



Child Mind  
Institute

# Kindern bei der Bewältigung von traumatischen Erfahrungen helfen

EIN LEITFADEN ZUR SEELISCHEN ERHOLUNG  
FÜR ELTERN, LEHRER UND ANDERE  
VERANTWORTUNGSTRÄGER

# INHALT

Über diesen Leitfaden	Seite 3
Kindern in jedem Alter helfen	Seite 4
Anzeichen eines Traumas	Seite 4

## LEITFADEN NACH ALTERSSTUFEN

Kindern im Alter von 0–2 Jahren helfen	Seite 7
Kindern im Alter von 2–5 Jahren helfen	Seite 8
Kindern im Alter von 6–11 Jahren helfen	Seite 10
Kindern im Alter von 12–18 Jahren helfen	Seite 13
Wie Lehrer Schülern helfen können	Seite 15

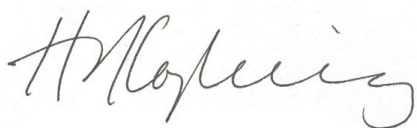
# Über diesen Leitfaden

Liebe Eltern, liebe Lehrer,

nach einer traumatischen Erfahrung sind Sie wahrscheinlich sehr besorgt und traurig. Doch auch wenn Sie noch so beunruhigt sind oder sich überfordert fühlen, Sie als Eltern oder Lehrer haben die Kraft dazu, Kindern dabei zu helfen, sich von dem Trauma zu erholen. Ihr Trost, Ihre Unterstützung und Ihre Bestätigung geben dem Kind Sicherheit und Geborgenheit, helfen ihm bei der Bewältigung seiner Ängste und seiner Trauer und bewahren es davor, unter dauerhaften psychologischen Folgen zu leiden.

Dieser Leitfaden wurde von Psychiatern, Psychologen und Experten für die psychische Gesundheit entwickelt, die sich auf Krisenfälle spezialisiert haben. Der Leitfaden enthält einfache Hinweise dazu, was nach einer Krise zu erwarten ist, welche Maßnahmen notwendig sind und worauf geachtet werden muss. Es werden sowohl allgemeine Empfehlungen als auch altersbezogene Informationen gegeben. Falls Sie oder Ihr Kind Unterstützung durch einen Experten für psychische Gesundheit benötigen, zögern Sie nicht, sich für entsprechende Empfehlungen an einen Arzt zu wenden.

Ihr,



Dr. Harold S. Koplewicz  
Präsident, Child Mind Institute

## Hilfreiche Tipps für Kinder in jedem Alter

**Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit.** Egal, ob Ihr Kind ein Kleinkind oder ein Teenager ist, Ihre Berührung wird ihm gut tun – eine zusätzliche Kuscheleinheit, Umarmungen oder einfach ein aufmunterndes Schulterklopfen. Es gibt ihnen das Gefühl von Sicherheit, was nach einem beängstigenden und beunruhigenden Ereignis besonders wichtig ist. Detailliertere Informationen darüber, was Sie sagen und tun können, finden Sie im Leitfaden nach Altersstufen.

**Verhalten Sie sich ruhig.** Kinder suchen nach einem traumatischen Ereignis Halt bei Erwachsenen. Sprechen Sie nicht mit Ihren Kindern oder in deren Beisein über Ihre Ängste und achten Sie auf den Ton Ihrer Stimme, da Kinder Angst in der Stimme schnell spüren.

**Versuchen Sie, Alltagsroutinen so weit es geht beizubehalten.** Inmitten von Chaos und Veränderungen geben Routinen einem Kind die Gewissheit, dass alles wieder gut wird. Versuchen Sie, feste Mahlzeiten und Schlafenszeiten einzuhalten. Wenn Sie obdachlos sind oder vorübergehend in eine andere Wohnung umgesiedelt wurden, bauen Sie neue Routinen auf. Halten Sie die bisherigen Familienregeln aufrecht, z. B. die Regel des guten Benehmens.

**Ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, wieder Freude zu haben.** Ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, Aktivitäten zu unternehmen und mit anderen Kindern zu spielen. Ablenkung tut Kindern gut und gibt ihnen ein Stück Normalität zurück.

**Geben Sie Informationen zu dem, was passiert ist.** Ein Kind erfährt die Details eines traumatischen Ereignisses am besten immer von einer zuverlässigen, erwachsenen Vertrauensperson. Fassen Sie sich kurz, seien Sie ehrlich und lassen Sie Ihre Kinder Fragen stellen. Denken Sie daran, dass Kindern andere Dinge Sorgen machen als Erwachsenen.

