

## **Travma durumunda ne yapılmalı? Kendinizi çaresiz hissetmek zorunda kalmamanız için**

Travmatize çocuk ve gençlerle olan kişiler için bilgiler

**Türkische Ausgabe der Broschüre: Trauma – was tun?**

**Damit Sie sich nicht mehr so hilflos fühlen müssen**

Informationen für alle, die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen zu tun haben

## Travma durumunda ne yapılmalı?

Herausgeber: Unfallkasse Berlin  
Umsetzung: GMF, Essen | Stand: Oktober 2020

Autorin: Monika Dreiner, Dipl.-Psych., Analytische  
Kinder- und Jugendlichentherapeutin, Psychologische  
Psychotherapeutin, [www.ztk-koeln.de](http://www.ztk-koeln.de)

Die Texte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung im Ganzen oder in Auszügen bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Dafür wenden Sie sich bitte an [info@ztk-koeln.de](mailto:info@ztk-koeln.de)

Dieses ist eine türkische Übersetzung der Broschüre „Trauma – was tun? Damit Sie sich nicht mehr so hilflos fühlen müssen – Informationen für alle, die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen zu tun haben“

## Sevgili anne babalar,

Travma polikliniğinde travmatize çocuk ve gençler ve onların anne babalarıyla gerçekleştirdiğimiz çalışmalar esnasında bu tür durumlarla ilgili kısa, yazılı bir bilgilendirme talebi sıkça karşılaştığımız durumlardan biri. Anne babalar evde sakince okuyabilecekleri bir kaynak arayışı içinde oluyor. İşte elinizdeki bu broşür bu boşluğu doldurmak üzere oluşturuldu. Aşağıdaki sayfalarda “çocuk ve gençlerde travma” konusuyla ilgili en önemli bilgilere ulaşabilirsiniz.

### Lütfen dikkate alın

Bu broşür bir uzman tarafından sunulacak danışmanlık hizmetinin, terapinin ya da tedavinin yerine kesinlikle geçmez.

Çocuklar ve gençler makine değildir, her bir birey farklı şekilde tepki verir. Bir çocuk için işe yarayan ve onu rahatlatan bir durum, bir başka çocuk için sinir bozucu, rahatsız edici olabilir. Buradaki en önemli unsur, çocuğunuzu izlemeniz. Ona neyin iyi geldiğini görebilmek için onu yakından izleyin. Durum sizi de aşırı bir şekilde etkiliyorsa, travmatik olayı bizzat yaşamamış olsanız bile lütfen gerekli desteği aldığınızdan emin olun.

### Temel olarak geçerli olan durum

Bir çocuğun travmatize olması durumunda, travmaya yol açan olay tüm aile bireyleri tarafından bizzat yaşanmamış olsa da, bu durumdan tüm aile bireyleri etkilenir.

Uzman bir danışman ya da travmayla baş etme alanında eğitilmiş bir terapistten profesyonel destek almaktan kaçınmayın. Ruhsal bir travma sonrasında ortaya çıkan tepki ve davranışlar, çok garip hatta delice gelebilir ve ilave korkulara yol açabilir.

## Kişinin ruhsal başa çıkma mekanizmasını zorlayan durumlarda ortaya, ruhsal travma çıkar

Herkes, aniden ve hiç beklenmedik bir şekilde kendini son derece zorlayıcı bir durum içinde bulabilir, kendini çaresiz ve güçsüz hissedebilir. Hayat sanki donmuş gibi gelir, hiçbir şey doğru düzgün gitmez, zor durumlarla başa çıkmak için bugüne dek yeterli gelmiş olan tüm bilinen ve denenmiş yol ve araçlar işe yaramaz. İşte kişinin başa çıkma mekanizmasını zorla-

yan bu tür durumlar ruhsal travma olarak adlandırılır.

Örneğin, kişinin bizzat yaşadığı ya da “sadece” tanık olduğu bir araba kazası, kişi üzerinde travmatize edici etkiler bırakabilir. Ya da evinin bir yangında ya da başka bir doğal afette yıkılması da kişiyi travmatize edebilir. Cinsel istismar ve kötü davranma için de aynı durum geçerlidir.

