

## Hinweise zur Unterstützung von Kindern nach traumatischen / belastenden Ereignissen



Denken Sie daran: Die Reaktionen, die Menschen (sowohl Erwachsene als auch Kinder) nach einem belastenden Ereignis zeigen sind: **NORMALE REAKTIONEN AUF EIN UNNORMALES EREIGNIS**: Erinnerungsbilder, Flash-Backs, immer wieder daran denken müssen, Übererregung, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, das Denken und Fühlen an das Belastende mit aller Macht vermeiden, abgeschaltet sein von Gefühlen, Erinnerungslücken, nicht darüber sprechen können, Verwirrung, Ängste, erhöhte Aggressivität, sehr still sein, Depressivität ..., bei Kindern auch zurück fallen auf bereits erfolgte Entwicklungsschritte wie z. B. Bettnässen, Daumenlutschen...

Kinder – wie auch Erwachsene – brauchen **Sicherheit, Geborgenheit, Zuwendung und Zeit**, um die Belastung zu verarbeiten.

### Was Sie tun können:

- Äußere Sicherheit herstellen / Unterstützung bei der „inneren Sicherheit“
- Geborgenheit geben (körperliche Berührung, Umarmung, Hand anfassen usw., soweit es das Kind selber möchte)
- Mitfühlen (ohne selbst gefühlsmäßig mitgerissen zu werden)
- Ruhe und Gelassenheit vermitteln (soweit wie möglich)
- Informationen geben, keine Geheimnisse, wobei grausame Details nicht mitgeteilt werden müssen
- Gelassen auf Rückschritte in der Entwicklung, wie z. B. Bettnässen, reagieren
- Reden lassen, zuhören, spielen, malen lassen über das Ereignis, soweit es das Kind möchte oder auch vorsichtig „anstoßen“ (Fragen ehrlich beantworten, auf Gefühle eingehen, Zuversicht vermitteln, dass Symptome auch wieder vorbei gehen usw.)
- Wichtig ist: dass Kinder und Erwachsene zu dem Bewusstsein gelangen, **es ist vorbei**
- Bei immer wiederkehrenden Rollenspielen, die mit dem Ereignis zu tun haben, mehr und mehr positive Aspekte herausstellen.

*Beispiel 1:* Ein Haus, welches aus Bauklötzen aufgebaut ist, kippt das Kind immer wieder um → das Kind auffordern, nun ganz dicke Mauern zu bauen, die sicher sind.

*Beispiel 2:* Ein permanent gespielter Unfall → in dieser bedrohten Situation kommen nun Helfer dazu, die „Spielfiguren“ werden in Sicherheit gebracht und umsorgt.

- Ein Schutztier oder Schutzwesen suchen (Löwe, Schutzengel, Fee, Zauberer etc.)
- Gute Geschichten finden → für das Kind einen guten sicheren, „inneren Ort“ finden, an dem es Schutz hat, Geborgenheit erfährt, einen Begleiter hat. Diesen Ort kann das Kind selber erfinden, erzählen, malen oder spielerisch gestalten. Wichtig dabei: Der Schutz und die Sicherheit wird als gegeben angenommen (z. B. durch dicke Mauern, magische Kreise, Wassergraben etc.). In diesem Zusammenhang Aufmerksamkeit geben auf die Dinge, die ein Kind dort sieht, hört, spürt, wie es dort vielleicht spielt oder sich ausruht. Damit das Kind sich nicht allein fühlt, ist es wichtig, dass es einen Begleiter, z. B. ein Schutztier, dazu erfindet. Wichtig ist es, dass das Kind sich sicher und geborgen fühlt.
- Schuldgefühle nehmen (ein Kind hat schnell Schuldgefühle, auch wenn sie noch so „absurd“ scheinen). Sollte ein Kind tatsächlich einen Fehler gemacht haben, darauf hinweisen, dass es jedem passieren kann; es hat nun daraus gelernt.
- Auf Struktur im Alltag achten, Rituale einführen (abends eine ruhige Geschichte vorlesen etc.).
- Bewegung ermöglichen (ermöglicht Abbau von Spannungen, gibt ein positives Körpergefühl und stärkt wieder Selbstvertrauen)
- Für Ablenkung und Freude sorgen
- Rückzug, Ruhe ermöglichen und erlauben
- Freunde treffen
- Ressourcen: an Ressourcen erinnern und fördern (äußere Ressourcen wie Freunde, gute Geschichten, hilfreiche Wesen, erinnern Sie Ihr Kind auch an gute Eigenschaften, z. B. wie Mut, Ausdauer, Neugier, viele Ideen haben, Kontaktfreude, Gefühle wahrnehmen etc.
- Kontrolle und Wahlmöglichkeit geben (Kinder soweit wie möglich mit entscheiden lassen, unvorhergesehene Ereignisse vermeiden). Es ist wichtig, dass Kinder wieder Kontrolle über die Situation oder auch über sich bekommen und sich nicht erneut ausgeliefert fühlen.
- Handlungskompetenz (wieder-) herstellen, damit das Kind das Gefühl bekommt, ich kann wieder etwas tun.
- Unterstützen beim Aufbau von Vertrauen in andere Menschen, in sich selber und in die Welt.
- **Sich verlassen können ohne verlassen zu werden.**
- Trigger („Erinnerungsschalter“) herausfinden, dem Kind auch erklären, dass Erinnerung etwas anderes ist als das tatsächliche Geschehen.
- Verlust betrauern, Abschied nehmen, das Kind über die Form des Abschiednehmens mitentscheiden lassen, an eine Person sich negativ wie positiv erinnern dürfen.
- Sich auch nicht scheuen, Hilfe aus dem Familienkreis, von Freunden oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Auf Selbstheilungskräfte vertrauen

**Achtung:**

Ein belastendes Ereignis kann weitere belastende Situationen nach sich ziehen, die oft nicht als solche betrachtet werden (z. B. nach dem Unfallgeschehen: Krankenhaus (evtl. schmerzhaftes Behandlungen), Trennung von der Mutter, Umzug etc.

Wie Sie wissen:

Kinder können schnell von einem Gefühl zum anderen hin und her wechseln, sie sind z.B. nicht tagelang „nur“ traurig, haben auch wieder Spaß und lachen → das ist o.k.

© Beratungsstelle ZeitRaum, 2006

Autorin: Margarete Gehling, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Traumatherapeutin / Zertifizierte EMDR-Therapeutin  
Beratungsstelle ZeitRaum