**Wählen Sie passende Zeiten zum Reden.** Überlegen Sie sich, wie Sie das Gespräch natürlich einleiten können.

**Verhindern Sie, dass Ihr Kind die Nachrichtenberichterstattung mitbekommt oder versuchen Sie, diese zumindest einzuschränken.** Dies ist besonders bei Kleinkindern und Kindern im Schulalter

### ANZEICHEN EINES TRAUMAS

- Ständiges Abspielen des Ereignisses im Geiste
- Alpträume
- Einstellung, dass die Welt allgemein unsicher ist
- Reizbarkeit, Wut und
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Appetitlosigkeit und Schlafprobleme
- Verhaltensprobleme
- Nervosität, wenn Menschen zu nahe kommen
- Schreckhaftigkeit bei lauten Geräuschen
- Bei kleinen Kindern: Rückfall in frühere Verhaltensmuster, z. B.: Klammerverhalten, Bettnässen oder Daumenlutschen
- Schlafschwierigkeiten
- Distanzierung oder Rückzug von anderen Menschen
- Alkohol- oder Drogenkonsum bei Jugendlichen
- Beeinträchtigungen in Schule und Freizeit: Unfähigkeit, zur Schule zu gehen, zu lernen, mit Freunden zu spielen usw.

kritisch, denn beunruhigende Ereignisse, die das Kind immer wieder im Fernsehen, in der Zeitung oder im Radio mitbekommt, erscheinen dadurch unaufhörlich. Wenn das Kind die schlimmen Ereignisse hingegen als vorübergehend empfindet, kann es sich schneller von ihnen erholen.

**Bedenken Sie, dass Kinder solche Ereignisse anders bewältigen.** Manche Kinder möchten möglicherweise besonders viel Zeit mit Freunden und Verwandten verbringen, andere wiederum wollen eher allein sein. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es normal ist, Ärger und Schuldgefühle zu spüren und traurig zu sein und auch, dies in unterschiedlichen Formen auszudrücken – so ist jemand zum Beispiel traurig, weint aber nicht.

**Hören Sie gut zu.** Es ist wichtig, zu verstehen, wie Ihr Sohn/Ihre Tochter die Situation wahrnimmt und was daran verwirrend oder beunruhigend für ihn oder sie ist. Halten Sie keine Vorträge und seien Sie einfach einfühlsam. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es in Ordnung ist, Ihnen seine Gefühle jederzeit mitzuteilen.

**Bestätigen Sie die Gefühle Ihres Kindes.** Wenn ein Kind seine Besorgnis ausdrückt, reagieren Sie darauf nicht mit einer Aussage wie „Ach, mach dir keine Sorgen“, denn dadurch könnte ihm seine Aussage unangenehm sein oder es fühlt sich möglicherweise kritisiert. Bestätigen Sie einfach das, was Sie hören: „Ja, ich verstehe, dass du besorgt bist.“

**Es ist in Ordnung, mit „Ich weiß es nicht“ zu antworten.** Was Kinder am meisten benötigen, ist jemanden zu haben, dem Sie vertrauen und der ihren Fragen zuhört, ihre Gefühle akzeptiert und für sie da ist. Machen Sie sich keine Gedanken darum, wissen zu müssen, was genau Sie als Richtiges sagen – letztendlich kann keine Antwort alles wieder in Ordnung bringen.

**Machen Sie sich klar, dass die Fragen womöglich immer wieder auftreten.** Nachdem etwas Schlimmes passiert ist, können sich die Umstände ständig ändern und ein Kind hat dann möglicherweise zu mehreren Ereignissen Fragen. Zeigen Sie den Kindern, dass Sie bereit sind, jederzeit mit ihnen zu sprechen. Kinder müssen Informationen nach ihrem eigenen Rhythmus verarbeiten und deren Fragen können wie aus dem Nichts auftauchen.

**Ermutigen Sie zu Familiengesprächen über den Tod eines geliebten Menschen.** Wenn die Mitglieder der Familie miteinander sprechen und gemeinsam die Trauer erleben können, ist es wahrscheinlicher, dass die Kinder ihre Gefühle mitteilen.

**Übertragen Sie Kindern nicht zu viel Verantwortung.** Es ist sehr wichtig, Kinder nicht mit Aufgaben zu überlasten oder ihnen Aufgaben zuzuteilen, die für Erwachsene bestimmt sind, denn dies kann zu viel Stress für sie bedeuten. Stattdessen sollten Sie in der nächsten Zeit die Erwartungen an Ihr Kind im Hinblick auf Arbeiten im Haushalt und auf Schulaufgaben einschränken. Dennoch ist es gut, wenn Ihr Kind zumindest ein paar Aufgaben erledigt.

**Geben Sie Kindern mit speziellen Bedürfnissen besonders viel Zuwendung.** Diese Kinder brauchen mehr Zeit, Unterstützung und Hilfe als andere Kinder. Sie müssen möglicherweise Ihre Sprachweise vereinfachen und Dinge sehr oft wiederholen. Sie müssen zudem Informationen an die Fähigkeiten Ihres Kindes anpassen. So versteht ein Kind mit einer Sprachbehinderung Informationen besser mithilfe von visuellen Materialien oder anderen Kommunikationsmitteln als den üblichen.

**Helfen Sie Kindern dabei, sich mithilfe von Atemübungen zu entspannen.** Die Atmung wird flach, wenn Angst einsetzt und das tiefe Einatmen in den Bauch kann Kindern helfen, sich zu beruhigen. Sie können eine Feder oder einen Wattebausch vor den Mund Ihres Kindes halten und es durch langsames Ausatmen darauf pusten lassen. Sie können auch sagen „Atme langsam ein, während ich bis drei zähle, und atme dann aus, wenn ich erneut bis drei zähle.“ Sagen Sie Ihrem Kind, dass es sich hinlegen soll und legen Sie ein Stofftier oder ein Kissen auf seinen Bauch. Bitten Sie es darum, langsam ein- und auszuatmen und beobachten Sie das Stofftier bzw. das Kissen beim Auf- und Absinken.