## Her zorlayıcı, stresli durum herkes için travmatize edici özellikte değildir

Yine de zorlayıcı tüm yaşantı ve deneyimler herkeste ruhsal travmaya yol açmaz. Üç kişinin aynı stresli durumu yaşadığını düşünelim: Kişilerden biri stresli durumla herhangi bir destek almadan başa çıkabilirken, bir diğeri biraz desteğe ya da dayanışmanlığa ihtiyaç duyabilir, üçüncü kişiyse ancak terapinin yardımıyla bu durumla baş edebilir. İnsanlar, az ya da çok kendi kendini iyileştirme gücüne sahiptir, bu güc

kimi zaman ufak bir tetikleme ihtiyacı duyar, fakat bazen de yetersiz kalır. Benzer bir durumu aslında soğuk algınlığından biliyoruz: İnsan kimi zaman bu hastalıktan hiç etkilenmez, kimi zaman hastalığı ağır bir şekilde geçirir, hatta hastalık ciğerlerine iner. Başka bir zaman da hafif bir öksürükle geçirir. Yardım, destek ve terapi, her şeyden önce insanın kendi kendini iyileştirme gücünü harekete geçirmesi anlamına gelir.

## Çocuk ve gençlerin çevresinde anlayışlı yetişkinlerin olması gerekir

Çocuk ve gençlerin özel korumaya ihtiyacı vardır. Yaşlarına bağlı olarak, yetişkinlerin yardımına ve desteğine bağımlıdırlar. Bu nedenle, travma yaşayan çocuk ve gençlerin travmatik olay sonrasında ebeveynleri, aileleri, anaokulundaki eğitimcileri, öğretmenleri ve ideal olarak da arkadaşları tarafından kabul edildiklerini ve anlaşıldık-

larını hissetmeleri önemlidir. Kendilerini güvende hissetmelidirler, anlaşılması güç duygu ve düşünceleri ve hassasiyetleri kabul edilmek, anlaşılmak isterler.

## Ruhsal travma, kendini koruma açısından beynin işleyişini etkiler

Tüm bunlara ek olarak travmatik deneyimler tüm yaş gruplarındaki insanlarda beynin işleyişinde bir takım değişimlere neden olur. Bu değişiklikler geçici olarak meydana gelebildiği gibi travmanın şiddetine bağlı olarak daha uzun bir süre de kalabilir. Bu durumu şöyle açıklayabiliriz: Aşırı stresli durumlarda beyin, hayatta kalmak için gerekli olan işlevlerin sorunsuz çalışmasını sağlar. Atalarımızın ve hayvanların da yaptığı gibi çabucak kaçabilme, savaşılabilmek ya da bulunmamak için ölü numarası yapma bunlar arasında sayılabilir. Beyinde bir dizi reaksiyon tetiklenir ve bu zincirleme reaksiyon, kana daha fazla stres hormonunun salınmasını mümkün

kılar. Kan basıncı artar, kalp daha hızlı atmaya başlar, kişi, kısa ve hızlı bir şekilde soluk alıp vermeye başlar. Bu tür durumlarda korku ve tehdit altında olma duyguları hakimdir. Hayatınızı kurtarmak için tehlikeli bir durumdan çok hızlı bir şekilde uzaklaşmanız gerektiğini düşünün. Bu durumda, yol kenarındaki güzellikleri farkına varmaktansa koşabiliyor olmak çok daha önemlidir. İşte yol kenarındaki güzelliklere bakmanız korku tarafından engellenir.

### **Bir korunma mekanizması olarak unutma**

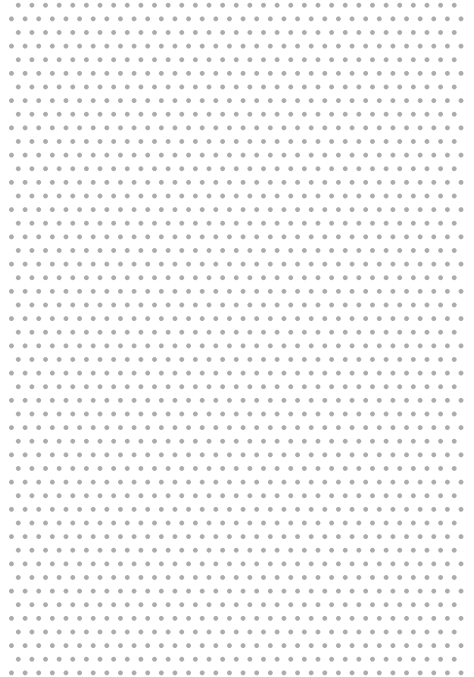
Travma esnasında beyinde karmaşık bazı durumlar söz konusu olur. Akut hayati bir tehlikenin yaşandığı durumlarda, daha yakından bakmak, dinlemek, hissetmek ya da koklamak insanlara genelde zor gelir. Tehlike geçtiğinde ise (örn. evin yanması) yanık kokusunu çok net bir şekilde hatırlayabilirler, fakat yine de ne olduğunu ve nasıl olduğunu tam olarak hatırlayamazlar. Hatta kişi bazen yaşadığı olaya ilişkin ilk başta hiçbir şey hatırlamaz. Güvenli bir şekilde hastaneye getirildiği andan itibaren hatırlamaya başlar. Tamamen unutma, hafıza kaybı olarak adlandırılır. Hafıza kaybı kişiyi, korkunç olayın hatırasından korur. Çocuğunuz kazanın nasıl gerçekleştiğini bilmediğini söylüyorsa, bunun nedeni çocuğunuzun unutarak, üzerinde büyük strese yol açan hatıraya karşı kendini korumaya çalışıyor olması olabilir. Yoksa bunu inadından yapmıyordur.

### **Korunma mekanizması olarak kaçınma**

Travmatik olayın hatırlanması ya da tekrarlanmasına karşı bir diğer korunma mekanizması da ilgili durumun yeniden yaşanmasına yol açabilecek her türlü şeyden kaçınmaktır. Örneğin, kaza okul yolunda olmuşsa, çocuk okula gitmeyerek kazanın yeniden olmasından kaçınmaya çalışabilir. Durum gerçekten böyleyse, mesele çocuğunuzun “okulu asması” değil, kendini koruma çabasıdır.

### **Korunma mekanizması olarak sürekli tetikte olma**

Bir diğer korunma mekanizması da, sürekli dikkatli olma, her zaman son derece tetikte olma olarak ortaya çıkar. Aşırı bir tetikte olma hali, çocuğunuz ya da gencin hem uykuya dalmada hem de kesintisiz uyuyabilmede sorun yaşamasına neden olabilir. Tıpkı yetişkinlerde de olduğu gibi, çocuklar sık sık uyanır ve yeniden uykuya kolay kolay dalamazlar. Geceleri sık sık kabus görür ve uykularında çılgılık atarlar. Ertesi sabah huzursuz bir şekilde kalkarlar, okulda konsantre olamazlar ve saldırganlaşırlar.



## Okulda konsantre olmada güçlük yaşanır

Aynı anda her şeye dikkat etmek, örneğin İngilizce dersi için kelime ezberlemek uyku problemleri olmadan da çocuk ve gençler için zordur. Öğrenme, çocuk ve gençler için genelde zordur, doğru şekilde konsantre olamazlar, yeni bir şeyi akılda tutmak zor gelebilir. Bu nedenle de başlarından kötü bir olay geçmiş olan çocuk ve gençler okulda düşük notlar alabilirler.



## Travmatik olayla ilgili zihindeki görüntüler aniden hatırlanabilir

Beyindeki karmaşıklık ne yazık ki korkunç deneyimleri hızlı bir şekilde unutabilmenin de önüne geçer. Olayın bir kısmına ilişkin bir anı – bir imge, koku, bir ses, şiddetli bir çarpma sesi – aniden ve beklenmedik bir şekilde yeniden ortaya çıkabilir. Travmayı yaşamış kişi bu tür anlarda, – travma benzeri herhangi bir durum söz konusu olmasa dahi – sanki olayı yeniden yaşıyormuş gibi hisseder. Bu da korku ve paniğe neden olur, kişi kaçıp gidebilir. Bu gibi durumlarda, çocukların/gençlerin davranışları duruma göre son derece anlaşılmaz olabilir. Örneğin, ciddi bir yangın atlattmış bir çocuk, biri sigara yaktığında paniğe kapılabilir.

Travmatik olayla ilgili zihindeki görüntüler akşamları uyumadan önce ya da gece kabus şeklinde ortaya çıkabilir. Bu görüntüleri ve bunlarla ilişkili duyguları kontrol edebilmek için, çocuk ve gençler uykuları gelmiş olmasına rağmen bilinçli ya da bilinçsiz olarak uykuya dalmalarını engellerler.

Gördüğünüz gibi, çocukların ve anne babalarının travmatik bir deneyimden sonra gündelik yaşama geri dönmelerini ve travmanın günlük yaşamı kesintiye uğrattığı yerden devam etmelerini zorlaştırabilecek bir dizi davranış ve deneyim söz konusudur.

