



Elternratgeber

Flüchtlinge

Ratschläge für Flüchtlingse Eltern



Wie helfe ich meinem **traumatisierten Kind?**

SEITE 4



Ratschläge für Eltern, wie sie **Kleinkindern** nach traumatischen Ereignissen helfen können

SEITE 8



Ratschläge für Eltern, wie sie **Vorschulkindern** nach traumatischen Ereignissen helfen können

SEITE 20



Ratschläge für Eltern, wie sie **Schulkindern** nach traumatischen Ereignissen helfen können

SEITE 26



Ratschläge für Eltern, wie sie **Jugendlichen** nach traumatischen Ereignissen helfen können

SEITE 32



Wie helfe ich meinem **traumatisierten Kind?**

Sie sind aus Ihrer Heimat geflüchtet, weil dort Krieg herrscht. Sie haben Ihr Zuhause verlassen, in dem Sie mit Ihrer Familie gelebt hatten. Sie sind oft auf sehr beschwerlichen Wegen nach Deutschland gekommen.

Sie sind geflohen, weil Sie möglicherweise Ihr Leben und das Ihrer Kinder bedroht sahen. Auf der Flucht war vieles sehr schwierig. Wer solche Unsicherheit erlebt, trägt manchmal noch lange die Erinnerungen daran mit sich herum. Vor allem die Bilder von bedrohlichen Ereignissen sind nicht einfach zu vergessen. Die Angst, die damit verbunden war, steckt noch im Körper und in der Seele. Das ist normal. Das geht allen Menschen so. Aber manchmal leben die Erinnerungen weiter und weiter.

Die Erinnerungen an ein furchterliches Ereignis brennen manchmal wie eine körperliche Wunde. Diese Erinnerungen sind dann anders als die Erinnerungen, die man bis dahin kennt. Wenn man sich an bedrohliche Ereignisse erinnert, ist es so, als erlebe man die Bedrohung wieder. Es ist gar nicht so, als sei das Erlebte vergangen. Es ist so, als kehrte das Erlebte mit den Erinnerungen zurück. Die Erinnerungen werden nicht immer blasser, sondern bleiben stark und lebendig. Solche Erinnerungen machen es schwierig, wieder ein ganz normales Leben zu führen.

Ihren Kindern kann es ähnlich ergehen. Vielleicht haben Sie Veränderungen bemerkt. Vielleicht ist Ihr Kind sehr schreckhaft geworden. Vielleicht

Wenn Menschen eine außergewöhnliche Bedrohung erleben, kann dies auch zu seelischen Verletzungen führen. Psychotherapeut*innen sprechen dann von einem Trauma. Das Wort »Trauma« bedeutet »Wunde«.

schläft es schlecht und wacht aus bösen Träumen auf. Kinder und Jugendliche sind besonders empfindlich und können durch bedrohliche Erlebnisse stark erschüttert werden. Kinder und Jugendliche reagieren sehr unterschiedlich und jeweils auf eigene Weise auf Ereignisse, die zu viel für sie waren. Manche ziehen sich zurück. Sie sind niedergeschlagen und traurig. Andere sind sehr unruhig oder viel aktiver als früher. Große Kinder benehmen sich plötzlich wie kleine Kinder. Manchmal machen sie nachts wieder ins Bett. Andere Kinder wollen alles bestimmen und unter ihre Kontrolle bringen. Ältere Kinder und Jugendliche sagen manchmal, dass sie nicht mehr an die Zukunft glauben. Sie sagen, dass sie nicht erwachsen oder alt werden. ●

Wie können Eltern helfen?

Geben Sie Ihrem Kind – so gut es geht – das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein. Zeigen Sie Verständnis, wenn es Angst hat. Erklären Sie ihm, dass Sie verstehen, wie es sich fühlt. Erklären Sie ihm, dass es jetzt keine Angst mehr haben muss. Sagen Sie ihm, dass der Krieg weit weg und es hier nicht mehr durch den Krieg bedroht ist.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen und gerne mit ihm zusammen sind. Seien Sie mit Ihrem Kind zusammen und lassen Sie es möglichst nicht in einer fremden Umgebung alleine. Das, was Ihr Kind am meisten braucht, ist Geborgenheit.

Ein Kind, das schreckliche Ereignisse nicht vergessen kann, sollte nicht bedrängt werden. Es kann sich nicht zusammenreißen und sich wieder normal verhalten. Es kann seine Erinnerung nicht verschweigen, auch wenn es das will.

Fühlt sich das Kind gezwungen, seine Gedanken und Gefühle zu verbergen, sind diese Gedanken und Gefühle nicht einfach weg. Sie sind weiter da. Es ist für Ihr Kind aber noch schwieriger, mit ihnen zu leben. Wenn kleine Kinder spielen, spielen sie manchmal nach, was sie erlebt haben. Unterbrechen Sie das Kind nicht. Das Spiel hilft dem Kind, die Erinnerungen zu verarbeiten.

Zieht sich Ihr Kind sehr zurück, können Sie vorsichtig versuchen, mit ihm über das Erlebte zu sprechen. Sie können ihm auch vorschlagen, das Erlebte in einem Bild darzustellen.

Bleibt Ihr Kind über Wochen und Monate anders, als Sie es kennen, sollten Sie sich nach einem Spezialisten erkundigen. Es sollte ein Spezialist sein, der sich mit den seelischen Leiden von Kindern und Jugendlichen auskennt. Solche Spezialisten heißen in Deutschland zum Beispiel Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen. Sie heißen auch Kinder- und Jugendpsychiater*innen.

Möchten Sie noch mehr wissen, wie Sie Ihrem Kind helfen können, dann können Sie folgende Informationen lesen. Diese Informationen sind nach dem Alter der Kinder sortiert.*

* Die Informationen wurden vom National Child Traumatic Stress Network und dem National Center for PTSD entwickelt und im Manual „Psychological First Aid: Field operations guide“ veröffentlicht. Die Informationen werden an einigen Stellen auf die Situation und Belange von Flüchtlingen angepasst.

*Ein Kind, das von seinen
Erinnerungen verfolgt wird,
sollte mit seinen Gefühlen
angenommen werden.*

**Wenn es möchte, sollte es
seine Gefühle ausdrücken
können. Es sollte weinen
oder wütend sein können.**



Ratschläge für Eltern, wie sie **Kleinkindern** nach traumatischen Ereignissen helfen können*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.

Wenn Ihr Kind **Schlafschwierigkeiten hat, nicht ins Bett gehen möchte, nicht alleine schlafen möchte oder nachts schreiend aufwacht.**

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Wenn Kinder verängstigt sind, wollen sie mit Menschen zusammen sein, die ihnen helfen, sich sicher zu fühlen. Sie sind beunruhigt, wenn sie nicht mit Ihnen zusammen sein können.
- Wenn Sie und Ihr Kind während des traumatischen Ereignisses getrennt waren, kann das Kind allein durch das Zubettgehen an diese Trennung erinnert werden.
- Schlafenszeit ist eine Zeit, in der Erinnerungen aufsteigen, weil wir nicht mit anderen Dingen beschäftigt sind. Kinder träumen häufig von Dingen, vor denen sie sich fürchten, und haben deshalb Angst, schlafen zu gehen.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Wenn Sie möchten, lassen Sie Ihr Kind bei sich schlafen. Sagen Sie ihm, dass dies jetzt ausnahmsweise so ist.
- Halten Sie eine Schlafengehroutine ein: eine Geschichte, ein Gebet, Kuschelzeit. Beschreiben Sie diese Routine (jeden Tag), sodass das Kind weiß, was es erwarten kann.
- Halten Sie es und sagen Sie, dass es sicher ist, dass Sie da sind und dass Sie es nicht verlassen. Haben Sie Verständnis, da es nicht mit Absicht schwierig ist. Wenn das Kind sich wieder sicherer fühlt, wird es besser schlafen. Das braucht aber Zeit.

Wenn Ihr Kind **sich sorgt, dass mit Ihnen etwas Schlimmes passieren wird.**

(Möglicherweise haben Sie auch derartige Sorgen.)

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Es ist normal, solche Ängste zu haben, nachdem man einer Gefahr ausgesetzt war.
- Diese Ängste können noch stärker sein, wenn Ihr Kind während des traumatischen Ereignisses von geliebten Menschen getrennt war.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Erinnern Sie Ihr Kind und sich selbst daran, dass Sie zurzeit in Sicherheit sind.
- Wenn Sie nicht sicher sind, erklären Sie Ihrem Kind, was Sie alles tun, um in Sicherheit zu kommen.
- Machen Sie sich einen Plan, wer für Ihr Kind sorgen wird, wenn irgendetwas mit Ihnen passiert. Das hilft Ihnen vielleicht, sich selbst zu beruhigen.
- Unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind angenehme Dinge. Ihr Kind kann dann einfacher seine Sorgen vergessen.

Wenn Ihr Kind **immer dann weint oder klagt, wenn Sie es verlassen, auch wenn Sie nur ins Badezimmer gehen.**

Wenn Ihr Kind es nicht erträgt, von Ihnen getrennt zu sein.

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Kinder, die noch nicht sprechen oder sagen können, was sie empfinden, zeigen ihre Angst, indem sie sich anklammern oder weinen.
- Abschiede erinnern Ihr Kind möglicherweise an eine Trennung während des traumatischen Ereignisses.
- Ihr Kind reagiert auch körperlich auf die Trennung (sein Magen zieht sich zusammen, sein Herz schlägt schneller). Irgendetwas in seinem Innern sagt: »Oh nein, ich darf sie nicht verlieren!«
- Ihr Kind versucht nicht, Sie zu manipulieren oder zu kontrollieren. Es hat Angst.
- Es bekommt möglicherweise auch Angst, wenn andere Menschen (nicht Sie) weggehen. Es hat allgemein Angst bei Trennungen.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Versuchen Sie, bei Ihrem Kind zu bleiben und vermeiden Sie Trennungen.
- Bei kurzen Trennungen (Einkauf, Bad) helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie seine Gefühle benennen und die Gefühle mit dem erklären, was es erlebt hat. Teilen Sie ihm mit, dass Sie es lieben und dass diese Trennung etwas anderes ist und Sie bald wieder da sein werden: »Du bist so verängstigt. Du möchtest nicht, dass ich gehe, weil du nicht wusstest, wo ich war, als ich damals weggegangen bin. Dieses Mal ist es anders und ich werde bald zurück sein.«
- Lassen Sie Ihr Kind bei längeren Trennungen bei bekannten Menschen. Sagen Sie ihm, wohin Sie gehen, warum Sie gehen und wann Sie zurückkommen werden. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie an es denken werden. Hinterlassen Sie ein Foto oder etwas von Ihnen und rufen Sie an, wenn es möglich ist. Wenn Sie zurückkommen, sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es vermisst haben, dass Sie an es gedacht haben und dass Sie zurückgekommen sind. Sagen Sie das immer wieder.

Wenn Ihr Kind **Schwierigkeiten mit dem Essen hat, zu viel isst oder sich weigert zu essen.**

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Stress beeinflusst Ihr Kind vielfältig, auch seinen Appetit.
- Es ist wichtig, dass Ihr Kind gesund isst. Wenn Sie jedoch zu stark auf das Essen schauen, kann das Stress und Spannung in Ihre Beziehung bringen.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Bleiben Sie ruhig. Sobald das Kind weniger Stress hat, wird es wahrscheinlich auch wieder normal essen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, etwas zu essen.
- Essen Sie mit Ihrem Kind zusammen. Gestalten Sie das gemeinsame Essen freundlich und entspannend.
- Halten Sie gesunde kleinere Mahlzeiten bereit. Kleine Kinder essen oft zwischendurch.
- Wenn Sie besorgt sind oder Ihr Kind erheblich an Gewicht verliert, suchen Sie einen Kinderarzt auf.

Wenn Ihr Kind **nicht fähig ist, das zu tun, was es sonst tut (wie das Töpfchen benutzen).**

Wenn Ihr Kind nicht wie üblich spricht.

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Wenn kleine Kinder belastet oder verängstigt sind, verlieren sie oft zeitweise Fähigkeiten oder Fertigkeiten, die sie schon gelernt hatten.
- Damit teilen uns kleine Kinder mit, dass etwas mit ihnen nicht stimmt und dass sie unsere Hilfe brauchen.
- Es kann Ihr Kind beschämen und verwirren, wenn es plötzlich nicht mehr das kann, was es schon einmal gelernt hatte (zum Beispiel wenn es nachts wieder ins Bett macht). Eltern sollten verständnisvoll und unterstützend reagieren.
- Ihr Kind tut das nicht mit Absicht.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Vermeiden Sie Kritik. Ihr Kind bekommt dann nur noch mehr Angst, dass es das Verhalten nie lernen wird.
- Zwingen Sie Ihr Kind zu nichts. Das führt nur zu einem Machtkampf.
- Schauen Sie nicht auf das, was Ihr Kind nicht kann (wie das Töpfchen zu nutzen). Helfen Sie Ihrem Kind, sich verstanden, akzeptiert, geliebt und unterstützt zu fühlen.
- Sobald Ihr Kind sich sicherer fühlt, wird es die verloren gegangenen Fähigkeiten wiedererlangen.

