


<b>Reihe</b>	Leben nach dem Trauma		
<b>Titel</b>	(09) Reaktionen von Teenies und Jugendlichen		
<b>Redaktion</b>	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 Kindern helfen, mit dem Erlebten zu Recht zu kommen.

Durch ein traumatisches Erlebnis wird die Welt Ihrer 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.

So hat es auch Kim auf den Philippinen erlebt. Er ist zwanzig Jahre alt und sein Ort wurde durch einen starken Taifun zerstört.

Kim, der Taifun hat in Deinem Ort viel Zerstörung angerichtet. Wie hat sich Dein Leben durch den Taifun verändert? Was ist für Dich anders geworden?

1:00

2:49

## 4. O-Ton

Everything changed

0:41

3:30

*The days after the typhoon- my life just changed. All the things around us just changed including my daily routine. We have been experiencing black outs for several months. The first night of sleep after the typhoon was so uncomfortable for us because our house collapsed. There are some parts of our house that remains and still have roofs and walls. We just gathered there, we are five in the family. Nobody was sleeping just lying in bed.*

- 5. Mod.** Für Kim und seine Familie hat sich durch den Taifun der Alltag komplett verändert. Sein Haus wurde teilweise zerstört und sie mussten lange Zeit ohne Strom auskommen. Danke Kim, dass Du davon berichtet hast.
- 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, als der Taifun kam, wart Ihr als Familie gemeinsam in Eurem Haus. Was konntest Du beobachten? Wie haben Deine Kinder nach dem Taifun reagiert, was hat sie bewegt?
- 0:35                      4:05
- 6. O-Ton** Nervous and helping                      0:40                      4:45
- During the typhoon I feel that they were nervous and afraid. But I told them to keep on praying and trust in God at the time. After the typhoon they were not affected actually. They roomed(?) around, inspect other houses that were collapsed and they visited their friends. And they talked about the typhoon and they counselled each other- maybe they find strength in each other, especially the classmates because their homes were devastated too.*
- 7. Mod.** Vielen Dank Anna, dass Du uns erzählt hast, wie Deine Kinder reagiert haben. Annas Töchter waren während des Taifuns ängstlich. Da Anna und ihre Familie Christen sind, haben sie viel gebetet und Gott um Hilfe gebeten. Nach dem Taifun haben sich die Töchter mit ihren Freunden zusammengetan und über das Erlebte gesprochen.
- 0:21                      5:06
- 8. Musik**
- 0:30                      5:36

**9. Mod.** Anna und Kim haben gerade berichtet, wie sich das Leben für Teenager und Jugendliche nach einem belastenden Erlebnis verändern kann. Es gibt noch weitere Reaktionen, die wir erwähnen möchten:

**Ihr Teenager oder Jugendlicher versucht momentan die Situation zu verstehen und damit umzugehen. Das ist nicht leicht für ihn. Er sucht sich deswegen Hilfe bei Freunden oder versucht anderen zu helfen. Gemeinsam reden sie über das Erlebte; es hilft ihnen sich mit Gleichaltrigen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen, - das gemeinsame Leid erleichtert die Verarbeitung des Verlustes.**

**Trotz dieser Unterstützung für und durch Andere kann Ihr Kind verunsichert sein und noch weitere Hilfe benötigen.**

**Einige Jugendliche leiden unter Schlafproblemen. Andere dagegen möchten gar nicht mehr aufstehen, sondern nur noch schlafen um so das Erlebte zu verdrängen.**

**Ihr Teenager oder Jugendlicher kann ungeduldig sein. Er ist eventuell eher pessimistisch und kann dem Leben nichts mehr Positives abgewinnen. Werte, die ihm vor dem traumatischen Erlebnis wichtig waren, sind jetzt nicht mehr im gleichen Maße erstrebenswert. So nimmt er z.B. die Schule nicht mehr ernst und die Leistungen verschlechtern sich. Ein anderer Grund für das Desinteresse in der Schule kann auch mangelnde Konzentration sein. Erinnerungen an die Katastrophe kommen immer wieder hoch und blockieren das Denken.**

1:32

7:08

**10. Musik**

0:30

7:38

**11. Mod.** Für Sie als Eltern ist es momentan nicht einfach mit Ihren eigenen

Gefühlen und Gedanken umzugehen. Aber gleichzeitig möchten Sie auch stark sein und Ihren Kindern helfen und sie unterstützen:

**Wenn Teenager oder Jugendliche eine traumatische Situation durchlebt haben, sind sie erstmal tief verunsichert. Nehmen Sie sich Zeit für sie, reden sie miteinander und versuchen sie gemeinsam mit der veränderten Situation umzugehen und nächste Schritte zu überlegen. Erzählen Sie auch von sich, wie es Ihnen geht und wie Sie mit der Situation fertig werden.**

Wenn Sie in der jetzigen Situation nicht mehr alleine zu Recht kommen, suchen Sie sich Hilfe. Dabei ist Hilfe annehmen kein Zeichen von Schwäche, sondern von bewusster Verantwortung für die Familie. Gemeinsam können Sie dann einen Weg finden, der bei der Bewältigung hilft.

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 Buch des Propheten Jesaja steht:

(Jesaja 40, 30 + 29)

**Selbst junge Leute werden kraftlos, die Stärksten erlahmen.  
Gott gibt den Müden Kraft und die Schwachen macht er stark.**

1:19

8:57

## 12. Musik

0:30

9:27