

Hinweise zur Unterstützung von Schulkindern nach traumatischen Ereignissen

Verhalten des Kindes	Reaktion der Eltern	Beispiele dafür, was Sie tun oder sagen können
<p><u>Unsicherheit darüber, was passiert ist.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Geben Sie Ihrem Kind eine klare Erklärung dessen, was geschehen ist, wann immer es danach fragt. Vermeiden Sie Details, die Ihr Kind ängstigen würden. Korrigieren Sie die Annahmen, die zeigen, dass Ihr Kind unsicher oder verwirrt darüber ist, ob es eine aktuelle Gefährdung gibt. ▶ Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass es Menschen gibt, die sich darum kümmern, Familien zu beschützen, und dass Ihre Familie weitere Hilfe erhalten kann, wenn es nötig ist. ▶ Informieren Sie Ihr Kind darüber, was als nächstes passieren wird. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „Ich weiß, dass andere Kinder sagen, dass es wieder ein Feuer geben wird, aber wir sind jetzt an einem Ort, der viel sicherer vor Feuer ist.“ ▶ Beantworten Sie weiterhin alle Fragen Ihres Kindes (ohne gereizt zu reagieren) und erklären Sie ihm, dass die Familie in Sicherheit ist. ▶ Teilen Sie Ihrem Kind mit, wie es weitergehen wird, besonders in Bezug auf Dinge, die die Schule oder den Wohnort betreffen.
<p><u>Gefühle von Verantwortlichkeit und Schuld:</u> Schulkinder können darüber besorgt sein, dass sie Schuld an dem haben, was passiert ist oder es hätten ändern können. Sie zögern möglicherweise, diese Bedenken Anderen mitzuteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Ihnen seine Sorgen mitzuteilen. ▶ Versichern Sie Ihrem Kind, dass es nicht Schuld hat, und erklären sie ihm, warum es nicht sein Fehler war. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nehmen Sie Ihr Kind zur Seite. Erklären Sie: „Nach so einem Unglück denken viele Kinder – und auch Eltern ‚Was hätte ich anders machen können?’ oder ‚Ich hätte etwas tun können.’ Das bedeutet aber nicht, dass sie wirklich Schuld haben.“ ▶ „Erinnerst Du Dich? Der Feuerwehrmann hat gesagt, dass niemand Bello retten konnte und dass es nicht Deine Schuld war.“
<p><u>Ängste davor, dass das Ereignis sich wiederholt, und Reaktionen auf Erinnerungen.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, Situationen zu erkennen, die Erinnerungen an das traumatische Ereignis hervorrufen (z.B. Menschen, Orte, Geräusche, Gerüche, Gefühle, Tageszeiten). Klären Sie den Unterschied zwischen dem Unglück selbst und den Erinnerungen, die danach auftreten. ▶ Versichern Sie Ihrem Kind so oft wie nötig, dass es in Sicherheit ist. ▶ Schützen Sie Ihr Kind davor, in den Medien Berichterstattungen von dem Ereignis zu sehen, weil Sie Ängste davor auslösen können, dass sich das Ereignis wiederholt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sagen Sie Ihrem Kind, wenn es merkt, dass es an das Unglück erinnert wird: „Versuche Dir selbst zu sagen ‚Ich bin traurig, weil ich an das Feuer erinnert werde, wenn der Kamin brennt, aber das bedeutet nicht, dass unser Haus abbrennt; ich bin in Sicherheit.’“ ▶ „Ich glaube, wir brauchen jetzt mal eine Pause vom Fernsehen.“
<p><u>Das Ereignis immer wieder nacherzählen oder nachspielen.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erlauben Sie Ihrem Kind, diese Reaktionen in seinen Geschichten und Rollenspielen zu integrieren. Lassen Sie es wissen, dass dieses Verhalten normal ist. ▶ Fördern Sie positive Lösungen des Problems im Spiel und 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „Ich habe gemerkt, dass Du viele Bilder von dem malst, was geschehen ist. Wusstest Du, dass viele Kinder das so machen?“ ▶ „Es könnte Dir helfen, wenn Du aufzeichnest wie Deiner

