



## EVALUATIONSERGEBNISSE DES PROGRAMMES „KRÄFTE STÄRKEN – TRAUMA BEWÄLTIGEN“ FÜR GEFLÜCHTETE SCHÜLER\*INNEN

– Dr. Petra Krenn-Maritz

**Mit dem Programm „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“, das seit 2018 vom Verein AFYA durchgeführt wird, gibt es erstmals in Österreich ein niederschwelliges Angebot zur Traumabewältigung im größeren Stil für Kinder und Jugendliche mit Fluchthintergrund. Die vorliegende Evaluation untersuchte das erste Jahr des Programms. Es konnte eine eindeutig positive Wirkung nachgewiesen werden.**

Durch Asyl in europäischen Staaten finden geflüchtete Familien aus Krisen- oder Kriegsgebieten zwar Schutz und Hilfe, die traumatischen Erlebnisse, die sie vor oder während der Flucht gemacht haben, wirken jedoch in ihnen weiter und führen in vielen Fällen zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Teaching Recovery Techniques (TRT) ist ein Programm, das von der Children and War Stiftung ursprünglich direkt für die Anwendung in Kriegsgebieten oder in von Naturkatastrophen betroffenen Gegenden konzipiert wurde. Das TRT-Schulungsprogramm konzentriert sich auf die bekannten PTBS-Symptome. Der Verein AFYA führt dieses Programm unter dem Namen „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ in Österreich durch. Obwohl das TRT-Programm international schon mehrfach hinsichtlich seiner Wirkung evaluiert wurde, gab es bisher nur wenige Daten zur Wirkung des Programmes in sicheren Asylländern wie Österreich. Das Ziel dieser Studie war, einerseits die Wirksamkeit des Programmes „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ hinsichtlich Reduktion der PTBS-Symptome mittels eines validierten Fragebogens quantitativ zu messen und andererseits durch qualitative Inhaltsanalyse von Interviews ein tieferes Verständnis über die Wahrnehmung und Wirkung des Programmes zu gewinnen.

## „PTBS“

= **Posttraumatische Belastungsstörung**

= eine verzögerte psychische Reaktion auf ein belastendes Ereignis von außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausgangs (Trauma). Typisch für eine PTBS sind Symptome des Wiedererlebens in sich aufdrängenden Erinnerungen an das Trauma (Intrusionen), Flashbacks oder Alpträumen. Dazu kommt aktive Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten. Manchmal fehlt die Erinnerung an wichtige Aspekte des traumatischen Erlebnisses. Zusätzlich besteht vegetative Übererregtheit.



## TEACHING RECOVERY TECHNIQUES (TRT) „KRÄFTE STÄRKEN – TRAUMA BEWÄLTIGEN“

Konkret handelt es sich bei TRT um ein niederschwelliges Gruppenprogramm, in dem stufenweise und auf praktischem Weg Techniken erlernt und Fähigkeiten ausgebildet werden, um traumatische Erlebnisse zu bewältigen und PTBS Symptome zu reduzieren. In Gruppen von maximal zehn Personen wird mit Kindern und Jugendlichen im Alter von acht bis achtzehn Jahren gearbeitet. Das Programm „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ folgt inhaltlich dem Teaching Recovery Techniques (TRT) - Manual der Children and War Stiftung, der Ablauf wurde geringfügig an das spezifische Setting „Schule im sicheren Asylland“ angepasst. Alle Trainerinnen und Trainer, die in Österreich für AFYA Schulungen durchführen, sind nach den Richtlinien der Teaching Recovery Techniques ausgebildet.

Die sechs Trainingseinheiten des Programmes „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ gliedern sich inhaltlich in Psychoedukation, Methoden zur Stressbewältigung, Übungen zu Problemen mit Schlaf, Alpträumen und übermäßigen Sorgen, Strategien zum Umgang mit Angst, Übungen zur Kontrolle von intrusiven Gedanken und Erinnerungen und Entwicklung von Strategien für die Zukunft.

