

Kritische Unterstützung



Nach einem traumatischen Ereignis: Hilfe für Kinder

Traumatische Ereignisse können sowohl für Sie als auch für Ihr Kind beängstigend sein. Glücklicherweise gibt es viele Dinge, die Sie tun können, um Ihrem Kind nach einem traumatischen Ereignis zu helfen.



Was genau ist ein traumatisches Ereignis? Laut dem National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) ist ein traumatisches Ereignis „ein beängstigendes, gefährliches oder gewalttätiges Ereignis, das eine Bedrohung für das Leben oder die körperliche Unversehrtheit eines Kindes darstellt“. Nach einem traumatischen Ereignis können manche Kinder traumatischen Stress entwickeln. Mehrere Faktoren können dies beeinflussen. Kinder, die vor ihrem 11. Lebensjahr ein erstes traumatisches Ereignis erleben, entwickeln dreimal häufiger psychische Symptome als Kinder, die ihr erstes Trauma als Teenager oder später erleben. Darüber hinaus können die Art und Schwere des Ereignisses, ob das Kind aktiv an dem Vorfall beteiligt oder nur Zeuge war, wie die unmittelbaren Bezugspersonen des Kindes reagieren und ob das Kind zuvor unter traumatischem Stress gelitten hat, die Reaktion eines Kindes auf ein traumatisches Ereignis beeinflussen. Kinder können ein traumatisches Ereignis besser verarbeiten, wenn Eltern, Freunde, Familie, Lehrer und andere Erwachsene ihnen bei ihren Erfahrungen helfen.

Ein traumatisches Ereignis ist „ein beängstigendes, gefährliches oder gewalttätiges Ereignis, das eine Bedrohung für das Leben oder die körperliche Unversehrtheit eines Kindes darstellt“.



So helfen Sie betroffenen Kindern:

Entwickeln Sie ein Verständnis dafür, wie Kinder auf ein traumatisches Ereignis reagieren können

- Einige Kinder fühlen sich möglicherweise nie aufgebracht oder zeigen keine Anzeichen von Stress.
- Manche zeigen wochen- oder sogar monatelang nicht, dass sie aufgebracht sind, fühlen sich dann aber plötzlich aufgebracht und zeigen Anzeichen von Stress.
- Sie können sich über den Verlust eines Lieblingsspielzeugs, einer Decke, eines Teddybären oder anderer Dinge aufregen, die Erwachsene als unbedeutend ansehen, die aber für das Kind wichtig sind.
- Sie können einen Wechsel von ruhig, brav und fürsorglich zu laut und aggressiv oder von aufgeschlossen zu schüchtern und ängstlich durchmachen.
- Sie können nächtliche Ängste entwickeln. Sie haben möglicherweise Angst davor, nachts allein und ohne Licht oder in ihrem eigenen Zimmer zu schlafen oder sie können Alpträume oder schlechte Träume zu haben.
- Sie können Angst haben, dass sich das Ereignis wiederholt.
- Sie können sich leicht aufregen, weinen und jammern.
- Sie können das Vertrauen in Erwachsene verlieren. Schließlich konnten ihre Erwachsenen die Katastrophe nicht kontrollieren.



- Sie können zu früherem Verhalten wie Bettnässen und Daumenlutschen zurückkehren.
- Sie wollen die Eltern nicht aus den Augen verlieren und können sich weigern, zur Schule oder Kinderbetreuung zu gehen.
- Sie können sich schuldig fühlen, dass sie die Katastrophe verursacht haben, weil sie etwas gesagt oder getan haben.
- Sie können Angst vor Wind, Regen oder plötzlichen lauten Geräuschen bekommen.
- Sie können Krankheitssymptome wie Kopfschmerzen, Erbrechen oder Fieber haben.
- Sie können sich Sorgen darüber machen, wo sie und ihre Familie leben werden.

Beginnen Sie so bald wie möglich nach dem Ereignis mit der Unterstützung des Kindes.

- Reduzieren oder verschweigen Sie das Ereignis nicht. Sprechen Sie mit den Kindern darüber, wie sie sich fühlen, und hören Sie urteilsfrei zu. Lassen Sie sie wissen, dass sie ihre eigenen Gefühle haben können, die anders sein können als andere. Geben Sie den Kindern Zeit, Dinge zu verstehen und ihre Gefühle zu haben. Helfen Sie ihnen, Wörter zu verwenden, die ihre Gefühle ausdrücken, wie glücklich, traurig, wütend und ängstlich. Achten Sie darauf, dass die Worte zu ihren Gefühlen passen – nicht zu Ihren.
- Geben Sie Kindern nicht mehr Informationen über das Trauma, als sie verarbeiten können.
- Begrenzen Sie ihre Exposition gegenüber zusätzlichen Traumata, einschließlich Nachrichtenberichten.
- Ermutigen Sie die Kinder, zu zeichnen oder zu malen, was sie über ihre Erfahrungen denken.
- Schreiben Sie gemeinsam eine Geschichte über das Ereignis. Sie könnten beginnen mit: Es war einmal ein schreckliches _____ und es machte uns allen _____ Angst. Das ist passiert: _____. Achten Sie darauf, dass Sie mit „Und jetzt sind wir in Sicherheit“ enden.
- Basteln Sie mit den Kindern Puppen und veranstalten Sie ein Puppenspiel für Familie und Freunde oder helfen Sie den Kindern, einen Sketch über das zu machen, was sie erlebt haben.
- Erlauben Sie den Kindern, Verluste zu betrauern.
- Versichern Sie ängstlichen Kindern, dass Sie da sein werden, um sich um sie zu kümmern. Beruhigen Sie sie viele Male. Finden Sie Wege, um zu betonen, dass Sie sie lieben.



- Versichern Sie den Kindern, dass die Katastrophe in keiner Weise ihre Schuld war.
- Bleiben Sie möglichst als Familie zusammen. Wenn Sie für einige Zeit weg sind, sagen Sie ihnen, wohin Sie gehen, und stellen Sie sicher, dass Sie zu der vereinbarten Zeit zurückkehren oder anrufen.
- Kehren Sie so schnell wie möglich zu früheren Routinen zurück oder entwickeln Sie neue. Halten Sie einen regelmäßigen Zeitplan für die Kinder ein.
- Lassen Sie sie eine gewisse Kontrolle haben, z. B. bei der Auswahl ihrer Kleidung oder der Mahlzeit zum Abendessen.
- Lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass andere sie lieben und sich mit ihnen verbunden fühlen. Besuchen Sie Familienmitglieder, Freunde und Nachbarn, telefonieren Sie mit ihnen oder schreiben/malen Sie ihnen.
- Helfen Sie Ihren Kindern, Erwachsenen wieder zu vertrauen, indem Sie Versprechen halten und Kinder in die Planung von Routinen und Ausflügen einbeziehen.
- Helfen Sie Ihren Kindern, Vertrauen in die Zukunft zurückzugewinnen, indem Sie ihnen helfen, Pläne für Aktivitäten zu schmieden, die später stattfinden – nächste Woche, nächsten Monat.
- Kinder kommen besser zurecht, wenn sie gesund sind. Stellen Sie also sicher, dass Ihre Kinder so schnell wie möglich die benötigte medizinische Versorgung erhalten.
- Achten Sie darauf, dass die Kinder ausgewogen ernährt werden, ausreichend essen und sich ausreichend ausruhen.
- Denken Sie daran, sich um sich selbst zu kümmern, damit Sie sich um Ihre Kinder kümmern können.
- Verbringen Sie vor dem Schlafengehen zusätzliche Zeit mit Ihren Kindern. Lesen Sie Geschichten, streicheln Sie den Rücken, hören Sie Musik, sprechen Sie leise über den Tag.
- Erlauben Sie besondere Privilegien, wie z. B. das Licht nach der Katastrophe eine Zeit lang anzulassen, wenn sie schlafen.
- Entwickeln Sie positive Aktivitäten zur Erinnerung an das Ereignis. Diese Ereignisse mögen für Tränen sorgen, aber sie bieten auch die Möglichkeit, das Überleben und die Fähigkeit zu feiern, zu einem normalen Leben zurückzukehren.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind mit Knetmasse oder Lehm. Dies hilft Kindern, Spannungen abzubauen und symbolische Kreationen zu erschaffen.
- Machen Sie Musik mit Ihrem Kind. Dies hilft, Stress und Anspannung abzubauen.
- Geben Sie den Kindern Kleidung, Schuhe, Hüte usw., damit sie „Verkleiden“ spielen und so tun können, als wären sie Erwachsene, die „das Sagen“ haben und für die Erholung von der Katastrophe verantwortlich sind.



Nehmen Sie bei Bedarf zusätzliche Unterstützung in Anspruch

- Die Unterstützung durch einen Psychologen, der darauf spezialisiert ist, Kindern nach einem Trauma zu helfen, kann unter verschiedenen Umständen wertvoll sein
 - Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Kind Unterstützung durch einen Psychologen benötigt, kann es hilfreich sein, einen Psychologen zu konsultieren
 - Wenn Ihr Kind starke und/oder anhaltende Leidenssymptome zeigt
- Auf der Website des NCTSN finden Sie eine Vielzahl hilfreicher Tools und Ressourcen für das Screening. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Denken Sie daran, sich um sich selbst zu kümmern, damit Sie sich um Ihre Kinder kümmern können.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder Notfallbehandlungen verwendet werden. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC