



Angebot für Kinder und Jugendliche in der Stadt Zürich

# Schulpsychologischer Dienst Gruppentherapie Trauma



# Gruppentherapie für Kinder und Jugendliche mit traumatischen Erfahrungen

**Erlebnisse verarbeiten, um Verluste trauern, Identität neu entwickeln, wieder in die Zukunft schauen**

Kinder und Jugendliche mit Traumata erleben grosse Unsicherheit, Einsamkeit und Überforderung. Sie sind z.B. Zeugen von Gewalt oder von schweren Unfällen geworden, haben Krieg, Flucht, physische oder psychische Gewalt erlebt oder ihre Liebsten bzw. ihr Umfeld plötzlich verloren.

## Gruppentherapie kann helfen

Auch wenn zuverlässige Tagesstrukturen wie die Schule Stabilität vermitteln: Die Kinder und Jugendlichen können von ihren Erlebnissen, der Trauer und ihren Ängsten immer wieder überwältigt werden. Für die Verarbeitung des Geschehens hat sich die Gruppentherapie als hilfreich erwiesen.

## Ziele

- Die Kinder und Jugendlichen können sich in einem geschützten Rahmen der neuen Realität langsam annähern und traumatische Erfahrungen - begleitet durch erfahrene Therapeuten/-innen - verarbeiten. Indem sie ihre schweren Erlebnisse angehen, können sie sie an- dernorts ruhen lassen und sich z.B. besser auf die Schule einlassen.
- Entlastung für Eltern und Lehrperso-

nen

## Arbeitsweise

- Je nach Entwicklung der Kinder setzen wir unterschiedliche gestalterische und nonverbale Mittel ein.
- Gemeinsam suchen wir nach Ressourcen der Kinder, z.B. nach Talenten, Kenntnissen oder Fertigkeiten, um ihnen diese Stärken bewusst zu machen.
- Das Erleben gewaltfreier Konfliktlösungen in der Gruppe bildet ein Gegengewicht zu gewalttätigen Erfahrungen, die die Kinder und Jugendlichen in sich tragen.
- Der Austausch zwischen Lehrpersonen, Eltern und Therapeuten führt zu Klärungen und gemeinsamem Prob-

*n bin aus Syria und heisse Bato  
bin 15 Jahre alt und habe 3 jahr  
western. In Syria gibt grosse kries  
nicht genug zu essen. Mein Haus ist  
habe viele kaputte Hauser gesehen. F  
Leute. Es war schlimm. Ich habe Angst.*





## **Methoden und Werkzeuge**

### **Mit Trommeln sprechen**

Trommeln hilft nicht nur Spannungen abzubauen, es ist auch ein gutes Ausdrucksmittel für Gefühle - insbesondere, wenn Kinder in ihrem Schweigen gefangen sind. Gemeinsames Trommeln hilft zu einem guten Gruppengefühl und ermöglicht Anknüpfungen an gute Zeiten. Gute Erinnerungen sind stärkende Ressourcen für die Kinder.

### **Das Schweigen durchbrechen**

Mit Hilfe von Spielen oder Karten lernen die Kinder über Gefühle, Erlebnisse und Erfahrungen zu sprechen und diese einzuordnen. Zudem erleben sie, dass sie mit ihren belastenden Erfahrungen nicht alleine sind.

### **Identität stärken**

Was ist mir wichtig? Was möchte ich gerne lernen? Was sind meine Perspektiven? Die enge Begleitung bei solchen Fragen ermöglicht es, das Leben vor und nach den belastenden Ereignissen wieder zusammenzufügen.

## **Alter Teilnehmende**

- ▶ Kindergarten bis Sekundarstufe

## **Anmeldung**

- ▶ Erfolgt durch Schulverantwortliche, die bei einem Kind / Jugendlichen eine Notlage wahrnehmen
- ▶ In Absprache und mit Einwilligung der Eltern (ev. mit Übersetzung)
- ▶ Anmeldeformular an die Fachleitung Trauma des SPD senden
- ▶ Neue Kinder können aufgenommen werden, sobald ein Platz frei wird

## **Therapiegruppen**

- ▶ 8 - 12 Kinder / Jugendliche pro Gruppe
- ▶ 1 Mal pro Woche, 1 Stunde während der normalen Schulzeit

## **Weiterbildung für Schulen**

- ▶ Dreiteiliger Kurs zu Trauma-Pädagogik während des laufenden Schuljahres

## **Haben Sie Fragen?**

### **Schulpsychologischer Dienst**

### **Fachleitung Trauma**

**Frau Catherine Paterson**

**Telefon 044 413 40 13**

**catherine.paterson@zuerich.ch**

## **Schulpsychologischer Dienst der Stadt Zürich**

**Der Schulpsychologische Dienst der Stadt Zürich (SPD) steht Kindern und Jugendlichen, die in der Stadt Zürich die Volksschule besuchen sowie ihren Eltern und Lehrpersonen kostenlos zur Verfügung.**

**Schulpsychologen/-innen beraten und unterstützen Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen bei Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten und schulischen Laufbahnfragen. Der Schulpsychologische Dienst ist ein Fachdienst der Schulgesundheitsdienste, welche dem Schul- und Sportdepartement angegliedert sind.**

**Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Schulpsychologischer Dienst  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich  
[www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie](http://www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie)**

**Fotos: Thomas Egli**



Stand: April 2025