### NIEDERSCHWELIGES ANGEBOT



Angebot  
direkt im  
Schulsetting



Positive  
Kommunikation  
„Kräfte stärken“



Schulung,  
keine  
Therapie



Kultur- und sprach-  
kompetente  
TrainerInnen



Gruppen  
statt  
Einzelarbeit



Kostenlos für  
teilnehmende  
Familien & Schulen

## ERGEBNISSE

Insgesamt nahmen im untersuchten Zeitraum 100 Kinder und Jugendliche an fünf Schulen am Programm „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ teil. Für die quantitative Analyse wurde der Children`s Revised Impact of Event Scale (CRIES-8) verwendet, ein kurzer, auf Selbsteinschätzung beruhender Fragebogen, der Intrusion und Vermeidung, zwei Hauptsymptome von PTBS, abfragt. Bei 57 Teilnehmerinnen und Teilnehmern konnten gültige Ergebnisse im CRIES-8-Fragebogen vor und nach der Intervention gewonnen werden. Davon waren 21 weiblich (37%) und 36 männlich (63%).

Besonders deutlich ist das bei den teilnehmenden Burschen zu sehen, wo ein hochsignifikanter Unterschied zwischen den zwei Testzeitpunkten gefunden werden konnte. Für den qualitativen Teil der Studie wurden 39 halbstrukturierte Interviews mit 23 Kindern und Jugendlichen, 10 Lehrerinnen und 6 Eltern durchgeführt.

Hier kam sehr eindrücklich zum Ausdruck, wie unmittelbar sich die durch „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ gemachte Erfahrung auswirkt, dass die eigene Befindlichkeit steuerbar und veränderbar ist. Die Kinder und Jugendlichen berichteten ausführlich darüber, dass sie gelernt hatten, intrusive Erinnerungen zu beherrschen und Kontrolle über ihre Gefühle zu erlangen.

### TEILNEHMER\*INNEN



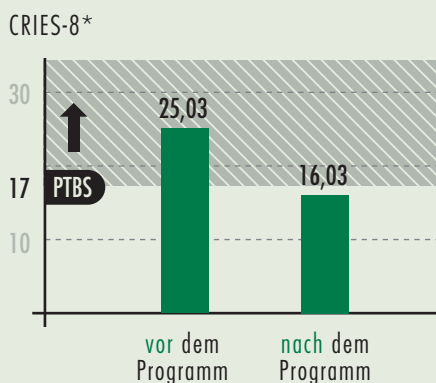
„Es hat sich viel verändert, vor dem Programm waren viele Dinge in meinem Kopf... Dinge, die ich nicht wollte und von denen ich nicht wusste, wie ich sie loswerden oder aus meinem Kopf rausbringen konnte. Aber jetzt kann ich das kontrollieren.“

60% dieser Kinder und Jugendlichen testeten vor dem Programm positiv auf PTBS. Bei dieser Gruppe zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen den zwei Testzeitpunkten: eine Verbesserung der PTBS-Symptome Intrusion und Vermeidung war klar nachweisbar.

Eines der typischen Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung sind Schlafstörungen. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten am nächsten Tag sind oft Folgen davon. Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichteten, dass die im Programm „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ gelernten Übungen zur Entspannung und Kontrolle von unerwünschten Erinnerungen und Gedanken ihnen geholfen haben, besser einzuschlafen oder weniger Alpträume zu haben. Auch die Schwierigkeit, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, ist ein häufig auftretendes Symptom von Posttraumatischer Belastungsstörung. Gerade in Bezug auf das Erlernen einer neuen Sprache und die Leistungsbeurteilung in der Schule wurde das von den Betroffenen als großes Problem dargestellt. Die befragten Kinder und Jugendlichen beschrieben, dass die erlernten Übungen zur Steigerung der Konzentration sehr hilfreich wären. Auch Übungen zur Entspannung würden geschätzt und erfolgreich eingesetzt.

