

**Reihe** Leben nach dem Trauma  
**Titel** (10) Hilfen für Teenies und Jugendliche  
**Redaktion** ERF



-

---

\*= Namen von der Redaktion geändert. Die Namen können je nach Land auch verändert und angepasst werden.

**1. Mod.**

Herzlich willkommen- Mein Name ist .... und ich begleite Sie durch die Sendung „Leben nach dem Trauma“.

In den letzten Wochen und Monaten haben Sie eine Erfahrung gemacht, die Sie vorher noch nie gemacht haben. Alles ist anders, nichts ist mehr so, wie es vorher war. Ihr Lebensumfeld hat sich verändert. Um Sie herum ist vielleicht vieles zerstört, was vorher zu ihrem Alltag gehörte. Sie sind schockiert, können es noch gar nicht fassen, was Ihnen passiert ist.

Ich hoffe, dass die heutigen Themen Ihnen helfen werden sich selbst, andere Menschen und vor allem Ihre Kinder besser zu verstehen. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie mit der belastenden Situation bewusster umgehen können.

Unsere Sendung heißt ja „Leben nach dem Trauma“. Was aber ist ein Trauma? Ein Trauma wird durch eine Macht ausgelöst, die Sie, als ganz normaler Mensch, nicht wirklich beeinflussen können. Z.B. kann ein Tsunami, eine politische Krise oder ein Erdbeben ihre ganze Existenz in Frage stellen. Nichts ist mehr wie es mal war. Sie sind geschockt, fassungslos, traurig und am Ende ihrer Kräfte *[kleine Denk-Pause]*. Sie sind tief verwundet, Sie haben Schmerzen, emotionale oder auch körperliche. Und genau das bedeutet der Begriff „Trauma“. Er bedeutet „Wunde“.

**2. Musik**

0:30

1:49

**3. Mod.**

Wenn Sie eine traumatische Situation erlebt haben, brauchen Sie Zeit und Kraft für sich selbst und eventuell auch für den Wiederaufbau. Wenn in Ihrer Familie Teenager oder Jugendliche leben, wird es Ihnen ein wichtiges Anliegen sein, sie in dieser Krise zu unterstützen. Denn Sie möchten auch Ihren fast erwachsenen Kindern helfen, mit dem Erlebten zu Recht zu kommen.

Durch ein traumatisches Erlebnis wird die Welt Ihrer heranwachsenden Kinder erschüttert. Das was ihnen vorher Sicherheit gegeben hat, ist jetzt eventuell zerstört- z.B. das Zuhause oder die Schule. Oder der gewohnte Tagesablauf ist durcheinander und bietet keinen sicheren Rahmen mehr.

Ryan hat mit seiner Familie einen Taifun auf den Philippinen erlebt. Seine drei Kinder sind zwischen 9 und 17 Jahre alt. In der Zeit nach der Katastrophe waren sie nervös und hatten Angst, dass so etwas noch einmal passieren könnte.

Ryan, was hat Deinen schon fast erwachsenen Kindern geholfen, wieder ruhiger und weniger ängstlich zu werden? Wie konntest Du sie unterstützen und sie begleiten?

1:10

2:59

**4. O-Ton**

Talk and Play

0:12

3:11

*I talk to them. Enjoy with my family, talk to them, playing with them. So that the trauma will be rest in their mind.*

**5. Mod.**

Danke Ryan, für Dein Erzählen. Damit die Kinder von Ryan die traumatische Erfahrung besser verarbeiten können, beschäftigt er

sich in dieser Zeit intensiv mit ihnen.

Anna hat mit ihrer Familie ebenfalls den Taifun auf den Philippinen erlebt. Mit ihrem Mann hat Anna zwei Töchter, eine ist 14, die andere 10 Jahre alt.

Anna, wie haben Deine Mädchen nach dem Taifun reagiert? Wie haben sie sich verhalten um diesen Schock besser zu verarbeiten?

0:29

3:40

**6. O-Ton**

friends and community

0:27

4:07

*They visit their friends and they talk about the typhoon. And they counsel each other- maybe they find strength in each other.*

*Especially the classmates. I can say that the typhoon make our neighbors become close. After the typhoon all of us help each other and all of us counsel each other.*

**7. Mod.**

Danke Anna, dass Du uns von Deinen Erfahrungen erzählt hast.

Annas Teenie-Mädchen haben mit ihren Freunden und Klassenkameraden gesprochen. So konnten sie ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig stärken. Auch die nachbarschaftlichen Beziehungen wurden enger; in der Not sind die Menschen einander näher gekommen, haben sich unterstützt und einander Mut gemacht.

0:24

4:31

**8. Musik**

0:30

5:01

**9. Mod.**

Anna und Ryan haben schon berichtet, wie sie ihre Kinder in dieser Krisensituation unterstützen konnten.

Was kann Ihnen in Ihrer jetzigen Situation noch hilfreich sein? Wie können Sie Ihre Teenager und Jugendlichen noch weiter unterstützen?