# Travmatik deneyimlerin işlenmesi zaman alır

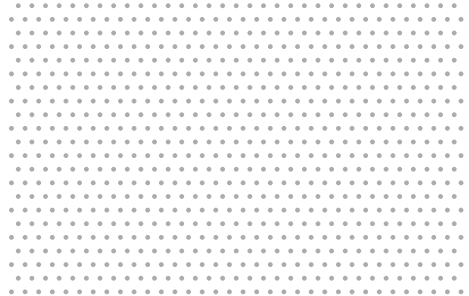
Bugün (bedenen, zihnen ve ruhen) günlük hayata geri dönüş yolunu bulmak için zamana ihtiyacımız olduğunu biliyoruz. Bu nedenle, anne babaların, büyükanne ve büyükbabaların, öğretmenlerin ve arkadaşlarının, yaşadıklarını işlemeleri için çocuklara/gençlere zaman tanımaları çok önemli. Travmatik olayların işlenme süreci için kabaca dikkate alınabilecek zamansal süreler:

- İlk 10 ila 14 gün süresince travmadan etkilenen çocuk ve gençler genellikle çok halindedir. Bu süre zarfında her şey karmakarışık görünür, hiçbir şey eskisi gibi değildir. Bu dönemde, çocuk ve gençlerin tanıdıkları ve güvendikleri insanlarla iletişim içinde olmaları çok önemlidir. Tüm aile bireyleri bir şekilde durumdan etkilenmiş olacağından bir kriz müdahalesi, aile için destekleyici ve yardımcı olabilir.
- Altı aya kadar uzayabilecek, hatta kimi zaman daha da uzun sürebilecek olan bir sonraki evrede çocuk ve gençler yaşananları işlerler. Bu evrede çocuğa/gence yakın olan herkes yaşananın unutulması konusunda ona yardımcı olabilir. Fakat yardımın önce çocukla/gençle konuşulması gerekir. Çoğu zaman, olayın dışında olanların düşüncükleri herhangi bir destek sağlamaz. İyî niyetle sorulan “Nasılısın?” ya da “Anlat bakalım, neler oldu?” gibi sorular tam tersi bir etkiye yol açabilir. Bir noktadan itibaren danışmanlık hizmetinden fayda-

lanmak çocuğa/gence ve ailesine yardımcı olabilir. Belirtilerin aşırı şiddetli bir hale gelmesi ya da iyileşmemesi durumunda, travma sonrası stres bozuklukları tedavisine aşına olan bir terapistin profesyonel desteği faydalı olabilir.

- Yaklaşık altı ay sonra, çocuğun/gençin ve ailesinin yaşadığı travmatik deneyimi işleyip işlemediği, belirgin bir şekilde kendini gösterir. Şiddetli belirtilerin hala var olması durumunda vakit kaybetmeden profesyonel yardım alınması gerekir.

Travmanın ne kadar zaman önce meydana geldiğine bağlı olarak, çocuk ve gençler farklı tepkiler verirler. Bununla birlikte söz konusu tepkiler, travmatik olayın kişiyi ne denli etkilemiş olduğuna da bağlıdır. Yaşamındaki önemli bir kişiyi (ebeveyn, büyükanne ya da büyükbaba, kardeş, arkadaş) kaybetmiş bir çocuk, örneğin sadece arabanın kaportasına zarar gelmiş bir araba kazası geçiren bir çocuktan çok daha şiddetli bir travma yaşayacaktır. Aynı durum, çocuğun ya da gençin travmatik olayda yaralanmış olması durumunda da geçerlidir.





# Çocukların yaşlarına ve gelişimlerine uygun desteğe ihtiyacı vardır

Travmanın çocuk ya da genç tarafından işlenebilmesi için çocuğun/gençin hayatında önemli bir yere sahip olan kişilerin ona iyi bakabilmesi, onunla ilgilenmesi çok önemlidir. Tıpkı günlük yaşamda da olduğu gibi, “bir çocuğa/gençe bakmak” çocuğun/gençin yaşına göre farklı bir anlama gelir. Bu nedenle bu noktada, farklı yaş gruplarında sıklıkla gözlemlenen davranış ve belirtilerin sayılması, ardından da çocuklarına nasıl destek olabileceğiniz konusunda bazı ipuçlarının verilmesi yerinde olacaktır.

Aşağıdaki sayfalarda ifade edilen belirtileri, gözlemlenebilir davranışları çocuk ve gençlerde kısmen ya da az çok gözlemleyebilirsiniz. Öte yandan bunlar her çocuk ve gençte aynı anda ortaya çıkmayabilir.

## Önemli

Bu tür anormallikler başka hastalıkların semptomları da olabilir. Emin değilseniz mutlaka uzman bir danışmana, uygun bir çocuk ve genç terapistine veya çocuk doktoruna danışmalısınız.

## Bebekler ve küçük çocuklar

Bu yaş grubunda gözlemlenebilir belirtiler şöyle sıralanabilir:

- Huzursuzluk
- Özellikle de tanıdık kişinin yakınlarda olmadığı durumlarda ağlama, sessiz sessiz ağlama
- İştahın olmaması
- Uykuya geçmede zorlanma, uyanmadan uykuda çığlık atma
- Çocuğun anne babaya yapışması
- Yabancı biri çocuğa baktığında ya da onunla konuştuğunda bağırma
- Kaskatı kesilme ve/veya titreme

Çocuğunuzla güven verici bir şekilde konuşmanız faydalı olacaktır. Konuşarak ve beden temasıyla ona yalnız olmadığını, onun yanında olduğunuzu ve onu koruduğunuzu gösterebilirsiniz. Çocuğun tanıdığı çevre ve günlük rutin, çocuğun ve ailenin “normal” günlük rutinini yeniden bulmasına yardımcı olacaktır.

Ebeveynlerin fiziksel gerginliği, kendini tehlike altında ve korku içinde hissetme duyguları çocuğa da aktarılır. Bu yüzden kendinize iyi bakın ve gerekirse yardım alın. Siz kendinizi biraz daha huzurlu hissettiğinizde, çocuğunuz da bunu hissedecek ve sakinleşecektir.

Çocuğunuzun fiziksel olarak acı çekiyor olabileceğini düşünüyorsanız, çocuğunuzun *mutlaka* bir çocuk doktoruna götürün.

## Travma durumunda ne yapılmalı?

Çocuğunuz ve aileniz kötü deneyimi işleyebilmeyi başarırca, belirtilerin nasıl değıştiğini ve azaldığını fark edebilirsiniz. Belirtilerin şiddetlenmesi ya da hiçbir şekilde azalmaması durumundaysa, bir uzman danışman ya da çocuk ve genç terapisti size yardımcı olabilir.

- Geceleri kabus görür, uyanmamış olsa da çılılıklar atar.
- Oyun oynarken, yolda yürürken ya da bir şey anlatırken aniden durur, ağlamaya başlar, saldırganlaşır ve sizin onunla konuşma girişimlerinize tepki vermez.
- Sürekli ağlar ve sızlanır.
- Titrer ya da kaskatı kesilir.

Bu durumlarda çocuk zihninde travmatik olaya ait görüntüleri görmektedir. Davranışları ve tepkileri inatçı ya da şımarık olduğu için verdiği tepkiler değildir. Çocuğu uyandırmaya çalışmayın, hem sizin hem de çocuğun bildiği şekilde onu sakinleştirmeye çalışın.

- Eskisi gibi oynamaz ya da artık hiç oynamaz.
- Yuvaya gitmek istemez, tanıdığı oyun arkadaşlarıyla oynamak istemez.
- Diğer çocuklara karşı saldırgan davranır ya da iyice içine kapanır.

Çocuklar içinde buldukları yaşta ellerinden geldiğince kendilerini güvende tutmaya çalışırlar. Tanıdık çevrelerinde buldukları sürece (eğer çevre güvenliyse) başlarına kötü bir şey gelmeyeceğini varsayarlar.

Çocuğunuzunuzu zorlamayın, ancak anaokuluna tekrar gitmeyi istemesi için onu cesaretlendirmeye çalışın. Olaydan sonraki birkaç gün boyunca aile ile tanıdık bir ortamda bulunmak, kendini güvende hissetmek genelde çok yararlıdır.

### Çocuk yuvası yaşı

Bu yaş grubunda gözlemlenebilir belirtiler şöyle sıralanabilir:

- Çocuk, oyun oynarken travmatik olayın kısımlarını tekrarlar (örneğin bir araba kazasında bulunmuş olan çocuk iki oyuncak arabayı sürekli birbirine çarpıtır) ya da olaya ait sürekli aynı resimleri yapar.

Çocuğunuzun resimler boyamasına, istediği şekilde oyun oynamasına izin verin, bu davranışlarını eleştirmeyin. Çocuk travmatik olayla kendi yöntemleriyle başa çıkmaya çalışmaktadır.

- Çocuk, tuvalete gitmekten korkar, altına yapar, bebek diliyle konuşur.
- Normalde yediği gibi yemez, çok az ya da çok fazla yer.
- Anneye babaya yapışır.

Bunlar da çocuğun hayatını düzene sokma çabalarıdır. Çocuğu cezalandırmanın ya da azarlamamanın bir faydası olmaz. Geçici olarak yeniden ufak bir bebek olmak, günlük hayata geri dönmenin bir yolu olabilir.

- Çocuk her ufak şeyden korkar.
- Fiziksel olarak huzursuzdur, sürekli ileri geri hareket eder.
- Uykuya dalamaz, geceleri uyanıp ağlamaya ya da uykusunda gezmeye başlar, sadece anne ve babasıyla uyumak ister.

Bu reaksiyonlar, muazzam bir stresin normal sonuçlarıdır. Çocuk, duygularını, düşüncelerini istediği gibi “kapatamaz”. Stresin azalmasıyla “normal” tepkiler de zamanla geri döner.

Çocuğunuz travmatik olayı işlemeyi başardığında, belirtiler ve davranışlarındaki anormallikler de gözle görülür bir şekilde azalacaktır. Çocuğunuza herhangi bir basık uygulamadan olay öncesinde olduğu gibi yaşaması için onu teşvik edin. Belirtilerin ya da anormal davranışların şiddetlendiğini fark ettiğiniz anda, aileniz için profesyonel yardım almanız önerilir.



### İlkokul dönemi çocukları

Bu yaştaki çocuklar yaşam, ölüm, gelecek ve kendileri hakkında çok düşünürler, bu da daha küçük çocuklara oranla bu yaşta-ki çocuklarla konuşabilmeyi mümkün kılar. Bununla birlikte, çocukların fantezilerini ve düşüncelerini öğrenmek ve anlamak da daha zor olabilir.

Bu yaş grubunda gözlemlenebilir belirtiler şöyle sıralanabilir:

- Kimi zaman çok detaylı bir şekilde yaşanan olayın çizilmesi ya da yeniden canlandırılması.
- Travmaya yol açan duruma ilişkin görüntülerin, düşüncelerin, hatıraların, özellikle de yatmadan önce akşamları “kafasından çıkmadığı” ya da “aniden ortaya çıktıkları” yönüne şikayetler.
- Durup “boş boş bakma”, konuşmaya tepki vermeme, dinlemiyor gibi görünme, düşüncelerinde başka bir yerde olma.
- Kabus görme ve karanlıktan korkma.

## Travma durumunda ne yapılmalı?

Travmatik olayla ilgili istemeden zihinde beliren görüntüler, yaşanan kötü deneyime verilen normal reaksiyonlardır. Çocuğun, başından geçen olayı işlemesiyle bunlar ortadan kaybolur.

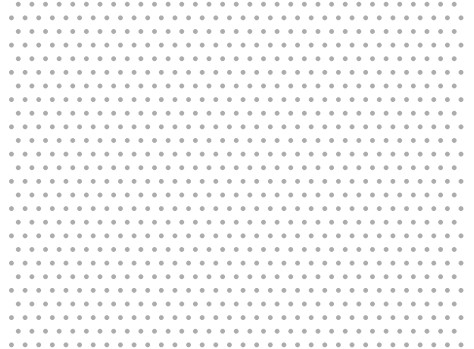
- Çocuk okula gitmek istemez.
- Arkadaşlarından uzaklaşır, yalnız kalmak ister.
- Kesinlikle yalnız kalmaz, anne babasına yapışır.
- Evde ve/veya okulda son derece saldırgan tutumlar sergiler, çok kolay sinirlenir.
- Hobilerle ilgilenmez.
- Mutsuz ve düşünceli görünür, kendine ve çevresine karşı şüpheli yaklaşır.
- Yine bebek dilinde konuşmaya, parmağını emmeye başlar, tek başına uyuyamaz.
- Normalde yediği gibi yemez: Ya çok az ya da çok fazla yer.
- Karnında, başında ya da ayaklarında çeşitli ağrıları olduğundan şikayet eder, fakat bedensel bir hastalık tespit edilemez.

Çocuk kaçınarak ve kendini “küçülterek” güvende olduğu duygusunu yaratmaya ve hayatını kontrol altına almaya çalışmaktadır. Travmatik bir yaşantının hemen ardından çocuğu bir süre okula göndermemek mantıklı olabilir. Öte yandan bazı çocuklarda okula gitmek, arkadaşlarını görmek, zihnini strese yol açıcı hatıralardan başka bir şeye çekmek için yardımcı olabilir. Alışılmış olan, tanıdık gündelik akışa uyulması yardımcı olacaktır. Buna, çocukların yapmakla sorumlu olduğu ufak tefek işler de dahildir. Fiziksel acıların bir çocuk doktoru tarafından muayene edilmesi gerekir.

