

1. Cheschwan 5784

16.10.23

EJKA Konferenz – “Als ich fiel, stand ich wieder auf”

Im Schatten der schwierigen Ereignisse seit Kriegsausbruch ist es natürlich und normal, Schmerz und Schwierigkeiten zu empfinden, manchmal akute Sorgen, manchmal tiefe Traurigkeit und manchmal scheint es, als würde uns dieser Schmerz niemals verlassen.

ASR – Akute Stressreaktion:

Nach einem akuten Stressereignis schmerzt die Psyche sehr. So wie bei einem starken Schlag auf den Körper der Schmerz zunächst sehr stark ist, so ist es auch bei einem Schlag auf unsere Psyche. Wenn ein Kind geschlagen wird und viel weint, sollte man mit Empathie (Empathie) reagieren und sagen: Ja Schatz, am Anfang tut es wirklich weh. Wenn wir in einer solchen Formulierung sagen, geben wir Empathie und „pflanzen“ gleichzeitig die Hoffnung auf Veränderung. Empathie am Anfang pflanzt insgeheim diese Hoffnung.

Wichtige Grundsätze für den Umgang von Pädagogen in Krisen- und Notsituationen:

- 1. Die Unterstützung der Bildungseinrichtung für ein Kind, das einen Verlust erlitten hat:** Die Begleitung und Unterstützung des Bildungsteams ist äußerst wichtig. Sie sind nicht nur kurzfristig wichtig, sondern auch langfristig, denn häufig ist die Leistungsfähigkeit der Eltern während und nach der Trauer beeinträchtigt, und dann wird die Bildungseinrichtung für die Schmerzlinderung wichtiger. Damit das Bildungsteam unterstützen kann, ist es notwendig, ihm (dem Bildungsteam) Zeit zu geben, seine Gefühle auszudrücken, ihm Kraft und Hoffnung und Werkzeuge zu geben, um mit den Kindern zu sprechen.
- 2. Informationsvermittlung:** Kinder und Jugendliche sind heute überall und jederzeit dem Bösen auf der Welt ausgesetzt. Es ist fast unmöglich, die zarten Seelen der Kinder zu schützen, was wir so gerne tun würden. Es empfiehlt sich, den kleinen Kindern das Gehörte zu vermitteln. Ein verantwortungsbewusster Erwachsener muss in einfachen Worten erklären, was passiert ist. Es ist wichtig, es sachlich und nicht

dramatisch zu sagen, abhängig vom Alter des Kindes und seiner Verständnisfähigkeit. Auf schockierende Details sollte man auf keinen Fall näher eingehen!

3. **Der Kontakt mit unnötigen Informationen sollte reguliert werden, insbesondere mit visuellen Informationen:** Bitte tun Sie alles, was Sie können, um das Ansehen schockierender Videos zu vermeiden, und lassen Sie dies auf keinen Fall kleinen Kindern zu. Das ist wirklich schädlich! Heute wissen wir, dass es durch das Ansehen solcher Inhalte möglich ist, eine posttraumatische Belastungsstörung zu entwickeln. (Normalerweise geht es bei einer posttraumatischen Belastungsstörung um die Beteiligung an einem lebensbedrohlichen Ereignis oder einer schweren Verletzung). Wenn das Kind Flashback-Angst etc. gesehen hat und darauf reagiert (und davon habe ich schon gehört), ist es zunächst wichtig, ihm zu sagen, dass es den Kontakt mit den Videos von nun an komplett meiden und sich auch nicht mit Nachrichten in Verbindung bringen soll Websites oder Warnungen vor Raketenalarmen (relevant in Israel). Zweitens: Beruhigen Sie die Eltern (es ist sehr wichtig, dass Fachleute die Eltern anleiten) und sagen Sie, dass die schwierigen Reaktionen angesichts des weltweit gesammelten Wissens normalerweise etwa zwei Wochen anhalten und sich allmählich abschwächen. Beruhigung mit professionellen Fakten ist sehr wichtig.
4. **Seien Sie beschäftigt:** Ich persönlich habe vier eingezogene Jungs und wenn ich nicht den ganzen Tag beschäftigt wäre, könnte ich verrückt werden. Es ist sehr nützlich, Dinge zu tun, die mit dem Ereignis zusammenhängen. Daher kommen beispielsweise Erwachsene und Jugendliche, die sich ehrenamtlich engagieren, besser durch diese Krise! Und für Sie, die Sie weit weg sind und sich um Ihre Familie, Freunde und alle Menschen in Israel kümmern, sind Ihre Freiwilligen- und Unterstützungsaktionen für die Soldaten und Bürger sehr wichtig, aber sie sind auch wichtig für Sie. Wer sich auch an normalen Tagen ehrenamtlich engagiert, ist mental stärker und während einem schwierigen Ereignis hilft die positive Beschäftigung rund um das Ereignis sehr.
5. **Betonen Sie sowohl Kinder als auch Erwachsene: Wenn Sie in Not geraten, schämen Sie sich nicht und fühlen Sie sich nicht schuldig.** So wie es Menschen gibt, die sich leichter erkälten, gibt es Menschen, deren Geist empfindlicher auf Ereignisse reagiert. Diese Woche gelang es mir bereits, mit zwei Reservisten zu sprechen, denen der Einstieg in ihre Einheit schwerfällt, sowie mit Eltern, deren Kinder mit Angst reagierten.

6. **Woher wissen Sie, ob die Not die Hilfe eines Fachmanns erfordert?** Dazu muss man auf drei Komponenten achten: 1. Die Dauer der Belastung 2. Die Intensität (kann auf einer Skala von 1-10 gemessen werden) 3. Die Funktionsstörung (Achten Sie auf diejenigen, die anhalten trotz der akuten Belastung zu funktionieren). Und schließlich prüfen wir immer die verfügbaren Supportsysteme. Je geringer die Verfügbarkeit von Unterstützungssystemen ist, desto mehr werden wir uns Sorgen machen.
7. **Umgang mit Antisemitismus:** Was im Ausland einzigartig ist, ist der Umgang mit Antisemitismus. Hier teile ich die Geschichte von Prof. Anna Orenstein¹. Prof. Orenstein war ein Kind im Holocaust und sie sagte, dass als sie im Lager ankam, wurde ihr gesagt, was die Ursache für den Rauch in den Schornsteinen (Krematorium) sei. Sie war natürlich schockiert und fragte Ihre Mutter, ob es stimmte. Die Mutter antwortete sachlich: „So etwas darf man nicht tun.“ Als würde sie von jemandem erzählen, der den Müll an die falsche Stelle geworfen hat. Prof. Orenstein erzählte uns, dass diese Einstellung ihrer Mutter ihr geholfen habe, ihren Verstand zu bewahren. Kinder sehen die Realität mit den Augen von Erwachsenen. Das müssen wir in jedem Fach wissen. Und noch etwas: **Kultivieren Sie den jüdischen Stolz.** Zeigen Sie ihnen Videos von Freiwilligenarbeit in Israel, von lächelnden Soldaten, von einem Soldaten, der am Telefon die Beschneidung/Brit-Milah seines Sohnes beobachtet, von einem Soldaten und einer Soldatin, die beschlossen, auf dem Militärstützpunkt zu heiraten. Betonen Sie, dass dies die innere Wahrheit unserer Nation ist, dass es keine andere Nation wie diese auf der Welt gibt. Ich glaube, dass der Mensch in seinen Höhepunkten zeigt, wer er wirklich ist, und auch die Innerlichkeit unseres Volkes ist das, was wir jetzt sehen. Wenn jemand vor einer Woche gesagt hätte, dass ein Restaurant in Tel Aviv die Küche koscher machen würde, nur damit auch religiöse Menschen essen könnten, hätten wir gesagt, dass er eine Wahnvorstellung hat, aber es passiert und es ist erstaunlich!
8. **Glauben Sie an die Kräfte der Erholung und Genesung und geben Sie Hoffnung:** Ich kann heute aus langjähriger Forschung und aus langjähriger Erfahrung sagen: Die Erholungs- und Genesungskräfte des Menschen sind erstaunlich. Man sollte zwar mit Empathie auf die Schüler zugehen, aber auch mit einer inneren Geisteshaltung, die an ihre Bewältigungs- und Genesungsfähigkeit glaubt. Über 80 % der Menschen erholen sich von selbst von einem Trauma! Und unsere Nation hat mehr als einmal bewiesen,

¹ Der international anerkannte Prof. Orenstein beschäftigte sich mit der Betreuung von Kindern und Familien und spezialisierte sich auf Genesungsprozesse und das Überleben unter extremen Bedingungen.

dass sie stark ist und aus Krisen zu wachsen weiß. Be'esrat HaSchem werden wir trotz des großen Schmerzes auch aus dieser Krise herauskommen.

Zusammenfassung der Grundsätze:

1. Vermittlung der Informationen
2. Vermeidung/Regulierung der Exposition gegenüber Schrecken
3. Beschäftigung, insbesondere rund um das Ereignis
4. Hilfe bekommen
5. Eine Reaktion auf Antisemitismus, aus elterlicher Kompetenz heraus und auf wertvolle und ausgewogene Weise und zur Förderung des jüdischen Stolzes
6. Kultivieren Sie die Hoffnung und die positive Erwartung einer Rückkehr zur Funktionsfähigkeit und Genesung

Ich füge hier die wichtigsten Instrumente der mentalen Ersten Hilfe hinzu:

1. Engagement – wir sagen der Person, dass wir bei ihr sind und sie nicht verlassen werden. Wenn er uns nicht kennt, sagen wir: „Hallo, ich bin... und ich werde dich nicht verlassen.“
2. Aktivität fördern
3. Fragen stellen, die zum Nachdenken anregen
4. Die Geschichte verstehen (schafft Kontinuität)

Abschließend:

1. Vermeidung unnötiger Exposition
2. Beschäftigung, insbesondere im Zusammenhang mit dem Ereignis
3. Achten Sie auf die Dauer, Intensität, Funktionsbeeinträchtigung und die Unterstützungssysteme
4. Rund um den Verlust: Empathie vermitteln und gleichzeitig eine mentale Einstellung des Vertrauens in die Kräfte der Genesung haben und die Symptome kennen, die einer professionellen Behandlung bedürfen
5. Wiederholen Sie die mentalen Erste-Hilfe-Tools.

Ich wünsche allen Frieden und Ruhe, mögen unsere Soldaten mit Leib und Seele in Frieden zurückkehren, eine schnelle und vollständige Genesung der Verwundeten und die Heimkehr der Gefangenen.

Gute Nachrichten für euch alle

Dr. Yochi Siman-Tov

Spezialist für Notsituationen, Krisensituationen und Suizid.
Berater, CBT-Therapeut und Dozent.

Telefon: +972-50-6282819

E-Mail: yochisi11@gmail.com