

Weitere Hilfe

Manche Kinder sind nach einem Unglück besonders stark belastet. In bestimmten Situationen kann deshalb eine spezielle fachliche Hilfe notwendig sein. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn

- die in diesem Faltblatt beschriebenen körperlichen oder psychischen Reaktionen Ihres Kindes längere Zeit anhalten oder sehr stark ausgeprägt sind,
- die Leistungen Ihres Kindes in der Schule dauerhaft nachlassen,
- Ihr Kind sich plötzlich ständig mit Ihnen, seinen Freunden oder anderen Menschen aus seinem Umfeld streitet oder
- Sie aus anderen Gründen den Eindruck haben, dass Ihr Kind sich nach dem Unglück deutlich verändert hat.

Bundesweit gibt es eine Reihe von Personen und Institutionen, die Sie in diesem Fall sehr kompetent und professionell unterstützen können. Dazu gehören zum Beispiel Traumaambulanzen, niedergelassene und psychotraumatologisch geschulte Kinderpsychotherapeuten sowie spezialisierte Notfallseelsorger und Kriseninterventionsteams. Auch Ihre Kinderärztin bzw. Ihr Kinderarzt kann ein erster Ansprechpartner sein. Scheuen Sie sich nicht, um Rat zu fragen!



Überreicht durch:

Impressum:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Postfach 1867
53008 Bonn
www.bbk.bund.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Prof. Dr. Harald Karutz
Notfallpädagogisches Institut
Müller-Breslau-Str. 30a
45130 Essen
www.notfallpaedagogik.de



© BBK 2013



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe



Wenn Kinder ein
Unglück miterleben ...

Informationen für
Eltern und Angehörige

Vor kurzem hat Ihr Kind ein Unglück miterlebt. Über solche Ereignisse kommen manche Kinder schnell hinweg, andere brauchen längere Zeit und reagieren mit psychischen oder körperlichen Symptomen. Mit diesem Faltblatt möchten wir Sie darüber informieren, welche Reaktionen bei Ihrem Kind möglicherweise auftreten und wie Sie damit umgehen können.

Mögliche Reaktionen

Nach einem Unglück sind ganz unterschiedliche Reaktionen denkbar. Jedes Kind reagiert auf belastende Erfahrungen anders.

Ihr Kind kann sich in den nächsten Tagen beispielsweise unwohl oder müde fühlen und unruhig, nervös oder ängstlich sein. Möglicherweise wirkt Ihr Kind auch gereizt, aggressiv oder auf andere Weise „verändert“. Ihr Kind mag möglicherweise nicht wie üblich essen, kann sich nicht konzentrieren, nicht einschlafen oder hat immer wiederkehrende Alpträume.

Häufig spielen Kinder, die ein Unglück miterlebt haben, diese Erfahrung spielerisch nach. Dies bezeichnet man auch als „posttraumatisches Spiel“. Manche Kinder zeigen ein Vermeidungsverhalten. Das bedeutet, sie versuchen allem, was sie an das Geschehene erinnern könnte, nach Möglichkeit aus dem Weg zu gehen.

Einige Kinder zeigen Verhaltensweisen, die ihrem Entwicklungsstand eigentlich nicht mehr angemessen sind. Auf einmal sind sie wieder besonders anhänglich, reagieren heftig auf Abschieds- und Trennungssituationen oder sprechen wieder in Babysprache. Manchmal kann es auch sein, dass Kinder wieder einnässen oder inkoten. Andere körperliche Symptome können ebenfalls auftreten, zum Beispiel Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen.

Derartige Reaktionen können auftreten, sie müssen es aber nicht. Sie sollten also nicht „darauf warten“, dass Ihr Kind sie



zeigt. Wenn sie auftreten, zeigt dies einfach, dass das Erlebte nachwirkt und sich Ihr Kind damit auseinandersetzt. Wenn Ihr Kind angemessene Unterstützung erfährt, werden solche Reaktionen in den meisten Fällen nach wenigen Tagen oder Wochen auch wieder abklingen.

Was können Sie für Ihr Kind tun?

Unterstützen Sie Ihr Kind mit aufmerksamer, liebevoller Zuwendung und Besonnenheit. Vor allem sollten Sie Ihrem Kind Zeit geben, das Geschehene zu verarbeiten und sich davon zu erholen. Im Einzelnen sollten Sie die folgenden Hinweise beachten:

- Lassen Sie Ihr Kind in den nächsten Tagen möglichst nicht oder zumindest nicht für längere Zeit allein. Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn Kinder vertraute Bezugspersonen in ihrer Nähe wissen. Manchmal kann auch sinnvoll sein Ihr Kind, wenn es dies wünscht, vorübergehend in Ihrem Bett schlafen zu lassen.
- Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Ihrem Kind Halt und Sicherheit. Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird und halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders zuverlässig ein.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Ereignis, wenn es dies wünscht. Hören Sie aufmerksam und geduldig zu,

wenn es von dem Erlebten erzählt, auch wenn es sich wiederholt. Drängen Sie Ihr Kind aber nicht dazu, über das Erlebte zu sprechen und fragen Sie es auch nicht aus.

- Wenn Ihr Kind Fragen zu dem Ereignis stellt, beantworten Sie diese offen und ehrlich. Selbstverständlich dürfen Sie dabei auch zugeben, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. In einem solchen Fall können Sie jedoch gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- Wenn Ihr Kind Schuldgefühle zeigt ohne dass es dafür einen objektiv erkennbaren Grund gibt, sagen Sie Ihrem Kind ausdrücklich, dass es nicht für das Ereignis verantwortlich ist. Erläutern Sie stattdessen die tatsächlichen Ursachen des Geschehens, so dass Ihr Kind diese auch selbst verstehen und nachvollziehen kann.
- Schützen Sie Ihr Kind vor einer zu intensiven Medienberichterstattung über das Geschehene. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, hilft Ihrem Kind ganz sicher nicht.
- Fragen Sie Ihr Kind, ob es das Erlebte aufschreiben oder aufmalen möchte.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt (Rad fahren, Ball spielen usw.) und möglichst viel Zeit an der frischen Luft verbringt.
- Unternehmen Sie gemeinsame Aktivitäten, die Ihrem Kind üblicherweise auch früher Freude bereitet haben.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Zeit mit Großeltern, Freunden oder anderen vertrauten Personen verbringen kann, die es besonders gerne mag.
- Eine gesunde Ernährung (Gemüse, Obst, Fisch, Ballaststoffe etc.) ist immer wichtig, besonders auch jetzt.
- Wenn Sie selbst ebenfalls von dem Unglück betroffen sind: Verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht, sondern sprechen Sie mit Ihrem Kind ganz offen darüber. Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, warum Sie auch selbst so reagieren, wie Sie es tun.
- Zeigen Sie Geduld und Verständnis für die genannten Reaktionen und nehmen Sie Ihr Kind mit seinen Bedürfnissen ernst.
- Informieren Sie auch ErzieherInnen und LehrerInnen Ihres Kindes darüber, was geschehen ist.