

Hilfe für Kinder nach einem traumatischen Ereignis

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

Was ist ein traumatisches Ereignis?

Laut dem Nationalen Netzwerk für Traumabewältigung bei Kindern (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 entwickeln manche Kinder traumatischen Stress, andere dagegen nicht. Das ist abhängig von vielen Faktoren. Bei Kindern, die vor dem 11. Lebensjahr ihr erstes Trauma erleben, ist die Wahrscheinlichkeit psychischer Symptome drei Mal höher als bei Kindern, die ihr erstes Trauma als Teenager oder später erleben. Darüber hinaus können die Art und Schwere des Ereignisses, die Frage, ob das Kind aktiv an dem Vorfall beteiligt war oder nur Zeuge war, die Reaktion seiner unmittelbaren Bezugspersonen und ob das Kind bereits zuvor unter traumatischem Stress gelitten hat, seine Reaktion beeinflussen. Kinder können ein traumatisches Ereignis besser verarbeiten, wenn ihnen Eltern, Freunde, Familie, Lehrer und andere Erwachsene bei der Verarbeitung der Erlebnisse helfen.

Unterstützung für überlebende Kinder

Machen Sie sich damit vertraut, wie Kinder auf ein traumatisches Ereignis reagieren können:

- Manche Kinder werden nicht wütend und haben keine Anzeichen von Kummer.
- Manche zeigen wochen- oder sogar monatelang keine Anzeichen einer Verstimmung, fühlen sich dann aber verärgert und haben Kummer.

Anzeichen für eine Belastung sind u. a.:

- Trauer über den Verlust eines Spielzeugs, der Lieblingsdecke, des Lieblingsteddybären oder anderer Dinge, die für Erwachsene vielleicht unwichtig, für das Kind jedoch wichtig sind.
- Der Wandel vom ruhigen, gehorsamen und fürsorglichen zum lauten, lärmenden und aggressiven Verhaltensweisen oder vielleicht auch der Wandel vom kontaktfreudigen zum schüchternen und ängstlichen Verhalten.
- Entwicklung nächtlicher Ängste. Die Kinder haben möglicherweise Angst, nachts allein bei ausgeschaltetem Licht zu schlafen oder in ihrem eigenen Zimmer zu schlafen, oder sie haben Alpträume oder schlechte Träume.

- Sie haben Angst, dass sich das Ereignis wiederholt.
- Sie sind schnell aufgeregt, weinen und jammern.
- Sie verlieren das Vertrauen in Erwachsene. Schließlich waren die Erwachsenen nicht in der Lage, die Katastrophe unter Kontrolle zu bringen.
- Rückkehr zu degressiven Verhaltensweisen wie Bettnässen und Daumenlutschen.
- Sie möchten ihre Eltern nicht aus den Augen lassen und weigern sich, zur Schule oder in die Kindertagesstätte zu gehen.
- Sie haben Schuldgefühle, weil sie durch etwas, das sie gesagt oder getan haben, die Katastrophe verursacht haben.
- Die Kinder haben Angst vor Wind, Regen oder plötzlichen lauten Geräuschen.
- Es treten Krankheitssymptome wie Kopfschmerzen, Erbrechen oder Fieber auf.
- Sie machen sich Sorgen darüber, wo sie und ihre Familie leben werden.



