



Empfehlung:

Implementierung von Triggerwarnungen im Unterrichtsgeschehen

Was ist eine Triggerwarnung?

Eine Triggerwarnung wird verwendet, um Menschen vor Inhalten zu warnen, die eine starke oder potenziell belastende emotionale Reaktion auslösen können.

Was sind Trigger?

Unter "Triggern" versteht man Auslöser von starken emotionalen Belastungen, welche in verschiedenen Formen auftreten können. D.h. sowohl Bilder, Texte, Tonaufnahmen, Filme oder andere Formen der Darstellung von Themen, welche eine schwierige Thematik behandeln, können Trigger sein.

Warum ist es wichtig, Warnungen zu verwenden?

Einige im Unterricht behandelte Themen können bei bestimmten Schüler:innen beispielsweise zu Flashbacks oder der Verstärkung von schon bestehenden negativen Denkmustern führen.

Flashbacks: Unter Flashbacks versteht man die plötzliche Erinnerung an traumatische Ereignisse, welche unter anderem von Triggern ausgelöst werden können. Häufig kommt es bei dem Erleben eines Traumas zu einer nicht standardgemäßen Verarbeitung der Erinnerungen, welches die Grundlage für Flashbacks bildet. In den schlimmsten Fällen von Flashbacks kann es dazu kommen, dass Betroffene nicht mehr zwischen Realität und Erinnerung unterscheiden. Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen sind hiervon besonders häufig betroffen.

Negative Denkmuster: Durch die Erwähnung von selbstverletzendem Verhalten oder Essstörungen können schon bestehende Gedanken an selbstschädigendes Verhalten verstärkt werden, und die Unterlassung von solchen Aktivitäten wird erschwert. Auch können insbesondere Essstörungen eine anziehende und faszinierende Wirkung für psychisch instabile Schüler:innen haben.

Bei welchen Themen könnte eine Triggerwarnung ausgesprochen werden?

Grundsätzlich sind Trigger sehr individuell, und es ist unmöglich, sie alle in einer Liste zu erfassen. Trotzdem haben wir im Folgenden zur Orientierung einige der häufigsten Trigger aufgelistet:

- Entführung (gewaltsame Missachtung der persönlichen Autonomie)
- Vergewaltigung und sexuelle Übergriffe
- Kindesmissbrauch/Pädosexualität
- Inzest
- Schwangerschaft/Geburt
- Schwangerschaftsabbruch/Fehlgeburt
- Missbrauch (physisch, mental, emotional, verbal, sexuell)
- Gewalt (besonders häusliche Gewalt)
- Waffen
- Tierquälerei oder Tiertod
- Drogen
- Nadeln/Blut
- Tod oder Sterben
- Psychische Erkrankungen (bspw. Essstörungen, etc.)
- Selbstschädigendes Verhalten (bspw. Selbstverletzung, etc.)
- Suizid
- Diskriminierung (Rassismus, Homofeindlichkeit, Antisemitismus etc.)

Wie könnte die Warnung ausgesprochen werden?

So früh wie möglich sollen ggf. triggernde Themen an die Klasse kommuniziert werden. Sofern spezifische Trigger in Einzelfällen bekannt sind, soll die Lehrkraft den/die Schüler:in im Voraus informieren und bei Gesprächsbedarf bereitstehen.

In jedem Klassenraum sollte ein laminiertes Zettel (Bsp. siehe S. 4) oder Ähnliches hängen, den die Lehrkraft bei kurzfristigem Bedarf umdrehen/anhängen kann. Das Umdrehen signalisiert, dass der folgende Unterrichtsstoff Trigger beinhaltet. Das Umdrehen des Zettels stellt also die Triggerwarnung dar. Die Funktion des Zettels soll einmalig nach der Einführung und für neue Schüler:innen erklärt werden, und danach soll er selbstverständlich und unkommentiert gebraucht werden. Der Sinn hinter dieser symbolischen Triggerwarnung ist, dass sie Zeit spart und betroffene Schüler:innen nicht unnötig bloßstellt.

Alle sollten zudem über das schulische Beratungssystem der jeweiligen Schule und weitere niedrigschwellige externe Angebote informiert werden. Dies sollte bei der Aussprache von Triggerwarnungen erneut in Erinnerung gerufen werden.

Wie können Schüler:innen auf eine Triggerwarnung reagieren?

Schüler:innen können der Warnung folgend dem Unterricht fernbleiben oder sich besser auf die Unterrichtsstunde vorbereiten. Einzelne Maßnahmen müssen dann mit der verantwortlichen Lehrkraft abgesprochen werden.

Schüler:innen, die durch den Zettel gewarnt wurden, können zum Beispiel fragen, ob sie zur Toilette dürfen, um, ohne in den Fokus der Klasse zu rücken, den Klassenraum zu verlassen. Ggf. kann dem/der Schüler:in unter vier Augen mitgeteilt werden, wann das Thema, sofern dieses sich auf eine Unterrichtsstunde bezieht, beendet wird. Das Nachholen von prüfungsrelevanten Themenbereichen sollte dann mit dem/der Schüler:in ohne die Klasse, in z.B. einem Gespräch nach dem Unterricht, geklärt werden. Hierbei muss allerdings beachtet werden, dass es sich hierbei um die psychische Gesundheit eines/einer Schüler:in handelt und somit Vorsicht geboten ist. Keinesfalls sollte es dazu kommen, dass die lernende Person dazu gedrängt wird Dinge über sich preiszugeben, zu denen diese Person nicht bereit ist.

Ansprechpersonen bei Nachfragen:

Kreisschüler:innenrat:

Benjamin Jürgens, benjamin.juergens@lmghh.de

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung:

Nina Kamp, nina.kamp@li-hamburg.de

Quellen:

BREMNER J. D. (2006): Traumatic stress: effects on the brain. In: Dialogues in clinical neuroscience, Vol. 8 (No. 4). S.445-461. PMID 17290802

BREMNER J. D.; ELZINGA B.; SCHMAHL C.; VERMETTEN E. (2007). Structural and functional plasticity of the human brain in posttraumatic stress disorder. In: Progress in brain research, Vol. 167. S. 171-186. PMID 18037014

LI.SA. (2020): Wir brauchen mehr Triggerwarnungen. SV-Bildungswerk. URL: <https://sv-bildungswerk.de/news/wir-brauchen-mehr-triggerwarnungen/>
(Stand: 28. Mai 2020) (Zugriff: 29.10.2020)

NUTT, D. J.; MALIZIA, A. L. (2004): Structural and functional brain changes in posttraumatic stress disorder. In: The Journal of clinical psychiatry, 65 Suppl. 1. S. 11-17. PMID 14728092

PETERMANN, F.; MAERCKER, A.; LUTZ, W.; STANGLER, U. (2018): Klinische Psychologie Grundlagen. 2. Auflage. Hogrefe Verlag, Göttingen.



Beispielbild:



Schulisches Beratungsangebot:

→ Hier bitte Beratungslehrer:innen, Opferschutzbeauftragte etc. eintragen

Externe Beratungsangebote:

- *Jugendtelefon*: Nummer gegen Kummer (116 111) rund um die Uhr erreichbar (Anonym)
- Rat & Hilfeseite des *Hamburger Jugendserver*s mit vielen Anlaufstellen, Notfallkontakten, Hilfsangebote und Informationen:
- <https://www.jugendserver-hamburg.de/?mid=8> (teilweise Anonym; Stand 24.10.22)
- Gerne weitere Einfügen