

Weitere Hilfe

Es kommt vor, dass Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam erscheint, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die zuvor beschriebenen normalen Reaktionen länger als 4 Wochen andauern.

Besondere Anzeichen sind, wenn:

- Sie den Eindruck haben, dass sich die Empfindungen und Gefühle der Kinder während langer Zeit nicht wieder normalisieren
- Die Kinder ständig von Alpträumen gequält werden oder andauernd an Schlafstörungen leiden
- Die Kinder häufige ungewollte Erinnerungen an das Ereignis haben
- Die Kinder anhaltend gewisse Situationen oder Orte meiden, die sie an das Ereignis erinnern
- Die Kinder anhaltend ein verändertes Verhalten zeigen, z.B. wieder einnässen oder/und wieder Daumen lutschen, wenn sie das vorher nicht mehr getan hatten
- Die Schulleistungen dauerhaft nachlassen
- Die Kinder dauerhaft mit niemanden über Ihre Gefühle sprechen wollen.

Nehmen Sie diese Zeichen ernst. Es ist dann besonders wichtig, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen, um ernsthafte Folgeerkrankungen zu vermeiden. Bundesweit gibt es eine Reihe von Institutionen, die Sie unterstützen können. Dazu gehören z.B. Beratungsstellen, Psychotherapeuten, Seelsorger und Ärzte.

Informationen über professionelle Hilfe erhalten Sie durch

Überreicht von der
Arbeitsgemeinschaft
Psychoziale Notfallversorgung
im Landkreis Kitzingen
Pfarrgasse 2, 97355 Wiesenbronn
www.psnv-kitzingen.de

Dieses Faltblatt wurde erstellt in Anlehnung an die Faltblätter der Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT Vorarlberg), der Akuthilfe Wien (ABW) und eines Informationsblatts von Dipl.Päd. Dr.Harald Karutz (<http://www.notfallseelsorge.de/MerkblattWinnetou.pdf>).



Stand: 10.05.2007

Deutsch

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN UMGANG MIT KINDERN,

die Zeugen von Unfällen wurden oder in deren Familien jemand erkrankte, verletzt wurde oder verstarb.

INFORMATIONEN FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Mit diesem Faltblatt möchten wir Ihnen ein paar Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig sein können.

Mögliche Reaktionen

Außergewöhnliche belastende Ereignisse wie Unfälle, Gewalt oder Katastrophen können bei Erwachsenen und bei Kindern vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervorrufen. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein.

Kinder reagieren je nach Betroffenheit, Alter und momentaner Verfassung sehr unterschiedlich. Einige zeigen praktisch gar keine Gefühle, andere reagieren sehr intensiv z.B. mit

- Hilflosigkeit
- Angst
- Niedergeschlagenheit
- Schuldgefühle
- heftige Stimmungsschwankungen
- Orientierungslosigkeit
- Ratlosigkeit
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen
- Schweigen oder ungewöhnlich viel Reden

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis normal. Die Reaktionen lassen meist in wenigen Tagen nach.

Manchmal können aber auch zusätzliche Beschwerden auftreten, wie z.B.:

- starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume, Bettnässen
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme
- quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- Probleme in der Schule, schlechte Noten

Auch diese Reaktionen lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz.

Das können Sie tun:

Wenden Sie sich den Kindern zu.

Schenken Sie den Kindern besondere Aufmerksamkeit, zeigen Sie Ihre Liebe und Zuneigung.

Vermitteln Sie Sicherheit,

indem Sie z. B. Absprachen zuverlässig einhalten und für einen klar strukturierten (Halt gebenden) Tagesablauf sorgen.

Informieren Sie die Kinder.

... wenn jemand verunglückt oder gestorben ist. Die Kinder haben ein Recht auf diese wichtige Information.

Nicht einengen oder zensieren.

Lassen Sie die Kinder eigene Entscheidungen treffen, z. B. bezüglich der Art des eigenen Abschiednehmens, des eventuellen Ansehens eines Verstorbenen, der Auswahl eines Abschiedsgrusses als Sargbeigabe etc.

Nichts verheimlichen, nicht ausschließen, sondern einbeziehen.

Lassen Sie die Kinder an allem Anteil nehmen – auch an Ihrer eigenen Trauer. Erklären Sie den Kindern, warum Sie selbst traurig sind und sich möglicherweise ungewohnt verhalten.

Teilen Sie Ihre Trauer.

Sehen Sie sich z. B. gemeinsam Fotos oder Videos an, weinen Sie gemeinsam und lachen Sie gemeinsam. Erinnerung ist immer auch Erinnerung an schöne und fröhliche Zeiten.

Ermutigen Sie die Kinder, Fragen zu stellen und eigene Gefühle zu zeigen

Die Trauer der Kinder drückt sich oft anders aus, als die Trauer der Erwachsenen. Sie ist aber genau so wichtig und genau so richtig.

Offene und ehrliche Gespräche sind hilfreich, wenn Kinder sie wünschen.

Beantworten Sie die Fragen der Kinder ehrlich und mit einfachen Worten. Wenn die Kinder nicht fragen, geben Sie ihnen nur die wichtigsten Informationen, die sie unbedingt wissen müssen.