- Çocuk çok huzursuz, uzun süre bir yerde oturamaz, sürekli dolanır.
- Okulda ve evde ödevlerin yaparken konsantre olamaz.
- Ders çalışmak zor gelir, hiçbir şeyi aklında tutamaz, öte yandan travmatik olaya ilişkin ufacık detayları çok iyi hatırlayabilir.
- Okuldaki performansı gün geçtikçe kötüleşir.
- Akşamları uykuya dalmada zorluk çeker, yatağa gitmeyi geciktirmek için sağda solda amaçsızca dolanır.

Aşırı tetikte olarak çocuk kendini korumaya çalışmaktadır. Yaşadığı korkunç olayın tekrarına işaret edebilecek bir şey olup olmadığını her zaman ve her yerde kontrol eder. Travma işlendiğinde bu davranış da hafifleyecektir.

Çocuğun öğretmenlerine yaşanmış travma hakkında bilgi vermek faydalı olabilir. Travma geçiren çocuklar, travmayı izleyen haftalarda çoğu zaman iyi ders çalışamazlar, bu, onların tembelenme ya da aptal olduğunun işareti değildir.



yardıma ihtiyaç duydukları ve güçsüz hissettikleri için de utanırlar. Zira bir ergenin yardım isteyeceği “son” kişiler, anne babasıdır. Bunu yaptıkları takdirde o havalı, güçlü genç bir “pısırtığa” dönüşecektir, daha fazla utanç içinde olmamak için bunu reddetmeleri gerekir.

Aşağıdaki belirtiler görülebilir:

- Travmatik olayla ilgili zihindeki görüntüler, seslerin, kokuların, hislerin hatırlanması, kabuslar, tuhaf bedensel hisler, kısa şuur kayıpları, hafıza boşlukları
- Daha önce mevcut olmayan korkular
- Okula gitmeyi reddetme, arkadaşlardan uzaklaşma
- Aile hayatına katılmayı reddetme
- Depresyon, yalnızlık, hayat, ölüm ve geleceğin anlamı üzerine kara kara düşünmek
- Şiddetli saldırgan çıkışlara kadar varabilen sinirlilik (“çıldıırma”)
- Kendine zarar verme (jiletle kendini yaralama, kesme, dövüşme)
- Alkol, ilaç ve uyuşturucuyla sakinleşme girişimleri
- Baş ağrısı, karın ağrısı, baş dönmesi, bayılma gibi fiziksel şikayetler
- Değişen yeme alışkanlıkları: Çok az veya çok fazla yeme
- Uykuya dalmada güçlük, gece uyanma
- Kalıcı yorgunluk ya da “aşırı heyecanlı olma”
- Kabus görme
- “İç huzursuzluk”, sakinleşememe
- Konsantrasyon ve öğrenme güçlükleri

Listelenen tüm belirtiler daima mevcut olmayabilir. Kimi zaman belirtiler ortaya çıkar, ertesi gün kaybolur, bir sonraki günse yeniden ortaya çıkar, bunlara yeni belirtiler eklenir.

## Daha ilerideki eğitim seviyesindeki çocuk ve gençler

Temelde çocuğun yaşı büyüdükçe belirtiler de yetişkinlerde görülen belirtilere benzemeye başlar.

Bu yaşta ergenler, genellikle duygu ve düşüncelerini isimlendirebilir, ancak onlar hakkında konuşmaktan hoşlanmazlar. Bu durum aslen, yaşa ve ergenin gelişimi doğrultusunda yerine getirmek durumunda olduğu kendini yavaşça ebeveynlerden ayırma görevine uygun bir davranıştır. Ergenler daha az yardım isterler ve sorunlarını tek başlarına ya da arkadaşlarıyla çözmeye çalışırlar. Travmatize edici bir deneyim onları zor bir duruma sokar: Travmatik olayın üzerlerinde yarattığı stres ve baskının yoğunluğunun, kendi başlarına bir çözüm bulmalarını neredeyse imkansız kıldığını hisseder ve çoğu zaman bu durumdan utanırlar. Ayrıca, gerçekten

## Travma durumunda ne yapılmalı?

Ebeveyn olarak, sizin yardım almanız gerekiyorsa, bunu yaparak çocuklarınıza iyi bir rol modeli sunabilir, bu sayede onlara yardımcı olabilirsiniz. Çoğu durumda, arkadaşlar ya da “yabancı” uzmanlar gençlere kendi ebeveynlerinden daha kolay ulaşabilir. Bu durum ebeveynler için çok rahatsız edici ve katlanması zor bir durum olabilir. Ancak bu, ebeveynlere karşı bir tepki değildir. Ergenler için, küçük düşmek, hasar almış öz güvenlerini daha fazla sarsmamak için genellikle geçerli olan tek yol budur.

Gençlerin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurursanız, onlarla yaşadıkları hakkında faydalı bir sohbet yapabilmemiz de mümkün olabilir. Ne zaman neyi ne kadar anlatacaklarına kendilerinin karar verdikleri

hissine sahip oldukları sürece, anne babalarına karşı kendilerini daha erken açabilir ve sunulan desteği kabul edebilirler. Öte yandan sorguluyor olduklarını hissetmeleri durumunda, kendilerini tamamen kapatabilir ve anne babalarının gösterdiği tüm yakınlaşma çabalarını reddederler.

### Önemli

Şu nokta çok önemli: Bir aile ferдинin ya da tüm ailenin travmatik bir durum yaşadığı bir ailede, ailenin tamamı her zaman büyük bir sıkıntı, stres içinde olur. Süreç, zor bir süreç olsa da, gerekli destekle, travmatik olaydan etkilenen herkes hayattaki yerini yeniden bulabilir.

# Okulda yaşanan travmatik deneyimler sonrasında Kaza Sigortasının rolü

## Kaza Sigortası belli bir amaca yönelik tedavi sonrası destek sürecini yönetiyor ve finanse ediyor

Travmatik olayın hemen ardından gelen evrede polis ve kurtarma görevlileri faaliyet gösterir.

Travmaya uğramış çocuk ve gençler üzerindeki ruhsal sıkıntı büyüktür. Aile bireyleri ya da profesyonel danışmanlık hizmetleri, travmatik deneyimle başa çıkmada destekleyici ve yardımcı olabilir. Kaza Sigortası (UK), mevcut destek sistemlerinin hedefli kontrollü bir şekilde birbirleriyle bağlantılandırılması ve koordinasyonu, ayrıca da ek bakım hizmetlerinin ulaşılabilir sağlanması söz konusu olduğu ikinci evrede önemli bir role sahiptir.

UK, Berlin Eyaletindeki öğrenciler için bir yasal kaza sigortası kurumudur. Çocuğunuzun okuldayken travmatik bir olaya maruz kalmış olması durumunda ve profesyonel tıbbi ya da terapötik destek almak istediğinizi fark etmiş olmanız durumunda UK, sigortalıları için yerel, profesyonel ve disiplinler arası orta ve uzun vadeli psikolojik tedavi sonrası bakımını garanti eder.

Kriz müdahalesinin temel amacı, özellikle de kronikleşme olmak üzere uzun vadeli psikolojik bozuklukları önlemektir. Bunun için Kaza Sigortası tüm uygun tıbbi, profesyonel ve sosyal rehabilitasyon yöntemlerine başvurur. Başarılı bir disiplinler arası tıbbi bakım için önemli bir başarı kriteri, Kaza Sigortasının profesyonel ortakları

tarafından tıbbi tedavi sonrası bakımının gerekliliğinin en erken zamanda tespit edilmesidir. Bu ortaklar, optimum bir devam bakımı için destek sağlar ve Kaza Sigortasıyla gerekli bilgi alışverişini garanti altına alır. Ayrıca, potansiyel travmatize çocuk sayısının yüksek olması nedeniyle, okulların UK ile yakın bir işbirliği içinde olması ve ilgili çocukların isim ve bilgilerini erken bir aşamada UK kurumuna iletmeleri gerekmektedir.

## Kaza Sigortası, kalıcı sağlık sorunları için tazminat sağlar

İyi bir tedavi sonrası destek sürecinde bile, tedavilerin uzun bir süre gerekli olması söz konusu olabilir. Travmatik olayın sonucunda kalıcı bir fiziksel ya da ruhsal hasarın söz konusu olma durumunda, Kaza Sigorta, belirli koşullar altında emekli aylığı olarak tazminat öder. Tıbbi, mesleki ve sosyal rehabilitasyon aşaması nakit yardımlarla desteklenir.

## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Telefon 030 7624-0

Telefax 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

 [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)