirtung für unterstützende Personen von außen? Wenn ja: Wer übernimmt sie? Welcher Raum steht dafür zur Verfügung?
- Welche Materialien braucht es zur Bewältigung in den Schulklassen (Texte, Teelichter, Musik usw.)?
- Welche Hilfestellungen können den Lehrerinnen und Lehrern für die Arbeit gegeben werden?

6. Informationskonzept

- Die Mitglieder des Kollegiums und das weitere Schulpersonal
 - telefonische Vorinformation
 - eventuell Konferenz vor Unterrichtsbeginn oder nach dem Unterricht
- Eltern der Schülerinnen und Schüler
 - Elternforum (oder ein Elterngremium) telefonisch vorinformieren
 - Brief an die Eltern

Diverse Musterbriefe an die Eltern sind unter www.edyoucare.net als Download verfügbar

- Elternabend
- Medien
 - mündliche und schriftliche Medienmitteilung vorbereiten
 - Medienkonferenz planen (Termin)
 - Medienkontakt festlegen (wenn die Schulleitung dies nicht selbst übernehmen möchte)

7. Aufgabenverteilung für den nächsten Tag

- Wer übernimmt was? To-do-Liste erstellen
- Wer übernimmt den Hintergrunddienst (Ansprechperson im Lehrerzimmer)?

8. Abschluss

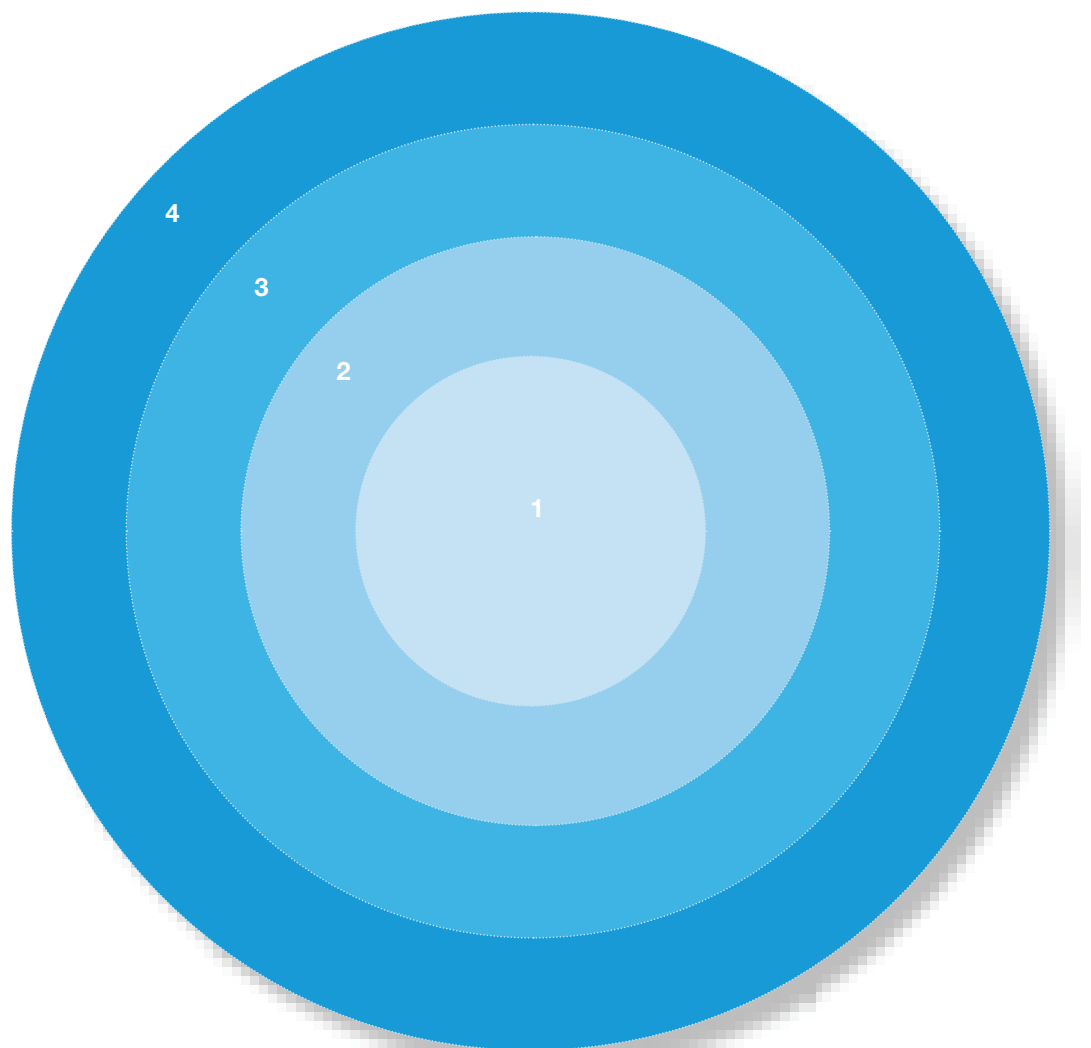
- Dank an alle Beteiligten
- Vereinbarung des nächsten Treffens (Ort, Zeit)

► Bitte beachten Sie dazu das Heft **Krisenmanagement, Kapitel 9 Umgang mit Medien**

8.3 Kreis der Betroffenen

Im Blick auf die unterschiedlichen Betreuungsbedürfnisse lohnt es sich, genau darauf zu achten, wer wie stark betroffen ist. Dazu ist es hilfreich, diese Personen (-gruppen) den einzelnen Kreisen zuzuordnen. Bitte notieren Sie Ihre Beobachtungen:

1. Personen in unmittelbarer Nähe zum traumatischen Ereignis: direkt betroffene Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer ...
2. Personen in der näheren Umgebung ohne unmittelbare Trauma-Erfahrung: Familie, Freunde, andere Lehrerinnen und Lehrer, andere Klassen ...
3. Personen in der „Hördistanz“, in der institutionellen oder regionalen Nachbarschaft: Verwandte, engere Bekannte, die ganze Schule, Schulleitung, Schulpflege ...
4. Personen aus der räumlichen, familiär oder arbeitsplatzbezogen entfernten Nachbarschaft: Lehrerinnen und Lehrer, Eltern, Anrainer, Kirchen, Quartiere, Viertel, Öffentlichkeit ...



8.4 Mögliche Symptome nach einem traumatischen Ereignis

Die folgenden Symptome können gleichzeitig oder in zeitlicher Abfolge in unterschiedlicher Intensität auftauchen:

physische Symptome

- Schwindel, Schwächegefühl
- erhöhter Blutdruck
- Schüttelfrost
- Müdigkeit
- Muskel-, Nervenzucken
- Hyperventilation
- Taubheitsgefühl
- Gefühl, nicht im eigenen Körper zu sein

psychische/kognitive Symptome

- Angst
- Gefühllosigkeit, emotionale Taubheit
- Schlafstörungen
- Verwirrung
- eingeschränkte Wahrnehmung
- Konzentrationsschwäche
- Unfähigkeit, sich an Teile des Erlebten zu erinnern (Dissoziative Amnesie)
- sich aufzwingende Wiedererinnerungen (= Intrusionen: Bilder, Geräusche, Gerüche)

Verhaltensänderungen

- Abkapseln, Rückzug
- Gereiztheit, Aggressivität
- übertriebene Schreckreaktionen
- Hektik, Ruhelosigkeit
- Hunger oder Appetitlosigkeit
- Überempfindlichkeit
- Verleugnung (tun, als wäre nichts passiert)
- Dissoziation (Ausklammern des Ereignisses)
- Reizvermeidung (bezogen auf das Erlebte): Gedanken, Gefühle, Orte, Personen

Es handelt sich dabei um normale Reaktionen. Wenn sie jedoch nach einigen Tagen nicht abklingen, sollte fachlicher Rat in Anspruch genommen werden.

► **Bitte beachten Sie dazu das Heft Hintergrund, Kapitel 4 Akute Belastungsstörung**

8.5 Tipps für die Alltagsbewältigung

Nach einem traumatischen Ereignis kann Folgendes helfen, den Alltag wieder zu bewältigen:

- Den täglichen Entscheidungen solltest du nicht ausweichen. So behältst du die Kontrolle über dein Leben.
- Iss regelmäßig und ausgewogen, auch wenn du keinen Hunger hast.
- Sport und Fitnesstraining in den nächsten ein bis zwei Tagen kann etliche der körperlichen Stressreaktionen erleichtern.
- Tue Dinge, die dir gefallen.
- Teil dir deine Zeit ein – lass dich nicht hängen.
- Du bist normal und hast normale Reaktionen – mach dich nicht selbst verrückt. Rede mit Menschen – Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.
- Versuche nicht, deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern – die Gefühle kommen wieder!
- Bleib in Kontakt mit anderen – du bist den anderen nicht egal! Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter. Verbringe Zeit mit anderen Menschen.
- Hilf deinen Kolleginnen und Kollegen, indem du schaust, wie es den anderen geht, und indem ihr über eure Gefühle redet. Es ist normal, wenn du dich schlecht fühlst – es ist hilfreich, wenn du darüber mit anderen redest.
- Sieh zu, dass du viel Ruhe bekommst.
- Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuche nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden.
- Wenn du nachts nicht schlafen kannst, kann es gut sein, in diesen Stunden deine Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- Denke daran, dass auch die Menschen in deiner Umgebung ihren Stress haben. Fülle jetzt keine großen Entscheidungen.

Was Freunde und Familienangehörige Hilfreiches tun können:

- Das Wichtigste, das ihr tun könnt, ist Zeit mitbringen und zuhören.
- Erzählt euren Bekannten nicht, dass es noch schlimmer hätte sein können. Das ist kein Trost. Versichert ihnen, dass ihr mit ihnen fühlt, dass ihr euch bemüht, sie zu verstehen und dass ihr ihnen helfen wollt.
- Wenn ihr nicht gefragt werdet, bietet von euch aus an, dass ihr da seid und zuhören könnt.
- Achtet zusammen mit euren Bekannten in dieser Zeit besonders auf persönliche Sicherheit.
- Helft bei den täglichen Arbeiten wie sauber machen, kochen, auf die Kinder aufpassen.
- Nehmt Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich.