

FLASCHENPOST



ANKERLAND IST UND BLEIBT:

EIN SICHERER HAFEN IN SCHWEREN ZEITEN

Unser Alltag ist nach Corona und Ukraine-Krieg mit der höchsten Inflationsrate seit 1951 und der Energiekrise erneut Erschütterungen ausgesetzt, die tief in den Kosmos unserer Kinder reichen. Die steigenden Kosten rütteln an der existenziellen Sicherheit vieler Familien. Schon im Sommer lebte jedes fünfte Kind in Armut, insgesamt galten 600.000 mehr Menschen als vor der Corona-Krise als einkommensarm. Nun verschärft sich die Situation noch. Kinder spüren die finanziellen Nöte und Sorgen ihrer Eltern. Anspannung und Perspektivlosigkeit können die familiäre Atmosphäre stören, der gestiegene Druck entlädt sich in ohnehin schwierigen Verhältnissen nicht selten in Gewalt. Für traumatisierte Kinder ist und bleibt Ankerland auch im schwersten Sturm der sichere Hafen.

STEIGENDE ENERGIEKOSTEN – ERHÖHTER SPENDENBEDARF

Wir alle haben in diesen Zeiten mit steigenden Kosten zu kämpfen. Doch der Sparkurs hat seine Grenzen: Bei Ankerland finden schwer traumatisierte Kinder ungeachtet explodierender Energiepreise auch weiterhin den rundum einladenden und heilsamen Ort vor, der für die Bewältigung ihrer schlimmen Erlebnisse essenziell ist.

Ankerland soll hell und warm bleiben – dafür sind wir als rein spendenfinanzierter Verein dringend auf Spenden angewiesen.

UNSERE SPENDENKONTEN:

BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT AG

IBAN: DE44 2512 0510 0001 4917 00 · BIC: BFSWDE33HAN

COMMERZBANK AG

IBAN: DE33 2008 0000 0959 6999 00 · BIC: DRESDEFF200

IN DIESER AUSGABE:

**ANKERLAND-WISSEN
TRAUMA UND TRAUMAFOLGESTÖRUNG**

**KOMMUNIKATION MIT KINDERN
ÄNGSTE VERLIEREN IHREN SCHRECKEN**

ANKERLAND



Hilfe für
traumatisierte Kinder

ANKERLAND-WISSEN

Trauma und Traumafolgestörung

Kollektive Krisen verschärfen traumatisierende Konflikte

Schwerer Unfall

Katastrophe

Sexueller Missbrauch

Gewalterfahrung

„Auf der Kommode liegt ein Stapel Briefe. Papa öffnet sie selten. Das ist besser so, denn wenn Papa doch mal einen Brief öffnet, wird er oft wütend. Sehr wütend. Auf die Rechnungen und auf uns alle. Ich verstecke mich dann, oder ich gehe aus der Wohnung. Ich habe große Angst, dass er meiner Mama, meiner Schwester oder mir dann wehtut. Ich habe das Gefühl, dass jetzt alles schlimmer wird, durch das, was die Leute im Radio vorlesen.“

Nur ein fiktiver Einblick in die Lebenswelt eines Kindes – und doch erschreckend nah an der Realität vieler Familien aus prekären Verhältnissen, deren Stress sich durch Energiekrise und Inflation verstärkt. Impulse zu kontrollieren fällt Menschen noch schwerer, wenn sie vor unüberschaubaren Veränderungen und unter existenziellem Druck stehen. Leidtragende sind die schutzlos ausgelieferten jüngsten Familienmitglieder.

Die Traumafolgestörung: Dauernder Ausnahmezustand

Erleben Kinder und Jugendliche solche äußerst verstörenden oder (lebens-)bedrohlichen Situationen, reagiert das Gehirn mit einer akuten Belastungsreaktion. Es muss das Trauma bewältigen, entwickelt Zeichen von Übererregung wie z. B. Schlafstörungen, erlebt regelmäßig überwältigende Erinnerungen und schirmt mitunter den oder die Betroffene:n mit einem Gefühl der Selbstentfremdung vom Geschehen ab. Gelingt die Bewältigung, klingen diese Reaktionen in der Regel nach Minuten bis zu Wochen wieder ab. Findet das noch unreife kindliche Gehirn nicht mehr aus diesem psychischen Zustand heraus, manifestiert sich der Ausnahmezustand im Gehirn dauerhaft – als posttraumatische Belastungsstörung und/oder dissoziative Störung. Belastungszeichen wie beispielsweise Wutausbrüche, Schlafstörungen oder Abwesenheitszustände treten auf. Auch Flashbacks zählen zum Krankheitsbild, blitzartige Erinnerungen an schlimme Erlebnisse, die durch bestimmte Trigger ausgelöst werden. Das kann der Klang einer Stimme sein, aber auch ein Geruch oder eine Farbe. Betroffene finden sich ungewollt in der Gefühlswelt der traumatisierenden Situation wieder und durchleben diese erneut.