### PTBS SYMPTOME

vor und nach TRT



„Ich habe gelernt, wie ich mich besser verstehen kann, ich meine, wie ich Stress loswerden kann, besonders wenn ich unter hohem Druck stehe. Wie ich dieses Gefühl verändern kann und wie ich mich wieder wohlfühlen kann.“

\* Posttraumatische Belastungsstörung: ab  $\geq 17$  Punkte

## EMPFEHLUNGEN

Manche Kinder und Jugendliche beschrieben, dass sie rasch wütend würden und dann sofort schreien und manchmal sogar schlagen würden. Einige von ihnen berichteten von einer Veränderung im Umgang mit diesem Thema und erzählten, dass sie durch „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ Strategien im Umgang mit Wut und Aggression entwickeln konnten.

Von den Lehrerinnen wurde eine generelle Unsicherheit bezüglich Trauma und der Wunsch zu mehr Informationen oder Ausbildungen zu dem Thema geäußert. Als positiv wurde von den Lehrkräften die Muttersprachlichkeit der Trainer\*innen gesehen, es würde dadurch eine Möglichkeit für die Schülerinnen und Schüler eröffnet, in ihrer Sprache über gefühlsbezogene Themen zu sprechen. Einige der interviewten Kinder und Jugendlichen berichteten über die Sorge, im regulären Unterricht etwas zu verpassen, wenn sie das Training besuchten.

Die Ergebnisse bestätigen die bisherigen Untersuchungen zur Wirkung von TRT und belegen, dass das Programm „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ auch im Umfeld Schule im sicheren Asylland nutzbringend eingesetzt werden kann. Die Zusammenführung der quantitativen und qualitativen Ergebnisse zeigte eindeutig positive Auswirkungen auf die Gruppe der untersuchten Kinder und Jugendlichen.

- Vermehrte Einbeziehung der Eltern, um ihr Wissen und ihre Kompetenz in Bezug auf psychische Gesundheit zu stärken.
- Schärfung der Teilnehmersauswahl dahingehend, nur Schüler\*innen mit Traumaerfahrung einzuschließen
- Fortführung der CRIES-Analyse zur fortlaufenden Evaluation
- Suche nach Lösungsmöglichkeiten für den Interessenskonflikt TRT-Einheit – Regelunterricht
- Verstärktes Angebot von traumapädagogischen Workshops für Lehrkräfte

## AUSBLICK

Die Anzahl der Asylwerber ist in Österreich in den letzten Jahren zwar deutlich zurückgegangen, es gibt aber insgesamt tausende Menschen, die aus Krisen- und Kriegsgebieten Schutz in unserem Land gesucht haben und sich im schwierigen Prozess der Integration befinden. Diese Menschen zu unterstützen, mit ihren Erinnerungen an Krieg und Verlust umzugehen, wird weiterhin ein wichtiges Thema bleiben. Insgesamt kommt die vorliegende Evaluierung zu dem Ergebnis, dass das Programm „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit Fluchthintergrund leistet.

## ÜBER DIE AUTORIN

Frau Dr. Petra Krenn-Maritz ist Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde mit dem Additivfach Neonatologie und pädiatrische Intensivmedizin. Sie hat eine Public Health Ausbildung (MPH) und ist ausgebildete Traumatherapeutin.

Langversion des Berichts:  
[www.afya.at](http://www.afya.at)

## INTERESSENSKONFLIKT

Die Autorin möchte darauf hinweisen, dass sie selbst die Ausbildung zur Teaching Recovery Techniques Trainerin in London durch das Team der Children and War Foundation absolviert hat und in einem ersten Pilotdurchgang vor Beginn der vorliegenden Studie als TRT-Trainerin für den Verein AFYA tätig war, wo sie auch als Schriftführerin im Vorstand tätig ist. Während der Evaluationsstudie war die Autorin jedoch zu keinem Zeitpunkt Teil des Trainings und war nicht in organisatorische Abläufe involviert. Der Evaluierungsprozess erfolgte streng nach objektiven wissenschaftlichen Kriterien.