**Achten Sie auf Anzeichen eines Traumas.** Innerhalb des ersten Monats nach einem schlimmen Ereignis ist es normal, wenn es Kindern weitestgehend gut geht. Ab dann lässt das betäubende Gefühl nach und Kinder zeigen möglicherweise mehr Symptome – insbesondere Kinder, die verletzte Personen oder den Tod eines Menschen miterlebt haben, ein Mitglied aus dem engsten Familienkreis verloren haben, bereits zuvor in ihrem Leben ein traumatisches Erlebnis hatten oder die nicht in ein neues Zuhause umsiedeln konnten.

**Wann Sie Hilfe aufsuchen müssen.** Auch wenn Angst und andere Symptome monatelang andauern können, suchen Sie direkt Hilfe bei Ihrem Hausarzt oder bei einem Experten für psychische Gesundheit auf, wenn diese nicht abklingen oder wenn Ihr Kind plötzlich Stimmen hört, Dinge sieht, die nicht existieren, Wahnvorstellungen hat, unter Panikattacken leidet oder daran denkt, sich selbst oder anderen etwas anzutun.

**Geben Sie auf sich selbst Acht.** Sie können Ihrem Kind am besten helfen, indem Sie sich selbst helfen. Sprechen Sie mit Freunden und Verwandten über Ihre Sorgen. Es kann außerdem hilfreich sein, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Wenn Sie einer Kirchengemeinde oder einer bestimmten Gemeinschaft angehören, gehen Sie weiter dorthin. Versuchen Sie, gut zu essen, genug Wasser zu trinken, Ihre sportliche Routine beizubehalten und ausreichend zu schlafen. Ein gesunder Körper schützt vor emotionaler Verletzlichkeit. Machen Sie Atemübungen mit tiefem Ein- und Ausatmen, um Stress abzubauen. Wenn Sie unter starken Angstzuständen leiden, die Sie in Ihrem Alltag beeinträchtigen, suchen Sie Hilfe bei einem Arzt oder Experten für psychische Gesundheit auf. Falls Ihnen dies nicht möglich ist, sprechen Sie mit einem Geistlichen. Gestehen Sie sich ein, wenn Sie Hilfe benötigen und suchen Sie diese auf. Tun Sie es allein schon Ihrem Kind zuliebe.

## Kindern im Alter von 0–2 Jahren helfen

Kleinkinder spüren Ihre Gefühle und reagieren dementsprechend. Wenn Sie sich ruhig verhalten, fühlt sich Ihr Baby sicher. Wenn Sie angstvoll und überfordert handeln, reagiert Ihr Baby möglicherweise mit Weinen, lässt sich nur schwer beruhigen, nimmt nur unregelmäßig Nahrung zu sich und schläft nicht ruhig oder reagiert nicht auf Sie.

### WAS SIE TUN KÖNNEN

**Versuchen Sie, sich möglichst ruhig zu verhalten.** Auch, wenn Sie sich gestresst oder ängstlich fühlen, sprechen Sie in ruhigem Ton mit Ihrem Baby.

**Reagieren Sie einheitlich auf die Bedürfnisse Ihres Babys.** Die Entwicklungsaufgabe in diesem Alter besteht darin, dass das Kind Vertrauen zu seiner Bezugsperson aufbaut und dadurch eine starke, gesunde Verbundenheit entwickelt.

**Falls Sie zuvor gestillt haben, tun Sie dies weiterhin.** Es besteht zwar der Irrglaube, dass die Milch einer Mutter, die ein Schockerlebnis hatte, schlecht wird und dies dazu führen kann, dass das Baby „geistig langsam“ wird oder Lernprobleme bekommt, dies ist jedoch nicht wahr. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Baby weiterhin stillen, damit es gesund und weiter mit Ihnen verbunden bleibt. Sie müssen gesund bleiben, um stillen zu können. Essen Sie daher genug und trinken Sie ausreichend Wasser.

**Schauen Sie Ihrem Baby in die Augen.** Lächeln Sie es an. Berühren Sie es. Forschungen haben gezeigt, dass der Blickkontakt, Berührungen und die bloße Nähe zur Mutter zur emotionalen Ausgeglichenheit des Babys beitragen.

## Kindern im Alter von 2–5 Jahren helfen

Auch wenn Kinder in diesem Alter große Entwicklungsfortschritte machen, sind Sie dennoch weiterhin auf die Zuwendung Ihrer Eltern angewiesen. Genau wie Babys reagieren sie typischerweise auf Situationen entsprechend dem Verhalten der Eltern. Wenn Sie sich ruhig und selbstbewusst verhalten, fühlt sich auch Ihr Kind sicherer. Wenn Sie ein ängstliches oder überfordertes Verhalten zeigen, fühlt sich Ihr Kind möglicherweise unsicher.

