

Kinder nach traumatischen Erlebnissen

Information für Eltern

Wie kann ich helfen?

Erhalten Sie einen regelmäßigen vorhersehbaren Tagesablauf:

- sich wiederholende Struktur für den Tag
- feste Zeiten: Aufsteh-Zeiten, Schule, Mahlzeiten, Zeit für die Schularbeiten, fürs Spielen, Bettgeh-Zeiten usw.
- falls Veränderungen notwendig sind, dem Kind vorher Bescheid geben

Ziel: das Kind bekommt Vertrauen in die Vorhersagbarkeit des Alltages und entwickelt Vertrauen in die Zukunft.

Seien Sie freundlich und warmherzig, aber auf eine angemessene Weise:

- Zärtlichkeit und Umarmungen, wenn das Kind danach verlangt
- Nicht das Spiel des Kindes unterbrechen, um es in den Arm zu nehmen

Ziel: traumatisierte Kinder benötigen Zeit für sich allein und Zeit und Unterstützung von anderen, aber in einem Rhythmus, den es selbst bestimmt.

Besprechen Sie Erwartungen von Verhalten und Konsequenzen mit dem Kind:

- klare Regeln aufstellen
- Konsequenzen besprechen
- Belohnungen nutzen, wenn Regeln eingehalten werden

Ziel: das Kind muss wieder erfahren, dass angekündigte Dinge eintreffen und nicht plötzliche, schreckliche Dinge.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind:

- über das, was passiert ist
- wie es Ihnen selbst damit geht
- was Sie tun werden, damit es sich nicht wiederholt
- beantworten Sie Fragen des Kindes

Ziel: Ihr Kind ist stark verunsichert über die Gefährlichkeit der Welt. Es braucht Informationen damit Unbekanntes nicht noch

mehr zum Schrecken beiträgt. Meist ist die Phantasie des Kindes schlimmer als die Realität.

Schützen Sie ihr Kind

- vor Aktivitäten, die ihm Angst machen (z.B. Filme)
- schränken Sie den Konsum von Fernsehen und Computerspielen ein
- unternehmen Sie schöne Dinge mit ihrem Kind
- beruhigen Sie Ihr Kind

Ziel: das Kind benötigt positive Erlebnisse, auf die es selbst einen Einfluss hat, anstelle von unkontrollierbaren und hektischen Aktivitäten.

Scheuen Sie nicht davor, über das traumatische Ereignis zu sprechen

- Schweigen und Verdrängen ist nicht immer ein Gewinn
- sprechen Sie mit dem Kind, wenn es danach fragt oder daran erinnert wird
- zeigen Sie ihrem Kind, dass es Ihnen nicht unangenehm ist, darüber zu sprechen
- nicht in Über-Reaktionen geraten: keine besonders intensiven Gefühlsausdrücke und keine Vermeidung

Ziel: das Kind muss sich mit dem, was geschehen ist, auseinandersetzen und braucht dabei die Unterstützung der Eltern.

Geben Sie dem Kind eine Wahl und ein Gefühl von Kontrolle

- traumatisierte Kinder, die Situationen nicht kontrollieren können, werden schwieriger und chaotischer
- hat ein Kind eine Wahl, erlebt es eigene Möglichkeiten der Kontrolle
- Beispiel: Du kannst jetzt tun, worum ich Dich gebeten habe, oder Du kannst Dich dafür entscheiden, dass es heute nicht Dein Lieblingsessen gibt, wenn Du es nicht tust.

Ziel: Eine einfache Struktur gibt dem Kind ein Gefühl von Kontrolle in diffusen Situationen, in denen das Kind einen Kontrollverlust empfindet und ängstlich wird.