Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Wenn Kinder ein Unglück miterleben ...

Bürgerinformation

Informationen für Eltern und Angehörige

Vor kurzem hat Ihr Kind ein Unglück miterlebt. Manche Kinder kommen schnell darüber hinweg, andere brauchen längere Zeit und reagieren mit psychischen oder körperlichen Symptomen. Wir möchten Sie darüber informieren, welche Reaktionen möglicherweise auftreten und wie Sie damit umgehen können.

Mögliche Reaktionen

Jedes Kind reagiert auf belastende Erfahrungen anders. Ihr Kind kann sich in den nächsten Tagen beispielsweise unwohl oder müde fühlen, unruhig, nervös oder ängstlich sein, 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 („posttraumatisches Spiel“) oder zeigen ein Vermeidungsverhalten. Das bedeutet, sie versuchen allem, was sie an das Geschehene erinnern könnte, 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 einkoten. Andere körperliche Symptome können ebenfalls auftreten, zum Beispiel Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen. Derartige Reaktionen können auftreten, sie müssen es aber nicht. 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 tun?

Unterstützen Sie Ihr Kind mit aufmerksamer, liebevoller Zuwendung und Besonnenheit. Vor allem geben Sie ihm Zeit, dass Geschehene zu verarbeiten und sich davon zu erholen. Hier einige Hinweise:

- Lassen Sie Ihr Kind in den nächsten Tagen möglichst nicht allein. Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn eine vertraute Bezugsperson in der Nähe ist. 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 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 und fragen Sie es 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. Sie können aber 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 ihm ausdrücklich, dass es nicht für das Ereignis verantwortlich ist. Erläutern Sie 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 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. Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, besonders auch jetzt.
- 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.
- Wenn Sie selbst ebenfalls von dem Unglück betroffen sind: Verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht, sondern sprechen Sie 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.

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/innen sowie spezialisierte Notfallseelsorger/innen und Kriseninterventionsteams. Auch Ihre Kinderärztin bzw. Ihr Kinderarzt kann ein erster Ansprechpartner sein.
Scheuen Sie sich nicht, um Rat zu fragen!

Verantwortlich für den Inhalt:
Prof. Dr. Harald Karutz, Notfallpädagogisches Institut
Müller-Breslau-Str. 30a, 45130 Essen, www.notfallpaedagogik.de

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstrasse 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2015

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Institution
Abteilung
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort

Telefon	Vorwahl, Telefonnr.
Telefax	Vorwahl, Faxnr.
E-Mail	E-Mailadresse