Liebe Leserinnen und Leser,

dass ein warmer, sicherer und heller Zufluchtsort nicht selbstverständlich ist, wissen wir als Therapeut:innen schwer traumatisierter Kinder leider nur zu gut. Zuhause kann auch Ort des Schreckens sein: Drei von vier Kindern zwischen zwei und vier Jahren auf der ganzen Welt sind regelmäßig psychischer oder physischer Gewalt von Eltern oder Erziehungsberechtigten ausgesetzt.

Wenn im Zuge der Inflation und Energiekrise die Räume kühler sind, das Essen abgespeckt ausfällt und der Ofen wortwörtlich häufiger aus bleibt, gilt es, die Aufmerksamkeit noch stärker auf die Kinder zu richten, die in prekären Verhältnissen groß werden und deren Situation sich nun noch zu verschärfen droht.

Dank Ihrer Hilfe können wir zumindest unseren kleinen Patient:innen die Gewissheit schenken, dass Ankerland ihre Konstante ist und bleibt. Kommen auch Sie und Ihre Familie gut und zuversichtlich durch die kommende, von Ungewissheit geprägte Zeit.

Wir danken Ihnen von Herzen für Ihre Unterstützung, gerade jetzt!

Ihr Andreas Krüger



WIR SIND DER ANKERLAND-VORSTAND!



GERALD BÖHME

Schon immer in der Welt der Zahlen und seit 2008 in Hamburg zu Hause: Neben seinem Hauptberuf im Bereich Private Banking steht uns Gerald Böhme als Vorstandsvorsitzender des Ankerland e.V. im Ehrenamt seit 2009 mit seiner Finanz-Expertise und im Dialog mit unseren Unterstützer:innen zur Seite.



TOBIAS CLAIRMONT

Mit viel Herzblut hat unser stellvertretender Vorsitzender Tobias Clairmont unseren Verein von Anfang an mit aufgebaut und hat Ankerland groß werden sehen. Als gelernter Werbekaufmann und Kommunikationswirt und langjähriger Geschäftsführer in Werbeagenturen ist er heute als selbstständiger Marketingberater tätig.



ILSE HÜTTNER

Unsere Vorständin Ilse Hüttner ist zugleich auch Schlüsselperson im Alltag von Ankerland. Sie baute mit Andreas Krüger 2009 das Trauma-Info-Telefon auf, das sie heute zusammen mit der Beratungsstelle leitet.



ANN-KATHRIN SCHEERER

Seit Juni dieses Jahres freuen wir uns darüber, dass Ann-Kathrin Scheerer den Ankerland-Vorstand durch ihre Persönlichkeit und ihre fachliche Kompetenz bereichert. Die Diplom-Psychologin praktiziert als niedergelassene Psychoanalytikerin (DPV/IPV) in Hamburg. Neben ihrem Engagement bei Ankerland ist sie seit 2001 Vorstandsvorsitzende des Altenpflegeheims der Philipp F. Reemtsma Stiftung.

Mit Ihrer Spende sichern Sie schwer traumatisierten und suizidgefährdeten Kindern einen Therapieplatz bei Ankerland – und engagieren sich für junge Geflüchtete in Deutschland!

Beispiele von Fördermöglichkeiten:

- Einmalige, monatliche oder jährliche Spenden
- Spendensammlungen zu Jubiläen, Geburtstagen etc.
- Weihnachtsspenden von Unternehmen
- Aktionen, die Ankerland helfen

Spendenkonten Ankerland e.V.

Bank für Sozialwirtschaft AG

IBAN: DE44 2512 0510 0001 4917 00 · BIC: BFSWDE33HAN

Commerzbank AG

IBAN: DE33 2008 0000 0959 6999 00 · BIC: DRESDEFF200



Wir freuen uns, wenn Sie die Botschaft von Ankerland weitertragen und die Flaschenpost an Interessierte weiterreichen. Vielen herzlichen Dank!

