



INFORMATIONEN FÜR FAMILIEN

Umgang mit traumatischen Ereignissen

Symptomatik nach einem traumatischen Ereignis

Ihr Kind hat ein traumatisches Ereignis erlebt. Jedes Kind reagiert hierauf anders, abhängig von Alter, Persönlichkeit und Situation.

Folgende Veränderungen können in den ersten Wochen vorkommen:

Wiedererleben des Ereignisses:

Nachspielen z.B. mit Puppen (Post-traumatisches Spiel), Albträume, plötzliches kraftvolles Erinnern des Ereignisses und damit verbundener Gefühlszustände (Flashbacks), psychische Belastung bei Konfrontation mit Hinweisreizen an das Ereignis (z.B. Unfallstelle)

Vermeiden von Aktivitäten, Personen, Orten, die mit dem Trauma verbunden sind:

Sozialer Rückzug, Einengung von Gefühlen und Spielverhalten

Erhöhte Erregung:

„Hochtouren fahren“, Ein-/Durchschlafstörungen, erhöhte Irritierbarkeit, Gefühlschwankungen, Konzentrationsprobleme, körperliche Beschwerden (Herzrasen, Schmerzen ...), übertriebene Schreckreaktionen

Verlust erworbener Fähigkeiten:

z.B. der Sprache, Sauberkeit, Selbstständigkeit, vermehrte Trennungsangst.

Was können Eltern für Ihre Kinder tun?

Mit dem Kind über das Erlebte, die Gedanken und Gefühle sprechen.

Beantworten Sie die Fragen des Kindes, signalisieren Sie Gesprächsbereitschaft. Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam und ruhig zu, ohne es zu korrigieren. Bedrängen Sie Ihr Kind nicht mit Ihren Fragen.

Versichern Sie Ihrem Kind immer wieder, dass Sie Ängste, Befürchtungen und auch Nachlassen von Schulleistungen verstehen.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass seine Gefühle und Gedanken in dieser Situation normale Reaktionen sind.

Drücken Sie möglichst viel Zuversicht aus, ohne aber Versprechungen zu machen, an die Sie selbst nicht glauben.

Jugendliche profitieren meist gut von der Nähe und dem Gespräch mit Freunden.

Beibehalten des normalen Tagesablaufs.

Halten Sie die täglichen ritualisierten Abläufe aufrecht (z.B. übliche Essens-, Bettzeiten). Das hilft Kindern, das Gefühl von Sicherheit und Normalität wiederzuerlangen.

Schicken Sie daher Ihr Kind auch sobald wie möglich wieder in die Schule oder den Kindergarten.

Suchen Sie nach sinnvollen Einschlafritualen bei Ein- und Durchschlafstörungen.

Mit dem Kind viel Zeit verbringen (körperliche Nähe, Spielen etc.).

Lassen Sie eine verstärkte körperliche Nähe zu, wenn Ihr Kind dies braucht. Seien Sie großzügig mit Zärtlichkeiten. Kinder dürfen auch einige Zeit wieder bei den Eltern schlafen.



Versuchen Sie mit ihrem Kind (v.a. bei jüngeren) das Erlebte spielerisch zu verarbeiten. Lassen Sie z.B. den Lieblingst Teddy einen Unfall haben und verarzten ihn oder ermuntern Sie das Kind, Bilder über das Ereignis zu malen. Haben Sie Verständnis für regressives Verhalten der Kinder (z.B. Bettnässen, Daumenlutschen, Trennungsängste, Babysprache): kein Spotten, Schimpfen oder Strafen.

Die Verarbeitung braucht Zeit, für manche Kinder wenig, für andere sehr viel.

Was können Eltern für sich selbst tun?

Setzen Sie sich mit Ihren eigenen Gefühlen auseinander, die das Ereignis betreffen, z.B. Scham- und Schuldgefühle in der Schutzfunktion als Elternteil versagt zu haben. Suchen Sie sich einen eigenen Gesprächspartner. Versuchen Sie nicht Ihre eigenen Gefühle von Trauer und Wut zu unterdrücken. Dies wirkt oft „ansteckend“ auf die Menschen in Ihrer Umgebung, die daraufhin evtl. auch Ihre Gefühle im Kontakt zurückhalten.

Wenn Sie selbst stark betroffen oder nicht gesprächsbereit sind, überlegen Sie, wer für das Kind alternativ Ansprechpartner sein kann. *Bauen Sie sich ein „Helfernetz“ auf* (z.B. Großeltern, Tante, gute Bekannte etc.).

Schützen Sie sich selbst. Sagen Sie auch, wenn Sie selbst mal nicht gut zuhören können. Bieten Sie dem Kind alternativ jmd. aus dem Helfernetz an bzw. vertagen das Gespräch auf später.