Schauen wir auf die Situation von John und Maria. Das Ehepaar hat mit ihren beiden Heranwachsenden auch eine schwere Naturkatastrophe überlebt. Ihre beiden Kinder, Annelie und Tom, sind 13 und 16 Jahre alt. Als Familie haben sie gemeinsam während der Katastrophe ums Überleben gekämpft. Jetzt ist vieles um sie herum zerstört. Für die ganze Familie ist das Leben unsicher geworden; sie fühlen sich entwurzelt und hilflos.

Annelie kümmert sich momentan viel um andere Menschen in ihrer Nachbarschaft. Dabei sorgt sie sich kaum noch um ihre eigenen Bedürfnisse. Tom dagegen zieht sich immer mehr zurück. Er bleibt lieber alleine und redet kaum noch.

Auch wenn die Eltern sich selbst oft hilflos fühlen und an ihren Grenzen sind, versuchen sie doch für ihre Kinder da zu sein, ihnen zuzuhören aber auch von ihren eigenen Empfindungen zu sprechen.

Als Familie reden sie offen über die Katastrophe: Was genau ist passiert? Welche Bilder und Erlebnisse belasten sie? Welche Fragen, Zweifel und Sorgen bewegen jeden einzelnen in der Familie? Welche Hoffnungen und Wünsche haben sie?

Diese Gespräche geben Annelie und Tom Raum, von ihren Gefühlen zu erzählen und ihre Sorgen und Fragen loszuwerden.

Auch wenn Tom kaum über seine Gefühle redet, geben die Eltern ihm immer wieder die Möglichkeit darüber zu sprechen, was ihn bewegt.

Bei diesen Gesprächen wird der ganzen Familie bewusst, dass ihre Gedanken und Gefühle nach diesem belastenden Ereignis verständlich und normal sind und sie nicht alleine mit ihrer Angst und Traurigkeit sind.

1:58

6:59

## 10. Musik

0:30

7:29

Einiges ist jetzt schon deutlich geworden, wie Sie Ihre Teenager und Jugendliche in der jetzigen Situation unterstützen können. Wir möchten Ihnen noch weitere Gedanken und Hilfen aufzeigen, die diesen Prozess fördern:

**Für Teenager und Jugendliche ist es wichtig, sich mit dem Erlebten auseinander zu setzen. Häufig werden zwei recht gegensätzliche Reaktionen bei Heranwachsenden nach einem traumatischen Erlebnis beobachtet:**

**die einen werden aktiv und engagieren sich stark für andere Notleidende, andere ziehen sich eher zurück und schotten sich ab. Beide Reaktionen können ein Ausdruck von Hilflosigkeit und emotionaler Überforderung sein.**

**Daher ist es wichtig, dass eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Leid stattfindet, dass Gefühlsäußerungen wie Wut, Ohnmacht und Trauer einen Raum finden und nicht abgekapselt werden. Nicht selten kommen Gedanken der Vergeltung auf, man möchte sich zur Wehr setzen, aber da ist kein wirkliches Gegenüber, das man zur Rechenschaft ziehen kann. So können solche Gedanken in Frustration und Depression umschlagen.**

**Hierbei können sie als Eltern immer wieder einen geschützten Raum für ehrliche Gespräche und eine echte Auseinandersetzung anbieten oder auch fachliche Hilfe zu Rate ziehen.**

**Auch sportliche Betätigung und sinngebende Aufgaben wie etwa Wiederaufbau und Nachbarschaftshilfe helfen bei der emotionalen und gedanklichen Verarbeitung der belastenden Ereignisse.**

**Das kulturelle Umfeld als auch ein persönlicher Glaube können die Verarbeitung ebenso entscheidend unterstützen. In vielen Kulturen wird der Notleidende durch die Gemeinschaft und den Familienverband getragen und aufgefangen- wie wir das auch**

**von den Überlebenden des Taifuns in den Philippinen gehört haben. Eine persönliche Gottesbeziehung kann Kraft und neue Hoffnung verleihen.**

**Die Erfahrung einer traumatischen Krise kann gerade für Heranwachsende, die Orientierung suchen, ein Ausgangspunkt für Wachstum sein, wenn sie sensibel begleitet werden und dadurch neue Werte und Stärken finden.**

2:14

9:43

### 11. Musik

0:30

10:13

### 12. Mod.

Sie und Ihre Familie stehen momentan vor großen Herausforderungen. Wenn Sie in der jetzigen Situation nicht mehr alleine zu Recht kommen, suchen Sie sich Hilfe. Dabei ist Hilfe annehmen kein Zeichen von Schwäche. Gemeinsam können Sie einen Weg finden der Trost und Zuversicht vermittelt. Ich hoffe, Sie bleiben mutig auf dem Weg und können immer wieder Kraft schöpfen für die Aufgaben, die vor Ihnen liegen. In der Bibel wird Gott immer wieder als Kraftquelle und Hilfe beschrieben. Im Brief an die Korinther steht:

(2. Korinther 2,19)

**Gottes Kraft ist in den Schwachen mächtig.**

0:38

10:51

### 13. Musik

0:30

11:21