Beginnen Sie möglichst sofort nach dem Ereignis mit der Unterstützung

- Verharmlosen Sie das Ereignis nicht. Sprechen Sie mit den Kindern darüber, wie sie sich fühlen, und hören Sie zu, ohne zu urteilen. Machen Sie ihnen klar, dass sie individuelle Gefühle haben können, die sich von denen anderer unterscheiden. Geben Sie den Kindern Zeit, darüber nachzudenken und ihre Gefühle auszudrücken. Helfen Sie ihnen, zu lernen, Wörter zu verwenden, die ihre Gefühle ausdrücken, wie etwa glücklich, traurig, wütend, verrückt und verängstigt. Achten Sie aber darauf, dass die Wörter zu ihren Gefühlen passen, nicht zu Ihren.
- Geben Sie Kindern nicht mehr Informationen über das Trauma, als sie verarbeiten können.
- Begrenzen Sie ihre Belastung durch zusätzliche Traumata, einschließlich Nachrichtenberichte.
- Ermutigen Sie die Kinder, Bilder zu zeichnen oder zu malen, die ihre Gefühle im Zusammenhang mit ihren Erlebnissen zum Ausdruck bringen.
- Schreiben Sie gemeinsam eine Geschichte über das Ereignis. Sie könnten mit Folgendem beginnen: Es war einmal ein schrecklicher _____ und er machte uns allen Angst _____. Was geschehen ist: _____. Beenden Sie Ihren Vortrag unbedingt mit den Worten „Und jetzt sind wir in Sicherheit.“
- Basteln Sie mit den Kindern Puppen und führen Sie ein Puppentheater für Familie und Freunde auf, oder helfen Sie den Kindern, einen Sketch über ihr Erlebnis aufzuführen.
- Erlauben Sie den Kindern, Verluste zu betrauern.
- Versichern Sie ängstlichen Kindern, dass Sie für sie da sind und auf sie aufpassen. Beruhigen Sie sie oft. Finden Sie Wege, um zu betonen, dass Sie sie lieben.
- Versichern Sie den Kindern, dass sie an der Katastrophe keine Schuld haben.
- Bleiben Sie so viel wie möglich als Familie zusammen. Wenn Sie für eine gewisse Zeit weg sind, teilen Sie ihnen mit, wohin Sie gehen, und sorgen Sie dafür, dass Sie zur angegebenen Zeit zurückkommen oder anrufen.
- Kehren Sie so schnell wie möglich zu alten Routinen zurück oder entwickeln Sie neue. Führen Sie einen regelmäßigen Zeitplan für die Kinder ein.
- Geben Sie ihnen ein gewisses Maß an Kontrolle, zum Beispiel bei der Wahl ihrer Bekleidung oder des Abendessens.
- Vermitteln Sie Ihren Kindern das Gefühl, dass sie von anderen geliebt werden und dass sie sich mit anderen verbunden fühlen. Besuchen Sie Familienmitglieder, Freunde und Nachbarn, sprechen Sie mit ihnen am Telefon oder schreiben/zeichnen Sie ihnen.

- Helfen Sie Ihren Kindern, wieder zu lernen, Erwachsenen zu vertrauen, indem Sie Versprechen einhalten und die Kinder in die Planung von Routinen und Ausflügen einbeziehen.
- Helfen Sie Ihren Kindern, wieder Vertrauen in die Zukunft zu gewinnen, indem Sie ihnen helfen, Pläne für Aktivitäten zu entwickeln, die später stattfinden – nächste Woche, nächsten Monat.
- Kinder kommen besser zurecht, wenn sie gesund sind. Sorgen Sie also dafür, dass Ihre Kinder so schnell wie möglich die nötige medizinische Versorgung erhalten.
- Sorgen Sie dafür, dass die Kinder ausgewogen und ausreichend essen und sich ausreichend ausruhen.
- Verbringen Sie vor dem Schlafengehen besonders viel Zeit mit Ihren Kindern. Lesen Sie Geschichten vor, streicheln Sie den Rücken, hören Sie Musik, reden Sie in Ruhe über den Tag.
- Erlauben Sie Ihren Kindern besondere Privilegien, z. B. das Licht beim Schlafen anzulassen.
- Entwickeln Sie positive Jubiläumsaktivitäten zur Erinnerung an das Ereignis. Diese Ereignisse bringen vielleicht Tränen hervor, aber sie sind auch eine Gelegenheit, das Überleben und die Fähigkeit, zu einem normalen Leben zurückzukehren, zu feiern.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind mit Play Doh-Knete oder Ton. Für Kinder ist es gut, Spannungen abzubauen und symbolträchtige Dinge zu schaffen.
- Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Musik. Es hilft, Stress und Anspannung abzubauen.
- Versorgen Sie die Kinder mit Kleidung, Schuhen, Hüten usw., damit sie sich verkleiden und so tun können, als wären sie Erwachsene, die für die Beseitigung der Katastrophe verantwortlich sind und „das Sagen haben“.



Nehmen Sie bei Bedarf zusätzliche Unterstützung in Anspruch

- Die Unterstützung durch einen Psychologen, der auf die Hilfe für Kinder nach einem Trauma spezialisiert ist, kann unter verschiedenen Umständen wertvoll sein.
 - Konsultieren Sie eine psychiatrische Fachkraft, wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Kind die Unterstützung einer psychiatrischen Fachkraft benötigt.
 - Achten Sie auf intensive und/oder anhaltende Symptome von Unwohlsein.



Achten Sie auf sich selbst, damit Sie auf Ihr Kind achten können



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 143369-022024 OHC