Wenn Ihr Kind **rücksichtslos ist und gefährliche Dinge unternimmt.**

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Es mag unverständlich klingen, aber wenn Kinder sich nicht sicher fühlen, tun sie gefährliche Dinge.
- Mit seinem Verhalten drückt Ihr Kind aus, dass es Sie braucht. Es möchte, dass Sie ihm zeigen, dass es Ihnen wichtig ist, indem Sie sich um seine Sicherheit kümmern.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sicher ist. Wenn Ihr Kind gefährliche Dinge unternimmt, gehen Sie ruhig auf das Kind zu, nehmen Sie es und halten Sie es, wenn es notwendig ist.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass das, was es gerade tut, gefährlich ist. Sagen Sie ihm, dass es Ihnen wichtig ist und dass Sie nicht wollen, dass ihm irgendetwas passiert.
- Zeigen Sie Ihrem Kind andere, positivere Verhaltensweisen, wie es Ihre Aufmerksamkeit bekommen kann.

Wenn Ihr Kind **von Dingen verängstigt ist, die es vorher nicht geängstigt haben.**

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Kleine Kinder glauben, dass ihre Eltern allmächtig sind und dass sie es vor allem beschützen können. Dieser Glaube hilft ihnen, sich sicher zu fühlen.
- Das traumatische Ereignis hat diesen Glauben erschüttert. Die Welt wird dadurch für das Kind bedrohlicher.
- Ihr Kind kann durch viele Dinge an das traumatische Ereignis erinnert werden (Regen, Nachbeben, Krankenwagen, schreiende Menschen, ein ängstlicher Blick von Ihnen). Alle diese Dinge können es ängstigen.
- Das ist nicht Ihr Fehler – der Grund ist das traumatische Ereignis.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Wenn Ihr Kind verängstigt ist, sprechen Sie mit ihm darüber, wie Sie ihm Sicherheit geben können.
- Wenn Ihr Kind an das traumatische Ereignis erinnert wird und besorgt ist, dass so etwas wieder geschieht, erklären Sie ihm, dass das, was heute geschieht (wie schreiende Menschen), etwas anderes ist als das, was während des traumatischen Ereignisses passiert ist.
- Wenn Ihr Kind über Monster spricht, helfen Sie ihm, diese Monster zu verjagen: »Haut ab, ihr Monster. Quält mein Kind nicht! Ich werde die Monster erschrecken und ich werde ihnen Angst einjagen und sie werden fliehen: Buh!«
- Ihr Kind ist zu jung, um zu verstehen, dass Sie es in der traumatischen Situation geschützt haben. Sie sollen sich aber daran erinnern, was Sie Gutes getan haben.

Wenn Ihr Kind **aufgedreht ist, nicht still sitzen und sich nicht auf eine Sache konzentrieren kann.**

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Angst macht nervös und steckt auch in unseren Körpern.
- Manchmal gehen Erwachsene auf und ab, wenn sie besorgt sind. Kleine Kinder rennen, springen und zappeln.
- Wenn unser Kopf voller negativer Dinge ist, ist es schwer, etwas anderem Aufmerksamkeit zu schenken.
- Einige Kinder sind auch von Natur aus aktiver als andere.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle (Angst, Ärger) zu verstehen. Versichern Sie ihm, dass es in Sicherheit ist.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Nervosität durch körperliche Übungen abzubauen (dehnen, laufen, Sport machen, tief und langsam atmen).
- Setzen Sie sich zusammen und beschäftigen Sie sich mit etwas, das Ihnen beiden Spaß macht (Ball spielen, Bücher lesen, spielen, malen). Auch wenn Ihr Kind nicht aufhört herumzurennen, hilft ihm das.
- Wenn Ihr Kind von Natur aus aktiv ist, schauen Sie auf das Positive daran. Denken Sie an die Energie, die Ihr Kind hat, um Dinge zu tun und finden Sie Aktivitäten, die seinen Bedürfnissen entsprechen.

Wenn Ihr Kind **gewalttätig spielt**

Wenn Ihr Kind immer wieder über das traumatische Ereignis und die schlimmen Dinge, die es gesehen hat, spricht.

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Kleine Kinder drücken sich oft durch ihr Spiel aus. Gewalttätiges Spielen kann ihre Art sein, uns zu sagen, wie chaotisch Dinge waren oder sind und wie sie sich im Innern fühlen.
- Während Ihr Kind über das spricht, was passiert ist, können starke Gefühle bei Ihnen und Ihrem Kind aufsteigen (Angst, Traurigkeit oder Wut).

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Wenn Sie es aushalten können, hören bzw. schauen Sie Ihrem Kind zu, wenn es das ausspricht bzw. im Spiel darstellt.
- Sobald Ihr Kind spielt, beobachten Sie die Gefühle, die es hat, und helfen Sie ihm, indem Sie diese benennen. Seien Sie für Ihr Kind da, um es zu unterstützen (in den Arm nehmen, beruhigen).
- Wenn Ihr Kind allzu aufgebracht ist, sich verschließt oder die gleiche erschütternde Szene immer wieder spielt, helfen Sie ihm dabei, sich zu beruhigen, sich sicher zu fühlen, und überlegen Sie, ob Sie nicht professionelle Hilfe brauchen.

Wenn Ihr Kind **jetzt sehr fordernd und beherrschend ist.**

Wenn Ihr Kind eigensinnig zu sein scheint und darauf beharrt, dass die Dinge nur auf seine Art gemacht werden dürfen.

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Kinder sind im Alter zwischen 18 Monaten und 3 Jahren sehr fordernd.
- Das kann anstrengend sein, ist aber normal. Es hilft den Kindern zu lernen, dass sie wichtig sind und dass sie Dinge beeinflussen können.
- Wenn Kinder sich nicht sicher fühlen, werden sie möglicherweise beherrschender als üblich. Das ist eine Art, mit Angst umzugehen. Kinder wollen damit ausdrücken: »Dinge laufen so chaotisch, ich brauche Kontrolle über irgendetwas!«

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Erinnern Sie sich daran, dass Ihr Kind normalerweise nicht beherrschend oder schlecht ist. Es ist aber möglicherweise gerade jetzt anstrengend, weil es sich unsicher fühlt.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Kontrolle über kleine Dinge hat. Lassen Sie es entscheiden, was es isst oder anzieht, spielt oder liest. Wenn es Kontrolle über kleine Dinge hat, kann das dazu führen, dass es sich besser fühlt. Lassen Sie Ihr Kind einerseits gewähren, schaffen Sie aber auf der anderen Seite Routine und Struktur, an die es sich halten soll. Es geht um eine gute Balance. Ihr Kind wird sich auch unsicher fühlen, wenn es alles bestimmen kann.
- Bestärken Sie Ihr Kind, wenn es neue Dinge ausprobiert. Es kann auch zum Beispiel dadurch das Gefühl von Kontrolle bekommen, dass es alleine seine Schuhe anzieht, ein Puzzle macht oder sich alleine Saft eingießt.

Wenn Ihr Kind **Wutanfälle** hat und gereizt ist.

Wenn Ihr Kind viel schreit – mehr als üblich.

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Auch vor dem traumatischen Ereignis hatte Ihr Kind wahrscheinlich schon Wutanfälle. Sie sind ein normaler Teil der Entwicklung. Es ist frustrierend, nichts tun zu können und keine Worte zu haben, um zu sagen, was man möchte und braucht.
- Nach einem traumatischen Ereignis beschäftigt Ihr Kind vieles. Deshalb ist es aufgebracht (genau wie Sie) und es weint und schreit.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Teilen Sie Ihrem Kind mit, dass Sie verstehen, wie schwer das alles sein muss: »Es läuft gerade wirklich schlecht. Es ist wirklich furchtbar. Wir haben deine Spielsachen nicht oder einen Fernseher und das macht dich wütend!«
- Tolerieren Sie die Wutanfälle Ihres Kindes häufiger als sonst und reagieren Sie eher mit Zuneigung als mit Disziplin. Möglicherweise würden Sie das sonst nicht tun, aber Sie sind gerade auch nicht in einer normalen Situation. Wenn Ihr Kind weint und schreit, bleiben Sie bei ihm und zeigen Sie ihm, dass Sie für es da sind. Sie sollten dann angemessene Grenzen setzen, wenn die Wutanfälle häufiger oder extremer werden.

Wenn Ihr Kind **Sie schlägt**.

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Schlagen ist für Kinder ein Weg, Ärger auszudrücken.
- Wenn Erwachsene ihrem Kind erlauben, sie zu schlagen, dann kann das seine Unsicherheit verstärken. Es macht Angst, jemanden schlagen zu können, der einen eigentlich beschützen soll.
- Manche Kinder schlagen, weil sie gesehen haben, wie sich andere Menschen schlagen.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Jedes Mal, wenn Ihr Kind Sie schlägt, sagen Sie ihm, dass das nicht in Ordnung ist. Halten Sie Ihr Kind an den Händen fest, sodass es nicht schlagen kann, und lassen Sie es sich setzen. Sagen Sie beispielsweise: »Es ist nicht in Ordnung, dass du mich schlägst. Es ist gefährlich. Wenn du schlägst, wirst du dich hinsetzen müssen!«
- Wenn es alt genug ist, bitten Sie Ihr Kind, seine Worte zu benutzen, um Ihnen mitzuteilen, was es möchte: »Gebrauche deine Worte. Sag: ›Ich möchte das Spielzeug!«
- Helfen Sie Ihrem Kind, seinen Ärger in anderer Weise auszudrücken (spielen, miteinander reden, malen).
- Wenn Sie Konflikte mit anderen Erwachsenen haben, sollten Sie diese austragen, ohne dass Ihr Kind Sie dabei sehen oder hören kann. Wenn es notwendig ist, sprechen Sie mit einer Freund*in oder einer professionellen Person über Ihre Gefühle.

Wenn Ihr Kind sagt: »Hau ab, ich hasse dich!«

Wenn Ihr Kind sagt: »Das ist alles deine Schuld!«

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Das wirkliche Problem ist das traumatische Ereignis und alles, was folgte. Ihr Kind ist jedoch zu klein, um das wirklich zu verstehen.
- Wenn Dinge falsch laufen, werden kleine Kinder oft wütend auf ihre Eltern, weil sie glauben, dass die Eltern das Geschehene hätten verhindern müssen.
- Sie tragen keine Schuld, aber jetzt ist nicht die Zeit, sich zu verteidigen. Ihr Kind braucht Sie.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Erinnern Sie sich, was Ihr Kind erlebt hat. Ihr Kind meint gerade nicht alles so, wie es es sagt. Ihr Kind ist verärgert und muss mit vielen schwierigen Gefühlen fertigwerden.
- Unterstützen Sie das Gefühl von Ärger Ihres Kindes, aber lenken Sie den Ärger behutsam auf das traumatische Ereignis: »Du bist wirklich verärgert. Eine Menge fürchterlicher Dinge sind geschehen. Ich bin auch verärgert. Ich wünschte wirklich, das alles wäre nicht passiert, aber selbst Mütter und Väter können nicht alle schlimmen Dinge verhindern. Es ist für uns beide schwer.«

Wenn Ihr Kind nicht spielen oder irgendetwas tun möchte.

Wenn Ihr Kind erscheint, als ob es keine Gefühle hat (Freude oder Traurigkeit).

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Ihr Kind braucht Sie. So viel ist geschehen und Ihr Kind fühlt sich möglicherweise gerade traurig oder überwältigt davon.
- Manche Kinder schreien, wenn sie belastet sind. Andere ziehen sich zurück. Aber alle Kinder brauchen die Menschen, die sie lieben.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Setzen Sie sich zu Ihrem Kind und halten Sie es nahe bei sich. Teilen Sie ihm mit, dass Sie für es sorgen.
- Wenn Sie können, fassen Sie die Gefühle Ihres Kindes in Worte. Teilen Sie ihm mit, dass es okay ist, sich traurig, wütend oder ängstlich zu fühlen: »Es scheint, als ob du überhaupt nichts tun willst. Ich frage mich, ob du traurig bist. Es ist in Ordnung, traurig zu sein. Ich bleibe bei dir.«
- Versuchen Sie, etwas mit Ihrem Kind zu unternehmen – etwas, das es mag (ein Buch lesen, singen, zusammen spielen).

Wenn Ihr Kind **viel weint**.

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Ihre Familie hat wahrscheinlich schwierige Veränderungen wegen des traumatischen Ereignisses erlebt. Es ist nur verständlich, dass Ihr Kind traurig ist.
- Wenn Sie zulassen, dass Ihr Kind traurig ist, und es trösten, hilft das Ihrem Kind, auch wenn die Traurigkeit davon nicht weggeht.
- Wenn Sie selbst sehr traurig sind, kann es hilfreich sein, wenn Sie sich selbst Unterstützung suchen. Das Wohlbefinden Ihres Kindes ist mit Ihrem Wohlbefinden verbunden.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Erlauben Sie Ihrem Kind auszudrücken, dass es traurig ist.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu benennen und zu verstehen, weshalb es so empfindet: »Ich glaube, du bist traurig. Eine Menge schwieriger Dinge sind geschehen.«
- Helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie sich zu ihm setzen und ihm zusätzliche Aufmerksamkeit schenken. Verbringen Sie besondere Zeit miteinander.
- Helfen Sie Ihrem Kind, hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen. Sprechen Sie gemeinsam darüber, wie Ihr Leben weitergehen wird und welche guten Dinge Sie erleben werden, dass Sie zum Beispiel in einen Park oder Zoo gehen oder mit Freunden spielen werden.
- Gehen Sie fürsorglich mit sich selbst um.