	in Zeichnungen.	Meinung nach unser Haus wieder aufgebaut werden sollte, um es sicherer zu machen.“
<u>Angst davor, von seinen Gefühlen überwältigt zu werden.</u>	▶ Bieten Sie Ihrem Kind einen sicheren Ort, an dem es seine Ängste, Wut, Traurigkeit etc. ausdrücken kann. Erlauben Sie Ihrem Kind zu weinen oder traurig zu sein; erwarten Sie nicht von ihm, dass es mutig und stark ist.	▶ „Wenn beängstigende Dinge passieren, bekommt man starke Gefühle, es kann zum Beispiel passieren, dass man auf alle wütend oder sehr traurig ist. Möchtest Du hier mit einer Decke sitzen bleiben bis es Dir wieder besser geht?“
<u>Schlafstörungen:</u> Inklusive Albträume, Angst davor allein zu schlafen oder der Wunsch bei den Eltern zu schlafen.	▶ Lassen Sie Ihr Kind von dem Albtraum erzählen. Erklären Sie ihm, dass Albträume normal sind und dass sie wieder verschwinden werden. Fragen Sie ihr Kind nicht zu detailliert nach Inhalten der Träume.	▶ „Das war ein beängstigender Traum. Lass uns über ein paar schöne Dinge nachdenken, von denen Du träumen kannst und ich kraule Dir Deinen Rücken bis Du wieder eingeschlafen bist.“
<u>Sorge um ihre Sicherheit und die anderer.</u>	▶ Helfen Sie Ihrem Kind, seine Sorgen mitzuteilen und geben Sie ihm realistische Informationen.	▶ Bauen Sie eine „Sorgen-Schachtel“, in die Ihr Kind seine aufgeschriebenen Sorgen legen kann. Legen Sie eine Zeit fest, um die Sorgen anzugucken, Probleme zu lösen und Antworten auf die Sorgen zu entwickeln.
<u>Verändertes Verhalten:</u> Ungewöhnlich aggressives oder unruhiges Verhalten.	▶ Ermuntern Sie Ihr Kind zu Freizeitaktivitäten und Bewegung als Ventil für seine Gefühle und Frustration.	▶ „Ich weiß, dass Du die Tür nicht zuschlagen wolltest. Es muss schwierig sein, sich so wütend zu fühlen.“ ▶ „Wollen wir spazieren gehen? Manchmal hilft es, wenn man seinen Körper bewegt, wenn man so starke Gefühle hat.“
<u>Körperliche Beschwerden:</u> Kopf-, Bauch- und Muskelschmerzen, für die es keine medizinische Ursache gibt.	▶ Finden Sie heraus, ob es eine medizinische Ursache gibt. Wenn das nicht der Fall ist, trösten Sie Ihr Kind und versichern sie ihm, dass diese Reaktion normal ist. ▶ Gehen Sie sachlich mit Ihrem Kind um. Wenn Sie diesen nicht-medizinischen Beschwerden zuviel Aufmerksamkeit schenken, können Sie die Symptome verstärken.	▶ Versichern Sie sich, dass Ihr Kind genug schläft, sich gesund ernährt, viel Wasser trinkt und sich ausreichend bewegt. ▶ „Wollen wir uns da drüben hinsetzen? Sag mir Bescheid, wenn Du Dich besser fühlst, dann können wir Karten spielen.“
<u>Genaue Beobachtung der elterlichen Reaktionen auf das Unglück und ihre Erholung:</u> Kinder wollen ihre Eltern nicht zusätzlich mit ihren eigenen Sorgen belasten.	▶ Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, über seine sowie Ihre Gefühle zu sprechen. ▶ Bleiben Sie so gelassen wie möglich, um die Sorgen Ihres Kindes nicht zu verstärken.	▶ „Ja, mein Knöchel ist gebrochen, aber es ist schon besser, seit die Sanitäter ihn verbunden haben. Du hattest bestimmt Angst als Du gesehen hast, dass ich verletzt bin, oder?“
<u>Sorge um andere Opfer und Familien.</u>	▶ Fördern Sie konstruktive Tätigkeiten, um anderen zu helfen, aber geben Sie Ihrem Kind nicht die Verantwortung dafür.	▶ Helfen Sie Ihrem Kind Projekte zu erkennen, die angemessen und wichtig sind (z.B. die Trümmer vom Schulhof räumen, Geld oder Versorgungsgüter für Opfer zu sammeln).

© National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.ncptsd.org>)

Kontakt:

Psychotherapeutenkammer Niedersachsen
 Dr. Christoph Kröger
 Roscherstraße 12
 30161 Hannover
 Tel.: 0531 3912866
 e-mail: c.kroeger@tu-bs.de
http://www.pk-nds.de/start_01.htm