

Wie kann ich mein Kind bei der Bewältigung eines traumatischen Ereignisses unterstützen?

Allgemein hilfreiches Verhalten:

- Körperkontakt wird von fast allen Kindern als beruhigend erlebt. Bei Vorschulkindern kuscheln Sie also, nehmen Sie Ihr Kind auf den Schoß oder halten Sie seine Hand. Achten Sie bei älteren Kindern auf die Signale, in welcher Weise Körperkontakt erwünscht ist; vereinbaren Sie u.U. Sicherheit gebende diskrete Signale (z. B. Augenkontakt).
- Wenn das Kind über das Ereignis reden möchte, dann geben Sie ihm die Gelegenheit dazu.
- Falls das Kind nicht reden möchte, dann zwingen Sie es nicht dazu. Falls aber Ihr Kind extrem schweigsam und zurückgezogen ist, können Sie Gefühle beschreiben, die andere Kinder in so einer Situation haben könnten (z. B. „Ich könnte mir vorstellen, dass andere Kinder, die so was erlebt haben, sehr traurig/ärgerlich/ ängstlich/... sind“).
- Stellen Sie Alltagsroutinen wieder her. Wenn vor dem Ereignis eine bestimmte Abfolge beim Zubettgehen bestand, bestehend etwa aus Zähne putzen, Geschichte lesen, kuscheln und Licht ausmachen am Abend, oder aus einer bestimmten Abfolge von Handlungen nach Schulende, dann versuchen Sie, diese Routinen sobald wie möglich wieder aufzunehmen. Routinen geben Sicherheit.
- Teilen Sie Ihre eigenen Ängste nur in sehr dosierter Form dem Schulkind mit. Kinder übernehmen für die Bewertung ihrer eigenen Sicherheit die Bewertung ihrer Bezugspersonen. Kinder, die ihre eigenen Eltern als überfordert oder sehr besorgt wahrnehmen, wollen diese möglicherweise schützen oder halten dann ihre eigenen Sorgen zurück. Dies kann dazu führen, dass wichtige Fragen nicht gestellt werden, oder dass die Eltern das Leiden der Kinder unterschätzen. Wenn Sie sehr ängstlich und besorgt sind, dann teilen Sie ihre Gefühle mit anderen Erwachsenen, nicht mit kleinen Kindern. Achten Sie darauf, dass das Kind nicht mithört, wenn Sie sich mit anderen Personen darüber unterhalten. Grundsätzlich gilt: Je besser Sie das Geschehene verarbeiten können, umso besser können Sie Ihr Kind unterstützen. Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen.

Unsicherheit bezüglich des Ablaufs des traumatischen Ereignisses.

Kinder wollen meistens wissen, was passiert ist und tauschen sich mit anderen Kindern aus, oder sie erfahren Details aus den Medien. Dies kann dazu führen, dass ein Ereignis noch schrecklicher wird, als es bereits war.

Wie können Eltern helfen? Eltern und Bezugspersonen sollten dem Kind erklären, was passiert ist. Vermeiden Sie dabei unnötige und grausame Details. Falls Ihr Kind nachfragt, erklären Sie das Geschehen so ruhig und gelassen wie möglich. Wenn Details unglaubwürdig erscheinen, so korrigieren Sie sie. Betonen Sie, dass das Ereignis vorbei ist. Erklären Sie dem Kind seither getroffene Sicherheitsmaßnahmen (z. B. „Die neue Türe ist viel stabiler und hat ein besseres Schloss.“) oder wer für Hilfe zuständig ist (Feuerwehr, Polizei etc.) und wie man diese holen kann. Erläutern Sie dem Kind vorab, was als Nächstes geschehen wird (z. B. Befragung durch die Polizei, Beerdigung).

Intensive Gefühle wie Trauer, Ärger oder Wut.

Manche Kinder bekommen leicht Wutanfälle oder weinen viel. Möglicherweise erschrecken sie selbst über die Intensität ihrer Emotionen.

Wie können Eltern helfen? Erlauben Sie diese intensiven Gefühle und bleiben Sie so ruhig und verständnisvoll wie möglich, d. h. versuchen Sie, nicht mit Ärger auf die Wut des Kindes zu reagieren. Gleichzeitig sollten Sie aber erwägen, die Intensität der Gefühle zu kanalisieren. Manchen Kindern hilft es, wenn

sie sich viel bewegen oder Sport machen, andere brauchen einen sicheren Ort, an dem sie traurig sein können.

Verstörtes Verhalten nach Konfrontation mit Dingen oder Umständen, die an das Ereignis erinnern.

Kinder können auf Dinge oder Umstände, die an das Ereignis erinnern (sogenannte Auslöser), mitunter sehr verstört reagieren. Dies kann etwa ein lautes Geräusch, das an den Krach bei einem Autounfall erinnert, oder das Feuer im Kachelofen, das an ein Feuer im Haus erinnert, oder aber auch die Berichterstattung über Katastrophen allgemein oder das Ereignis selbst in den Medien sein.

Wie können Eltern helfen? Versuchen Sie, ihrem Kind die Unterschiede zwischen der heutigen sicheren Situation und der damaligen Gefahrensituation genau zu erläutern. Betonen Sie die Unterschiede zwischen dem Trigger und dem traumatischen Ereignis, wie etwa, dass dieses Feuer im Kachelofen bleibt und einfach gelöscht werden kann, bzw. dass ein Feuer im Ofen einfach durch das Absperren der Luftzufuhr kontrolliert werden kann. Versuchen Sie, zusammen mit Ihrem Kind Auslöser zu erkennen, die unangenehme Gefühle und Erinnerungen hervorrufen, und auch dort die Unterschiede zwischen der damaligen Gefahrensituation und der jetzigen Situation zu betonen. Es geht also nicht darum, das Kind vor solchen Auslösern von schlechten Erinnerungen zu beschützen, sondern ihm zu helfen, diese zu „durchschauen“. Es ist grundsätzlich nicht sinnvoll, Fernsehsendungen zum Ereignis oder zu anderen Katastrophen anzuschauen.

Zusammenfassung für Jugendliche:

Hilfreich ist es

- Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen,
- den früher üblichen Tagesablauf beizubehalten,
- ausreichend zu essen, zu trinken und zu schlafen,
- angenehme Dinge zu unternehmen und
- über das Ereignis und die eigenen Gefühle zu reden.

Nicht hilfreich ist es

- Alkohol und Drogen zu nehmen,
- übermäßig fernzusehen, Computer zu spielen,
- sich selbst und andere zu verletzen,
- Dinge und Tätigkeiten zu vermeiden, die einen an das Ereignis erinnern.