JEDE SPENDE ZÄHLT!



Kathrin Günther

Inken Schulz

Telefon: 040 4686396-24
E-Mail: spenden@ankerland.de

ALLEN UNTERSTÜTZER:INNEN
EIN HERZLICHES DANKESCHÖN!

Der Ankerland e.V. ist mit dem Freistellungsbescheid des Finanzamtes Hamburg als gemeinnützig anerkannt. Spenden können steuerlich geltend gemacht werden. Für die Ausstellung einer Spendenquittung teilen Sie uns im Verwendungszweck bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift mit. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf unserer Internetseite.

Ängste verlieren ihren Schrecken

Wir sind glücklich, dass wir auch im Coronajahr 2022 immer für unsere Schützlinge da sein konnten – denn die Pandemie hat die Situation schwer traumatisierter Kinder nachweislich erschwert.

Zuletzt waren unsere jungen Patient:innen mit verstörenden Nachrichten aus der Ukraine konfrontiert. In den Therapiesitzungen konnten wir viele Unsicherheiten auffangen. Gleichzeitig gilt es, alle Kinder und Jugendlichen darin zu unterstützen, den Krieg in Europa und die Angst vor akuten Bedrohungen richtig einzuordnen. Und auch die jüngsten Ereignisse wie die Energiekrise und die Inflation können in jeder (Pflege-)Familie handfeste Sorgen schüren, die von Kindern auch dann wahrgenommen werden, wenn sie nicht zur Sprache kommen.



Besprechen Sie mit Kindern und Jugendlichen altersgerecht, was die Welt und die Familie bewegt.

1. Sprechen Sie altersgerecht mit Ihren Kindern über das, was in der Welt vorgeht. Und auch über das, was in Ihrer Familie passiert.
2. Klären Sie dabei nur die Fragen, die Ihr Kind selbst zum Thema stellt, um es nicht zu überfordern.
3. Schwere Krankheiten, Existenznöte, psychische Krisen: Tabuthemen gibt es nicht, sofern Sie Ihr Kind empathisch und mit der gebotenen Umsicht ins Boot holen.
4. Ratgeberliteratur oder thematisch passende Kinderbücher können unterstützen.
5. Entwickelt Ihr Kind Ängste, nehmen Sie sie ernst. Es kann helfen, die Gefühle in einem Bild darzustellen oder sie aufzuschreiben. Sprechen Sie anschließend mit Ihrem Kind über seine Werke.
6. Beruhigen Sie Ihr Kind und vermitteln Sie ihm Sicherheit mit geliebten Ritualen.
7. Schauen und hören Sie keine Nachrichtensendungen mit Kleinkindern. Je nach Reife können sich die Älteren über Nachrichtensendungen speziell für Kinder gezielt informieren. Dosieren Sie die Informationsflut.
8. Gegen das Gefühl der Ohnmacht kann Engagement helfen. Unterstützen Sie beispielsweise gemeinsam Flüchtlinge, entwickeln Sie zu Hause Stromsparideen oder schicken Sie der kranken Oma ein Genesungspaket.



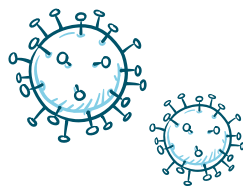
Zunahme psychischer Erkrankungen junger Menschen durch die Pandemie

Ethikrat: Versorgungsdefizite in Diagnostik und Behandlung verbessern!

Der Ethikrat erkannte im November 2022 in Berlin an, dass selbst Kinder und Jugendliche in Notlagen in der Pandemie nicht die notwendige Unterstützung erhielten. Schulschließungen und „die Erfahrungen der Krise selbst“ führten laut Studien zu mehr psychischen Erkrankungen, und das bei einem Defizit in der psychosozialen und psychotherapeutischen Versorgung schon vor der Corona-Krise. Der Ethikrat fordert nun unter anderem „einen schnelleren Zugang“ zu Be-

handlungsangeboten, „zu prüfen, ob die Therapieangebote im ambulanten Bereich ausreichen“ sowie eine Verbesserung von Vernetzung und Suizidprävention.

Wir sind stolz, mit Ankerland einen Teil dieser Lücke schon seit Jahren zu schließen – dank Ihrer Unterstützung unabhängig von der Regelversorgung der Krankenkassen.



EMPFEHLUNGEN DES ETHIKRATS