Wenn Ihr Kind **Menschen vermisst, die es nach dem traumatischen Ereignis nicht mehr sehen kann.**

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Kleine Kinder können nicht immer ausdrücken, wie sie sich fühlen. Machen Sie sich trotzdem bewusst, dass es schwierig für sie ist, wenn sie den Kontakt zu Menschen verlieren, die ihnen wichtig sind.
- Wenn ein Mensch, der Ihrem Kind nahegestanden hat, gestorben ist, zeigt Ihr Kind vielleicht stärkere Reaktionen auf das traumatische Ereignis.
- Kleine Kinder verstehen nicht, was es bedeutet, tot zu sein, und denken manchmal, dass die Person zurückkommen kann.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Wenn es möglich ist, helfen Sie Ihrem Kind, in irgendeiner Weise mit den Personen, die es nicht mehr sehen kann, in Kontakt zu bleiben (Bilder oder Postkarten schicken, anrufen).
- Helfen Sie Ihrem Kind, über die Menschen, die ihm nahegestanden haben, zu sprechen. Auch wenn wir von anderen Menschen getrennt sind, können wir weiterhin positive Gefühle empfinden, indem wir uns an sie erinnern und über sie sprechen.
- Erkennen Sie an, wie schwer es ist, Menschen, die wir gern haben, nicht sehen zu können. Es ist traurig.
- Wenn jemand verstorben ist, beantworten Sie die Fragen des Kindes ehrlich und in einfacher Sprache. Wenn starke Reaktionen länger als zwei Wochen dauern, kann es hilfreich sein, professionelle Hilfe zu suchen.

Wenn Ihr Kind **Dinge vermisst, die aufgrund des traumatischen Ereignisses verloren gegangen sind.**

WIE KANN ICH MEIN KIND VERSTEHEN?

- Wenn ein traumatisches Ereignis passiert, erleidet eine Familie oder eine Gemeinschaft häufig so schwere Verluste, dass es leicht ist, den Blick dafür zu verlieren, was der Verlust eines Spielzeugs oder eines anderen wichtigen Gegenstands (zum Beispiel einer Kuscheldecke) für ein Kind bedeuten kann.
- Um ein verlorenes Spielzeug zu trauern, ist ein Weg Ihres Kindes, über all das zu trauern, was Ihre Familie vor dem traumatischen Ereignis besessen hat.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Erlauben Sie Ihrem Kind, seine Trauer auszudrücken. Es ist traurig, dass Ihr Kind sein Spielzeug oder seine Kuscheldecke verloren hat.
- Wenn möglich, versuchen Sie etwas zu finden, das das Spielzeug oder die Decke für Ihr Kind in vergleichbarer Weise ersetzen könnte.
- Lenken Sie Ihr Kind mit anderen Aktivitäten ab.



Ratschläge für Eltern, wie sie **Vorschulkindern** nach traumatischen Ereignissen helfen können*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov

Verhalten des Kindes: Hilflosigkeit und Passivität

Kleine Kinder wissen, dass sie sich nicht selbst beschützen können. Wenn ein Unglück geschieht, fühlen sie sich noch hilfloser. Sie wollen sich sicher sein, dass ihre Eltern sie beschützen können. Möglicherweise drücken sie das dadurch aus, dass sie ungewöhnlich ruhig oder nervös sind.

REAKTION DER ELTERN

- Bieten Sie Ihrem Kind Trost, Erholung, Essen und Trinken sowie Gelegenheiten zum Spielen und Malen an.
- Schlagen Sie Möglichkeiten vor, wie spontane Zeichnungen oder Spiele, über die das traumatische Ereignis so verändert werden kann, dass Ihr Kind sich sicherer und besser fühlt.
- Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie und andere Erwachsene es beschützen werden.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Umarmen Sie Ihr Kind häufiger, halten Sie öfter seine Hand und lassen Sie es häufiger auf Ihrem Schoß sitzen.
- Sorgen Sie dafür, dass es einen besonderen geschützten Ort gibt, an dem Ihr Kind unter Beaufsichtigung spielen kann.
- Im Spiel einer Vierjährigen werden die Hausmauern aus Bauklötzen immer wieder vom Feuer umgeworfen. Als sie gefragt wird: »Kannst du die Mauern des Hauses so bauen, dass sie dem Feuer standhalten?«, baut das Mädchen schnell eine doppelt so dicke Mauer und sagt: »Das Feuer wird uns nicht kriegen.« Eltern könnten darauf antworten: »Diese Mauer ist wirklich stark«, und erklären: »Wir tun viele Dinge, um in Sicherheit zu sein.«

Verhalten des Kindes: **generelle Ängstlichkeit**

*Kleine Kinder können mehr Angst davor entwickeln, alleine zu sein, im Badezimmer zu sein, ins Bett zu gehen oder in einer anderen Weise von ihren Eltern getrennt zu sein. Kinder wollen glauben, dass ihre Eltern sie in allen Situationen beschützen können und dass andere Erwachsene, wie Erzieher*innen oder Polizist*innen da sind, um ihnen zu helfen.*

REAKTION DER ELTERN

- Seien Sie Ihrem Kind gegenüber so gelassen wie möglich. Versuchen Sie, Ihre eigenen Ängste nicht vor Ihrem Kind zu zeigen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, erneut darauf zu vertrauen, dass Sie es nicht verlassen werden und dass Sie es beschützen können.
- 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.
- Wenn Sie fortgehen, versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie zurückkehren werden. Geben Sie in verständlichen Worten eine realistische Zeit an, wann Sie wiederkommen werden, und seien Sie pünktlich.
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Ängste mitzuteilen.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zufällig Ihre Ängste und Sorgen mithört, wenn Sie telefonieren oder mit anderen sprechen.
- Sagen Sie Dinge wie: »Wir sind jetzt in Sicherheit und die Leute strengen sich sehr an, um sicher zu sein, dass es uns gut geht.«
- Sagen Sie: »Komm zu mir und nimm meine Hand, wenn du Angst hast. Dann weiß ich, dass du mir etwas sagen willst.«

Verhalten des Kindes:

Unklarheit darüber, ob die Gefahr vorüber ist

Kleine Kinder können Dinge von Erwachsenen oder anderen Kindern mit anhören oder im Fernsehen sehen oder sich Dinge vorstellen, die sie glauben lassen, dass alles noch einmal geschieht. Sie nehmen manchmal auch an, dass eine Gefahr in ihrer Nähe ist, auch wenn ein Ereignis weit entfernt passiert ist.

REAKTION DER ELTERN

- Geben Sie wiederholt einfache Erklärungen, wenn nötig auch jeden Tag. Wählen Sie Worte, die Ihr Kind versteht.
- Finden Sie heraus, welche anderen Wörter und Erklärungen Ihr Kind gehört hat und beheben Sie Unklarheiten und Missverständnisse.
- Wenn Sie außer Gefahr sind, ist es wichtig, Ihrem Kind zu erklären, dass die Gefahr nicht in Ihrer Nähe ist.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Erklären Sie Ihrem Kind wiederholt, dass Sie das gefährliche Gebiet verlassen haben.
- Zeigen Sie ihm auf einer Landkarte oder zeichnen Sie auf, wie weit Sie vom Unglücksgebiet entfernt sind und dass Sie in Sicherheit sind: »Siehst du? Das Unglück war dort, aber wir sind jetzt hier, weit davon entfernt, an einem sicheren Ort.«

Verhalten des Kindes:

Rückkehr zu früherem Verhalten

Daumenlutschen, Bettnässen, Babysprache, Wunsch, auf dem Schoß zu sitzen.

REAKTION DER ELTERN

- Verhalten Sie sich so neutral oder sachlich wie möglich. Dieses Verhalten Ihres Kindes kann nach dem Unglück noch eine Weile bestehen.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Wechseln Sie die Kleidung und die Bettwäsche ohne Kommentar, wenn Ihr Kind das Bett einnässt. Lassen Sie nicht zu, dass jemand Ihr Kind deshalb kritisiert oder beschämt.

Verhalten des Kindes: **Angst davor, dass die Gefahr zurückkehrt**

In Situationen, in denen sich das Kind an das Unglück erinnert – durch Dinge, die es sieht, hört oder spürt.

REAKTION DER ELTERN

- Erklären Sie den Unterschied zwischen dem Ereignis und den Erinnerungen daran.
- Schützen Sie Ihr Kind soweit es geht vor Dingen, die es an das Unglück erinnern.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Obwohl im Kamin ein Feuer brennt, bedeutet das nicht, dass unser Haus wieder abbrennt. Wir kontrollieren dieses Feuer. Es ist viel schwächer als damals und kann keinen Schaden anrichten.«
- Bewahren Sie Ihr Kind davor, im Fernsehen, im Radio oder im Internet von der Katastrophe zu hören oder Bilder zu sehen, die Ängste an ein erneutes Unglück auslösen können.

Verhalten des Kindes: **Schweigen**

Das Kind schweigt oder hat Schwierigkeiten, zu sagen, was es bedrückt.

REAKTION DER ELTERN

- Beschreiben Sie Gefühle, die Kinder in dieser Situation haben können, wie Wut, Traurigkeit oder Sorge um die Sicherheit von Eltern, Freund*innen und Geschwistern.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Reden, aber lassen Sie es wissen, dass es jederzeit mit Ihnen sprechen kann.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Malen Sie einfache »Smileys« für verschiedene Gefühle auf Papier auf. Erzählen Sie eine kurze Geschichte zu jedem Gesicht, wie »Erinnerst du dich daran, als du die ersten Flammen gesehen hast und solch ein besorgtes Gesicht gemacht hast?«
- Sagen Sie etwas wie: »Kinder können sehr traurig sein, wenn ihr Zuhause kaputtgegangen ist.«
- Stellen Sie Spiel- und Bastelmaterialien zur Verfügung, damit Ihr Kind sich ausdrücken kann. Benutzen Sie Emotionswörter, um herauszufinden, wie Ihr Kind sich fühlt: »Das ist ein wirklich unheimliches Bild. Hattest du Angst, als du das Feuer gesehen hast?«

Verhalten des Kindes: **Schlafstörungen**

Angst davor, nachts alleine zu sein oder alleine zu schlafen, aus dem Schlaf aufschrecken oder Albträume haben.

REAKTION DER ELTERN

- Versichern Sie Ihrem Kind, dass es in Sicherheit ist. Versuchen Sie, beim Zubettgehen einen Moment zu schaffen, in dem Sie ganz ruhig mit Ihrem Kind zusammen sind.
- Wenn möglich, lassen Sie Ihr Kind bei gedämpftem Licht oder für eine begrenzte Zeitspanne bei Ihnen im Bett schlafen.
- Manche Kinder brauchen eine Erklärung dafür, was der Unterschied zwischen Traum und Realität ist.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor dem Zubettgehen nur beruhigende Dinge tut. Erzählen Sie eine Lieblingsgeschichte mit beruhigendem Inhalt.
- Sagen Sie zur Schlafenszeit: »Du kannst heute Nacht bei uns schlafen, aber morgen schläfst du in deinem eigenen Bett.«
- Erklären Sie: »Erinnerungen an schreckliche Dinge können noch lange zu Albträumen führen, auch wenn die Dinge jetzt nicht mehr passieren.«

Verhalten des Kindes: **Unverständnis für den Tod**

Vorschulkinder verstehen nicht, dass der Tod nicht rückgängig gemacht werden kann.

Sie besitzen ein »magisches Denken«, das heißt, sie können glauben, dass ihre Gedanken den Tod verursacht haben. Bereits der Verlust eines Haustieres kann für ein Kind sehr hart sein.

REAKTION DER ELTERN

- Geben Sie altersangemessene logische Erklärungen über die Realität des Sterbens – es verhindert falsche Hoffnungen.
- Spielen Sie die Gefühle Ihres Kindes nicht herunter, auch wenn es nur um den Verlust eines Haustieres oder eines besonderen Spielzeugs geht.
- Achten Sie auf Hinweise darauf, was Ihr Kind wissen möchte. Antworten Sie auf eine verständliche, einfache Art und fragen Sie Ihr Kind, ob es noch mehr wissen möchte.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, an gesellschaftlichen oder religiösen Trauerritualen teilzunehmen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seinen eigenen Weg des Abschieds zu finden, zum Beispiel indem es eine schöne Erinnerung aufzeichnet, eine Kerze anzündet oder ein Gebet für Verstorbene spricht.
- »Nein, Opa wird nicht zurückkommen, aber wir können an ihn denken und über ihn sprechen und uns an ihn erinnern.«
- »Niemand konnte Opa retten. Es war nicht dein Fehler. Ich weiß, du vermisst ihn sehr.«



Ratschläge für Eltern, wie sie **Schulkindern** nach traumatischen Ereignissen helfen können*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.

Verhalten des Kindes: Unsicherheit darüber, was passiert ist

REAKTION DER ELTERN

- Geben Sie Ihrem Kind eine klare Erklärung dessen, was geschehen ist, wann immer es danach fragt. Vermeiden Sie Details, die Ihr Kind ängstigen würden. Wenn Ihr Kind Angst hat, immer noch in Gefahr zu sein, stellen Sie klar, dass sie nun in Sicherheit sind.
- 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.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Ich weiß, dass andere Kinder sagen, dass es wieder ein Unglück geben wird, aber wir sind jetzt an einem sicheren Ort.«
- Beantworten Sie weiterhin alle Fragen Ihres Kindes (ohne gereizt zu reagieren) und erklären Sie ihm, dass Sie in Sicherheit sind.
- Erklären Sie Ihrem Kind, falls möglich, was als Nächstes passieren wird.

Verhalten des Kindes: Gefühle von Verantwortlichkeit

Schulkinder können darüber besorgt sein, dass sie Schuld an dem haben, was passiert ist, oder es hätten ändern können. Sie zögern möglicherweise, anderen diese Bedenken mitzuteilen.

REAKTION DER ELTERN

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Ihnen seine Sorgen mitzuteilen.
- Versichern Sie Ihrem Kind, dass es keine Schuld hat, und erklären Sie ihm, warum es nicht sein Fehler war.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- 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.«
- »Niemand konnte Opa retten. Es war nicht deine Schuld.«

Verhalten des Kindes:

Ängste davor, dass das Ereignis sich wiederholt und dass die Erinnerungen stark belasten

REAKTION DER ELTERN

- Helfen Sie Ihrem Kind, Situationen zu erkennen, die Erinnerungen an das traumatische Ereignis hervorrufen (zum Beispiel Menschen, Orte, Geräusche, Gerüche, Gefühle, Tageszeiten). Erklären 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 Berichte von dem Ereignis zu sehen, weil sie Ängste davor auslösen können, dass sich das Ereignis wiederholt.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Wenn Ihr Kind merkt, dass es an das Unglück erinnert wird, sagen Sie zu ihm: »Versuche Dir selbst zu sagen ‚Ich bin traurig, weil ich an unser zerstörtes Haus erinnert werde, wenn ich die Berichte über unsere Heimat lese, aber das bedeutet nicht, dass dieses Haus zerstört werden kann. Wir sind jetzt in einem anderen Land und in Sicherheit.‘«
- »Ich glaube, wir brauchen jetzt mal eine Pause vom Internet.«
- Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Nachrichten und lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, was sie in den Nachrichten gesehen haben. Klären Sie Missverständnisse auf.

Verhalten des Kindes:

Das Ereignis immer wieder nacherzählen oder nachspielen

REAKTION DER ELTERN

- Erlauben Sie Ihrem Kind, das Ereignis nachzuerzählen und nachzuspielen. Lassen Sie es wissen, dass dieses Verhalten normal ist.
- Fördern Sie positive Lösungen des Problems im Spiel und in Zeichnungen.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Du malst viele Bilder von dem, was geschehen ist. Wusstest du, dass viele Kinder das so machen?«
- »Es könnte dir helfen, wenn du zeichnest, wie die Menschen wieder Frieden schließen.«

Verhalten des Kindes:

Angst davor, von seinen Gefühlen überwältigt zu werden

REAKTION DER ELTERN

- 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.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Wenn beängstigende Dinge passieren, bekommt man starke Gefühle, es kann zum Beispiel passieren, dass man auf alles wütend oder sehr traurig ist. Möchtest du hier mit einer Decke sitzen bleiben, bis es dir wieder besser geht?«

Verhalten des Kindes:

Schlafstörungen

Alpträume; Angst davor, allein zu schlafen, Wunsch, bei den Eltern zu schlafen.

REAKTION DER ELTERN

- Lassen Sie sich von Ihrem Kind von seinem Albtraum erzählen. Erklären Sie ihm, dass Alpträume normal sind und dass sie wieder verschwinden werden. Fragen Sie Ihr Kind nicht zu detailliert nach Inhalten der Träume.
- Vorübergehende Änderungen der Schlafroutine sind in Ordnung. Machen Sie mit dem Kind einen Plan, wie und wann wieder zu den alten Schlafgewohnheiten zurückgekehrt wird.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »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.«
- »Du kannst in den nächsten Nächten in unserem Bett schlafen. Danach werden wir mehr Zeit als bisher bei dir im Bett verbringen, bevor du einschläfst. Wenn du dann noch Angst bekommst, können wir darüber reden.«

Verhalten des Kindes: **Sorge um Ihre Sicherheit und die anderer**

REAKTION DER ELTERN

- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Sorgen mitzuteilen, und geben Sie ihm realistische Informationen.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Bauen Sie eine »Sorgenschachtel«, 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.

Verhalten des Kindes: **Verändertes Verhalten**

Ungewöhnlich aggressives oder unruhiges Verhalten.

REAKTION DER ELTERN

- Ermuntern Sie Ihr Kind zu Freizeitaktivitäten und Bewegung als Ventil für seine Gefühle und Frustration.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Ich weiß, dass du die Tür nicht zuschlagen wolltest. Es muss schwierig sein, sich so wütend zu fühlen.«
- »Wollen wir spazieren gehen? Manchmal hilft Bewegung, um besser mit starken Gefühlen umgehen zu können.«

Verhalten des Kindes: **Körperliche Beschwerden**

Kopf-, Bauch- und Muskelschmerzen, für die es keine medizinische Ursache gibt.

REAKTION DER ELTERN

- Finden Sie heraus, ob es eine medizinische Ursache gibt. Wenn das nicht der Fall ist, trösten Sie Ihr Kind und versichern Sie ihm, dass dies normale Reaktionen auf schreckliche Ereignisse sein können.
- Gehen Sie ruhig mit Ihrem Kind um. Wenn Sie diesen nichtmedizinischen Beschwerden zu viel Aufmerksamkeit schenken, können sich die Symptome verstärken.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Sorgen Sie dafür, 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.«

Verhalten des Kindes: **genaue Beobachtung, wie die Eltern auf das traumatische Ereignis reagieren**

Kinder wollen ihre Eltern nicht zusätzlich mit ihren eigenen Sorgen belasten.

REAKTION DER ELTERN

- 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.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Ja, mein Knöchel ist gebrochen, aber es ist schon besser, seit die Sanitäter*innen ihn verbunden haben. Du hattest bestimmt Angst, als du gesehen hast, dass ich verletzt bin, oder?«

Verhalten des Kindes: **Sorge um andere Opfer und Familien**

REAKTION DER ELTERN

- Unterstützen Sie den Wunsch Ihres Kindes, anderen zu helfen. Es sollte aber nicht das Gefühl bekommen, wie eine Erwachsene* für Dinge verantwortlich zu sein.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Helfen Sie Ihrem Kind, Projekte zu finden, die angemessen und wichtig sind (zum Beispiel auf kleinere Kinder aufpassen).



Ratschläge für Eltern, wie sie **Jugendlichen** nach traumatischen Ereignissen helfen können*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.

Verhalten der Jugendlichen*: Distanzierung, Scham- und Schuldgefühle

REAKTION DER ELTERN

- Schaffen Sie eine sichere Situation, um mit der Jugendlichen* über das traumatische Ereignis und ihre Gefühle zu sprechen.
- Betonen Sie, dass diese Gefühle normal sind. Korrigieren Sie übermäßige Gefühle der eigenen Verantwortlichkeit und Schuld durch eine realistische Sichtweise dessen, was wirklich hätte getan werden können.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Viele Jugendliche – und Erwachsene – fühlen sich wie du, sie sind wütend und geben sich selbst die Schuld dafür, dass sie nicht mehr tun konnten. Du hast keine Schuld.«

Verhalten der Jugendlichen*: verändertes Bild von sich selbst

Die Jugendliche hat das Gefühl, außerordentlich verletztlich zu sein und als unnormale abgestempelt zu werden.*

REAKTION DER ELTERN

- Helfen Sie der Jugendlichen* zu verstehen, dass diese Gefühle normal sind.
- Fördern Sie Beziehungen zu Familienangehörigen und Gleichaltrigen, um in der Zeit nach dem Unglück die nötige Unterstützung zu haben.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Ich habe mich genauso gefühlt. Ich hatte Angst und fühlte mich hilflos. Die meisten Menschen fühlen sich so, wenn ein Unglück geschieht, selbst wenn sie nach außen ruhig wirken.«
- »Mein Handy funktioniert wieder. Warum versuchst du nicht, ob du Peter erreichen kannst, um zu hören, wie es ihm geht?«
- Vielen Dank, dass du mit deiner kleinen Schwester gespielt hast. Es geht ihr jetzt schon viel besser.«

Verhalten der Jugendlichen*: **risikoreiches Verhalten**

Missbrauch von Alkohol und Drogen, unfallträchtiges Verhalten.

REAKTION DER ELTERN

- Helfen Sie der Jugendlichen* zu verstehen, dass solche Verhaltensweisen eine gefährliche Art und Weise sind, starke Gefühle (wie Wut) auszudrücken, weil sie schlimme Folgen haben können.
- Beschränken Sie den Zugang zu Alkohol und Drogen.
- Bitten Sie, die Jugendliche* Ihnen zu sagen, wo sie hinget und was sie tun möchte. Diese zusätzliche Kontrolle in der Zeit nach dem Unglück sollte nur vorübergehend sein.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Viele Jugendliche – und manche Erwachsene – verhalten sich nach so einem Unglück unkontrolliert und sind wütend. Sie glauben, dass Alkohol oder Drogen ihnen irgendwie helfen werden. Es ist ganz normal, sich so zu fühlen – aber es ist keine gute Idee, auch so zu handeln.«
- »In diesen Zeiten ist es wichtig, dass ich weiß, wo du bist und wie ich dich erreichen kann.« Versichern Sie der Jugendlichen*, dass diese zusätzliche Kontrolle nur vorübergehend ist, bis sich die Dinge wieder stabilisiert haben.

Verhalten der Jugendlichen*: **Ängste davor, dass das Ereignis sich wiederholt und dass die Erinnerungen stark belasten.**

REAKTION DER ELTERN

- Helfen Sie der Jugendlichen*, verschiedene Situationen zu erkennen, die Erinnerungen an das traumatische Ereignis hervorrufen (zum Beispiel Menschen, Orte, Geräusche, Gerüche, Gefühle, Tageszeiten). Erklären Sie den Unterschied zwischen dem Unglück selbst und den Erinnerungen, die danach auftreten.
- Erklären Sie ihr, dass Berichterstattungen von dem Ereignis in den Medien Ängste vor einem erneuten schlimmen Ereignis auslösen können.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Wenn du daran erinnert wirst, kannst du versuchen, dir selbst zu sagen: ›Ich bin jetzt traurig, weil ich an das Unglück erinnert werde, aber es ist jetzt anders und ich bin in Sicherheit.«
- Schlagen Sie Folgendes vor: »Nachrichten schauen kann es schlimmer machen, weil sie immer wieder die gleichen Bilder zeigen. Wollen wir nicht aufhören, im Internet zu surfen?«

Verhalten der Jugendlichen*: plötzlicher Wandel in zwischenmenschlichen Beziehungen

*Jugendliche können sich von ihren Eltern, ihrer Familie und selbst von Gleichaltrigen zurückziehen.
Sie können stark auf das elterliche Verhalten in der Krisensituation reagieren.*

REAKTION DER ELTERN

- Erklären Sie der Jugendlichen*, dass ein solches Unglück Familien und Freundschaften belastet und dass das ganz normal ist. Betonen Sie, dass Familie und Freund*innen eine notwendige Unterstützung in der Zeit nach dem Unglück sind.
- Fördern Sie Toleranz dafür, dass Familienmitglieder unterschiedlich auf das Unglück reagieren und damit umgehen.
- Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Verbringen Sie als Familie mehr Zeit damit, darüber zu sprechen, wie es allen geht. Sagen Sie: »Es ist völlig normal, dass wir aneinander herumnörgeln – nach allem, was wir durchgemacht haben. Ich denke, wir gehen mit der ganzen Sache erstaunlich gut um. Es ist gut, dass wir einander haben«
- Sie könnten sagen: »Ich schätze es, dass du ruhig geblieben bist, als dein Bruder letzte Nacht geschrien hat. Ich weiß, er hat auch dich aufgeweckt.«
- »Ich möchte mich dafür entschuldigen, dass ich gestern dir gegenüber so gereizt war. Ich werde noch stärker daran arbeiten, ruhig zu bleiben.«

Verhalten der Jugendlichen*: radikale Veränderungen in den Einstellungen

REAKTION DER ELTERN

- Erklären Sie, dass sich Menschen verändern, die so ein Unglück erlebt haben und dass dies sehr häufig ist. Erklären Sie, dass mit der Zeit aber alles wieder normaler wird.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- »Wir stehen alle unter starker Belastung. Wenn das Leben derart unterbrochen wird, fühlen sich alle Menschen ängstlicher, wütender – auch voller Rachegefühle. Es mag nicht so scheinen, aber wir werden uns alle wieder besser fühlen, wenn wir zu einem geordneten Alltag zurückkehren.«

Verhalten der Jugendlichen*: **Sorge um andere Opfer und Familien**

REAKTION DER ELTERN

- Unterstützen Sie den Wunsch der Jugendlichen*, anderen zu helfen. Sie sollte aber nicht das Gefühl bekommen, wie eine Erwachsene* für Dinge verantwortlich zu sein.

WAS ELTERN TUN ODER SAGEN KÖNNEN

- Helfen Sie der Jugendlichen*, Projekte zu finden, die angemessen und wichtig sind (zum Beispiel einkaufen gehen).

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundespsychotherapeutenkammer
(BPtK)

Klosterstraße 64, 10179 Berlin

Tel.: 030. 278 785-0

Fax: 030. 278 785-44

info@bptk.de | www.bptk.de

Satz und Layout: Andreas Faust

www.andreasfaust.de

Illustrationen: Luise Schindler

Stand: Mai 2022

bptk.de