### WAS SIE TUN KÖNNEN

**Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit.** Halten, umarmen und knuddeln Sie Ihr Kind so viel wie möglich. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie für ihn oder sie da sind, wenn es traurig ist oder Angst hat. Wenn Ihr Kind gerade Sprechen lernt, verwenden Sie einfache Sätze wie „Mama ist hier.“

**Achten Sie auf Ihre Worte.** Kleine Kinder hören alles und nehmen Ihre Angst möglicherweise wahr, fehlinterpretieren, was sie hören oder fürchten sich unnötigerweise vor Dingen, die sie nicht verstehen.

**Versuchen Sie, Alltagsroutinen so weit es geht beizubehalten.** Egal, wie Ihre Lebenssituation ist, versuchen Sie so gut es geht, feste Mahlzeiten und Schlafenszeiten einzuhalten. Wenn Sie obdachlos sind oder in eine andere Wohnung umgesiedelt wurden, bauen Sie neue Routinen auf. Versuchen Sie, die Dinge zu machen, die Sie bisher immer mit Ihren Kindern gemacht haben, z. B. Lieder singen oder gemeinsam ein Gebet sprechen, bevor die Kinder zu Bett gehen.

**Seien Sie vor dem Zubettgehen noch einmal besonders fürsorglich.** Kinder, die ein Trauma erlebt haben, können nachts Angst bekommen. Wenn Sie Ihr Kind zu Bett bringen, verbringen Sie mehr Zeit als sonst mit Reden oder Geschichtenerzählen. Wenn Ihr Kind noch klein ist, können Sie mit ihm vereinbaren, dass es vorübergehend bei Ihnen schläft, solange Sie ihm klarmachen, dass es ab einem festgelegten Zeitpunkt wieder wie gewohnt allein schlafen wird.

### TYPISCHE REAKTIONEN VON KINDERN IM ALTER VON 2 BIS 5 JAHREN

- Wiederholtes Sprechen über das Ereignis oder Vortäuschen, das Ereignis nachzuspielen
- Trotzanfälle oder gereizte Wutausbrüche
- Weinen und Traurigkeit
- Erhöhte Angst – häufig vor dem Dunkeln, vor Monstern in ihrer Phantasie oder vor dem Alleinsein
- Erhöhte Empfindlichkeit auf Geräusche wie Donner, Wind und andere laute Geräusche
- Ess- und Schlafstörungen sowie Probleme beim Toilettengang
- Der Glaube, dass das schlimme Erlebnis ungeschehen gemacht werden kann
- Extreme Anhänglichkeit an Bezugspersonen und Schwierigkeiten, sich von der Person zu trennen
- Rückkehr zu frühkindlichem Verhalten, z. B. die Verwendung von Babysprache, Bettnässen und Daumenlutschen



**Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht die Nachrichten mitbekommt.** Kleine Kinder neigen dazu, Fakten mit ihrer Angst zu vermischen. Sie verstehen möglicherweise nicht, dass die Ereignisse, die sie in den Bildern im Fernsehen sehen, nicht immer und immer wieder passieren. Ihr Kind sollte außerdem auch kein Radio hören.

**Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, Ihnen seine Gefühle mitzuteilen.** Probieren Sie es mit einer einfachen Frage aus, z. B. mit „Wie fühlst du dich heute?“ Erzählen Sie nach jedem Gespräch über das jüngste Ereignis eine Lieblingsgeschichte oder unternehmen Sie eine Familienaktivität, damit Ihr Kind sich sicherer und ruhiger fühlt.

**Ermöglichen Sie Ihrem Kind, zu erzählen, was passiert ist.** Dies hilft ihm dabei, das Geschehene zu verstehen und mit seinen Gefühlen umgehen zu können. Spielen kann Ihrem Kind oft dabei helfen, die Geschichte zu formulieren und Ihnen das Ereignis mit seinen eigenen Worten zu beschreiben.

**Lassen Sie Ihr Kind Bilder malen.** Kleine Kinder können ihre Gefühle häufig durch Malen gut ausdrücken. Dies bietet Ihnen eine weitere Möglichkeit, Erklärungen und Bestätigungen zu geben. Um ein Gespräch zu beginnen, können Sie das Bild Ihres Kindes kommentieren.

**Wenn Ihr Kind trotzig ist, ist dies möglicherweise ein Zeichen dafür, dass es zusätzliche Aufmerksamkeit benötigt.** Helfen Sie ihm dabei, seine Gefühle auszudrücken: Verängstigt? Wütend? Traurig? Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass es in Ordnung ist, diese Gefühle zu haben, und zeigen Sie ihm dann die richtige Verhaltensweise – Sie können z. B. sagen: „Es ist in Ordnung, wütend zu sein, aber es ist nicht in Ordnung, dass du deine Schwester schlägst.“

**Ermutigen Sie Ihr Kind, an Aktivitäten teilzunehmen.** Ablenkung tut Kindern in diesem Alter gut. Machen Sie Spiele mit Ihrem Kind und verabreden Sie Spielzeiten mit anderen Kindern.

**Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen.** Selbst in den härtesten Zeiten ist es wichtig, etwas Positives zu erkennen und eine Hoffnung für die Zukunft auszudrücken, um Ihr Kind bei seiner Erholung zu unterstützen. Sie können zum Beispiel so etwas sagen wie „Wir haben immer noch uns. Ich bin hier bei dir und ich werde bei dir bleiben.“ Durch das Hervorheben des Positiven werden auch Sie sich besser fühlen.

## **KINDERN IM ALTER VON 2 BIS 5 JAHREN DABEI HELFEN, DEN TOD EINES GELIEBTEN MENSCHEN ZU BEWÄLTIGEN:**

**Sprechen Sie mit Ihren Kindern auf deren Ebene.** Nennen Sie ähnliche Erfahrungen, um ihnen das Ereignis begreiflich zu machen, zum Beispiel den Tod eines Haustieres oder die Veränderungen der Blumen im Garten.

**Geben Sie einfache Erklärungen.** Zum Beispiel, „Wenn jemand stirbt, können wir ihn nicht mehr sehen, aber wir können uns den Menschen noch auf Bildern anschauen und uns an ihn erinnern.“

**Bestärken Sie Ihre Kinder.** Sie denken möglicherweise, dass das, was passiert ist, auf irgendeine Weise ihre Schuld ist. Machen Sie ihnen klar, dass dies nicht der Fall ist.

**Seien Sie auf sich wiederholende Fragen vorbereitet.** Kleine Kinder verarbeiten auf diese Weise Informationen.

## **Kindern im Alter von 6–11 Jahren helfen**

In diesem Alter können Kinder ihre Gedanken und Gefühle schon klarer ausdrücken und mit Schwierigkeiten besser umgehen, aber sie benötigen immer noch den Trost und die Hilfe der Eltern. Durch Zuhören zeigen Sie ihnen, dass Sie weiterhin Ihre Pflicht als Eltern wahrnehmen. Nach beängstigenden Ereignissen ist es für ein verängstigtes Kind die größte Beruhigung, zu sehen, dass seine Eltern weiterhin ihre Aufgabe übernehmen.

### **WAS SIE TUN KÖNNEN**

**Versichern Sie Ihrem Kind, dass es sicher ist.** Kinder in diesem Alter lassen sich durch Tatsachen trösten. Verwenden Sie Wörter, die sich auf reale Gegebenheiten beziehen, wie „Orkan“, „Erdbeben“, „Flut“ oder „Nachbeben“. Wissen gibt Kindern in diesem Alter das Gefühl von Stärke und hilft ihnen, Angst abzubauen.

**Halten Sie die Dinge so „normal“ wie möglich.** Feste Schlafens- und Mahlzeiten helfen Kindern dabei, sich sicher und geborgen zu fühlen. Wenn Sie obdachlos sind oder in eine andere Wohnung umgesiedelt wurden, bauen Sie andere Routinen auf und lassen Sie ihr Kind dabei mitbestimmen – lassen Sie Ihr Kind zum Beispiel

## **TYPISCHE REAKTIONEN VON KINDERN IM ALTER VON 6 BIS 11 JAHREN:**

- Angst
- Vermehrte Aggression, Wut und Reizbarkeit (drückt sich z. B. durch Mobbing oder Raufen mit Gleichaltrigen aus)
- Schlaf- und Appetitstörungen
- Zuweisung der Schuld für das Ereignis an sich selbst
- Stimmungsschwankungen oder Weinen
- Sorge um die eigene Versorgung
- Angst vor zukünftigen Verletzungen oder vor dem Tod von geliebten Menschen
- Bestreiten, dass das Ereignis überhaupt stattgefunden hat
- Beschwerden über körperliches Unbehagen, z. B. Magenschmerzen, Kopfschmerzen und Teilnahmslosigkeit, die durch Stress verursacht werden können
- Wiederholtes Fragenstellen
- Verweigerung, über das Ereignis zu sprechen (eher bei Kindern zwischen 9 und 11 Jahren)
- Rückzug von sozialen Interaktionen
- Probleme in der Schule: Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen in der Schule, Schulverweigerung

die Gutenachtgeschichtenauswählen. Dies gibt Ihrem Kind das Gefühl von Kontrolle in einer unsicheren Zeit.

**Schränken Sie den Zugang Ihres Kindes zu Fernsehen, Zeitung und Radio ein.** Je häufiger Kinder im Schulalter schlechte Nachrichten erfahren, desto besorgter sind sie. Nachrichtenmaterial kann das Trauma des Ereignisses noch vergrößern, das heißt, wenn ein Kind also die Nachrichten sieht oder Nachrichten im Radio hört, setzen Sie sich dazu, damit Sie danach mit ihm darüber sprechen können. Vermeiden Sie, dass Ihr Kind bestimmte Bilder sieht.

**Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrem Kind zu reden.** Machen Sie ihm deutlich, dass es in Ordnung ist, Fragen zu stellen und seine Sorgen oder seine Trauer auszudrücken. Eine Möglichkeit, eine Unterhaltung zu fördern, ist, Familienzeit zu nutzen (z. B. die Essenszeit), um darüber zu sprechen, was in der Familie und in der Gemeinschaft passiert. Fragen Sie Ihr Kind auch danach, was seine Freunde gesagt haben, um mögliche Fehlinformationen zu korrigieren.

**Beantworten Sie Fragen kurz, aber ehrlich.** Nachdem Ihr Kind ein Thema angesprochen hat, fragen Sie es zunächst, was es darüber denkt, um zu verstehen, worin genau die Sorge besteht. Normalerweise stellen Kinder eine Frage, da sie sich um etwas Bestimmtes Sorgen machen. Geben Sie eine beruhigende Antwort. Wenn Sie die Antwort auf eine Frage nicht wissen, ist es in Ordnung, mit „Ich weiß es nicht“ zu antworten. Stellen Sie keine Spekulationen an und wiederholen Sie keine Gerüchte.

**Locken Sie Ihr Kind aus der Reserve, wenn es nicht von sich aus spricht.** Leiten Sie ein Gespräch ein, indem Sie Ihre eigenen Gefühle mitteilen – so können Sie zum Beispiel sagen „Das ist etwas sehr Beängstigendes und manchmal wache ich nachts auf, weil ich darüber nachdenke. Wie fühlst du dich?“ Dieses Vorgehen hilft Ihrem Kind dabei, zu spüren, dass es mit seinen Sorgen und Ängsten nicht allein ist. Nennen Sie jedoch nicht zu viele Details zu Ihren eigenen Ängsten.

**Beschäftigen Sie Ihre Kinder.** Tägliche Aktivitäten, zum Beispiel das Spielen mit Freunden oder der Schulbesuch, wurden möglicherweise unterbrochen. Helfen Sie Ihren Kindern dabei, sich alternative Aktivitäten zu überlegen und organisieren Sie Spielgruppen zusammen mit anderen Eltern.

**Nehmen Sie Ihrem Kind die Sorge um die Sicherheit seiner Freunde.**

Versichern Sie Ihren Kindern, dass sich die Eltern ihrer Freunde genauso um diese kümmern wie Ihre Kinder es von Ihnen gewöhnt sind.

**Sprechen Sie über die seelische Erholung der Gemeinschaft.** Machen

Sie Ihren Kindern klar, dass Schritte unternommen werden, mit denen die Sicherheit für sie aufrecht erhalten wird, die Elektrizitäts- und Wasserversorgung wiederhergestellt wird und dass auch die Regierung und bestimmte Gemeinschaften dabei helfen, falls dies erforderlich ist.

**Ermutigen Sie Ihre Kinder, mit anzupacken.** Dies gibt ihnen ein

Erfolgsenerlebnis und vermittelt ihnen einen Sinn in Zeiten, in denen sie sich hilflos fühlen können. Jüngere Kinder können kleine Aufgaben für Sie übernehmen; ältere können bei Freiwilligenprojekten in der Gemeinschaft mitmachen.

**Geben Sie Hoffnung.** Kinder brauchen die Aussicht auf eine positive

Zukunft, um sich seelisch zu erholen. Kinder in diesem Alter verstehen am besten konkrete Angaben. So können Sie zum Beispiel nach einer erlebten Naturkatastrophe Folgendes sagen: „Aus dem ganzen Land senden Menschen medizinische Verpflegung, Lebensmittel und Wasser. Sie haben neue Unterkünfte gebaut, in denen verletzte Menschen versorgt werden und sie werden neue Häuser bauen. Diese schwierige Zeit jetzt ist schon bald vorüber.“

#### **KINDERN IM ALTER VON 6 BIS 11 JAHREN DABEI HELFEN, DEN TOD EINES GELIEBTEN MENSCHEN ZU BEWÄLTIGEN:**

**Finden Sie heraus, was Ihr Kind denkt.** Stellen Sie Fragen zu dem, was Ihr

Kind wissen möchte, bevor Sie Vermutungen anstellen. Sie können zum Beispiel sagen „Ich war so traurig, als Oma gestorben ist. Wie ging es dir? Es fällt schwer, darüber nachzudenken, nicht wahr?“

**Verwenden Sie die tatsächlichen Bezeichnungen.** Vermeiden Sie

Umschreibungen für den Tod, wie z. B. „Sie ist jetzt an einem besseren Ort.“ Kinder im Schulalter werden durch ungenaue Antworten verwirrt. Stattdessen können Sie sagen „Oma ist gestorben, sie wird nicht zurückkommen und es ist in Ordnung, traurig darüber zu sein.“

**Formulieren Sie so präzise wie möglich.** Verwenden Sie einfache

Zeichnungen, um bestimmte Dinge zu beschreiben, z. B. den Körper und Verletzungen.

**Geben Sie Ihrem Kind Informationen.** Geben Sie ihm zu verstehen, dass Wut und Trauer ganz normal sind, und dass es seine Gefühle nicht unterdrücken darf, da es sich ansonsten später noch schlechter fühlen wird.

**Sprechen Sie mit Ihrem Kind über voraussichtliche Veränderungen im Alltag oder Haushalt.** Sprechen Sie darüber, was die Veränderungen für Ihr Kind bedeuten werden.

**Bestärken Sie Ihr Kind.** Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass es in Ordnung und normal ist, während dieser Zeit Probleme in der Schule, mit Gleichaltrigen und in der Familie zu haben.

**Ermutigen Sie Ihr Kind, bedeutsame Erinnerungen zu schaffen.** Beten Sie gemeinsam als Familie und gehen Sie mit Ihrem Kind in die Kirche, um eine Kerze anzuzünden. Ihr Kind möchte vielleicht auch einen Brief an die verstorbene Person schreiben oder ein Bild malen, das Sie aufhängen können.

**Haben Sie Geduld.** Kinder bis zu einem Alter von 11 Jahren denken manchmal, dass der Tod rückgängig zu machen sei und können Schwierigkeiten haben, zu akzeptieren, dass die Person nicht zurückkommt. Sie müssen möglicherweise wiederholt sagen: „ Er ist gestorben und kommt nicht zurück. Und ich bin traurig.“

## Kindern im Alter von 12–18 Jahren helfen

Die Pubertät ist eine schwierige Zeit für junge Menschen, deren Körper sich auf vielfältige Weise verändert. Sie ringen mit dem Wunsch nach mehr Unabhängigkeit von ihren Eltern und denken oft, dass ihnen nichts etwas anhaben kann. Traumatische Ereignisse können ihnen das Gefühl vermitteln, außer Kontrolle zu sein, auch wenn sie so tun, als wären sie stark. Außerdem tun ihnen die Menschen leid, die von dem schlimmen Ereignis betroffen sind, und sie möchten unbedingt wissen, warum es passiert ist.

### WAS SIE TUN KÖNNEN

**Geben Sie Ihrem Kind wieder Sicherheit.** Jugendliche zeigen ihre Verletzlichkeit nicht gern; möglicherweise versuchen sie so zu tun, als ginge es ihnen gut, auch wenn dem nicht so ist. Obwohl sie vielleicht nicht umarmt werden wollen, kann ihnen Ihre Berührung ein Gefühl

### TYPISCHE REAKTIONEN VON KINDERN IM ALTER VON 12 BIS 18 JAHREN

- Unterdrückung von Gefühlen
- Ständiges Grübeln über das schlimme Ereignis
- Distanznahme zu Freunden und der Familie
- Wut oder Verbitterung
- Depressionen und möglicherweise die Äußerung von Suizidgedanken
- Panik und Angst, einschließlich Sorgen über die Zukunft
- Stimmungsschwankungen und Gereiztheit
- Veränderungen des Ess- und/oder Schlafverhaltens
- Probleme in der Schule, z. B. Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen und/oder Schulverweigerung
- Teilnahme an risikoreichen oder illegalen Aktivitäten, wie das Trinken von Alkohol

der Sicherheit vermitteln. Sie können so etwas sagen wie: „Ich weiß, dass du jetzt erwachsen bist, aber ich muss dich jetzt einfach umarmen.“

**Helfen Sie den Jugendlichen dabei, sich nützlich zu fühlen:** Geben Sie ihnen kleine Aufgaben und Verantwortungsbereiche im Haushalt und loben Sie sie für getane Aufgaben und dafür, wie sie sich verhalten haben. Übertragen Sie den Jugendlichen nicht zu viel Verantwortung, insbesondere nicht den älteren, da dies noch zu ihrer Angst beitragen würde.

**Seien Sie jederzeit für ein Gespräch offen.** Teenager sagen ganz häufig, dass sie nicht reden wollen. Versuchen Sie, ein Gespräch zu beginnen, während sie gemeinsam eine Aktivität unternehmen, sodass die Unterhaltung nicht so angestrengt oder konfrontativ wirkt.

**Ziehen Sie Gruppen von Gleichaltrigen in Betracht.** Manche Jugendliche fühlen sich womöglich wohler, wenn sie in Gruppen mit Gleichaltrigen reden. Überlegen Sie daher, eine Gruppe zu organisieren. Ermutigen Sie die Jugendlichen auch dazu, mit anderen erwachsenen Vertrauenspersonen zu sprechen, z. B. mit einem Verwandten oder Lehrer.

**Schränken Sie den Zugang Ihres Kindes zu Fernsehen, Zeitung und Radio ein.** Auch wenn Jugendliche im Allgemeinen besser mit Nachrichten umgehen können als jüngere Kinder, gibt es auch solche, die sich nicht vom Fernsehen oder Radio loslösen können und womöglich versuchen, der Angst in ungesunder Weise zu begegnen. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Kind über die Dinge, die es gesehen oder gehört hat.

**Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, aktiv zu werden:** Kinder in diesem Alter wollen etwas für die Gemeinschaft tun. Suchen Sie nach geeigneten Freiwilligen-Programmen.

**Seien Sie sich der Gefahr von Drogenmissbrauch bewusst.** Jugendliche sind besonders gefährdet, auf Alkohol oder andere Drogen zurückzugreifen, um ihre Angst zu betäuben. Wenn Ihr Kind in letzter Zeit verschlossen wirkt oder offensichtlich betrunken ist oder unter Rauschgifteinfluss steht, wenden Sie sich an einen Arzt. Sprechen Sie auf freundliche Weise mit Ihrem Kind. Sagen Sie zum Beispiel „Leute fangen nach einem schlimmen Erlebnis oft an zu trinken oder andere Drogen zu konsumieren, um sich zu beruhigen oder um zu vergessen, aber dadurch können noch mehr Probleme entstehen. Du kannst stattdessen zum Beispiel einen Spaziergang unternehmen, mit mir oder deinen Freunden darüber sprechen, wie du dich fühlst oder deine Hoffnungen an eine bessere Zukunft aufschreiben.“

## **KINDERN IM ALTER VON 12 BIS 18 JAHREN DABEI HELFEN, DEN TOD EINES GELIEBTEN MENSCHEN ZU BEWÄLTIGEN:**

**Haben Sie Geduld.** Jugendliche fürchten sich womöglich davor, Ihre Gefühle über den Tod auszudrücken. Ermutigen Sie sie dazu, darüber zu sprechen, indem Sie so etwas sagen wie „Ich weiß, es ist furchtbar, dass Oma gestorben ist. Experten sagen, dass es gut ist, seine Gefühle zu äußern. Wie geht es dir?“

**Sprechen Sie ganz offen.** Unterhalten Sie sich darüber, inwiefern Sie meinen, dass der Todesfall das Verhalten Ihres Kindes möglicherweise beeinflusst.

**Seien Sie flexibel.** Es ist in Ordnung, wenn Sie in der nächsten Zeit etwas flexibler hinsichtlich Regeln und Erwartungen an schulische Leistungen und an das Verhalten des Kindes sind.

**Schaffen Sie bedeutsame Erinnerungen.** Beten Sie gemeinsam zu Hause, lassen Sie Ihr Kind eine Kerze in der Kirche anzünden und lassen Sie ihn oder sie an der Trauerfeier teilnehmen. Möglicherweise ist Ihr Kind auch für eine private Gedenkfeier zu Hause im Familienkreis dankbar.

## **Wie Lehrer Schülern helfen können**

**Nehmen Sie den Schulalltag so weit es geht wieder auf.** Kinder arbeiten in der Schule häufig besser, wenn Sie wissen, was sie erwartet. Die Rückkehr zum Schulalltag hilft den Schülern dabei, zu erkennen, dass die beunruhigenden Ereignisse nicht ihr gesamtes Alltagsleben bestimmen.

**Halten Sie die Erwartungen an die Schüler aufrecht.** Diese müssen nicht zu 100 % erfüllt werden, aber die Pflicht, zumindest kleinere Hausaufgaben und einfache Aufgaben während des Unterrichts zu erledigen, ist sehr hilfreich.

**Achten Sie auf mögliche Anzeichen dafür, dass ein Kind zusätzliche Hilfe benötigt.** Schüler, die aufgrund ihrer starken Gefühle von Trauer, Angst oder Wut nicht in der Lage sind, Aufgaben zu erledigen, sollten von einem Experten für psychische Gesundheit betreut werden. Kinder haben möglicherweise Kummer, der sich in körperlichen Beschwerden äußert, z. B. durch Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder extreme Müdigkeit.

**Helfen Sie den Kindern dabei, das Geschehene besser zu begreifen.** So können Sie zum Beispiel die zahlreichen Hilfsangebote nennen, die Sie erreichen, und Ideen zur positiven Bewältigung aufzeigen.

**Ziehen Sie eine Gedenkfeier in Betracht.** Gedenkfeiern helfen oft dabei, die Erinnerung an Menschen und Ereignisse zu bewahren, die nicht mehr existieren bzw. vergangen sind. Schulgedenkfeiern sollten kurz gehalten werden und den Bedürfnissen und der Altersgruppe der Schülerschaft entsprechen. Kinder unter vier Jahren verfügen womöglich nicht über die notwendige Aufmerksamkeitsspanne, um daran teilzunehmen. Während der Bestattungs- bzw. der Gedenkfeier sollte das Kind von einer bekannten Bezugsperson, einem Freund oder einem Verwandten begleitet werden.

**Versichern Sie den Kindern, dass die Schulbeamten deren Sicherheit gewährleisten.** Die Angst von Kindern lässt nach, wenn sie wissen, dass erwachsene Vertrauenspersonen alles tun, was sie können, um für sie zu sorgen.

**Bleiben Sie mit den Eltern in Kontakt.** Erklären Sie ihnen die Programme und Aktivitäten der Schule, damit sie auf Gespräche, die womöglich zu Hause fortgeführt werden, vorbereitet sind. Ermutigen Sie die Eltern dazu, den Zugang ihrer Kinder zu Nachrichten und Reportagen einzuschränken.

**Geben Sie auf sich selbst Acht.** Sie sind womöglich so sehr damit beschäftigt, Ihren Schülern zu helfen, dass Sie sich selbst dabei vernachlässigen. Suchen Sie für sich und Ihre Kollegen nach Wegen, mit denen Sie sich gegenseitig unterstützen können.



Das Child Mind Institute ist eine unabhängige gemeinnützige Organisation, die sich dafür engagiert, das Leben von Kindern und Familien, die mit psychischen Störungen und Lernstörungen kämpfen, umzugestalten. Unsere Teams arbeiten täglich daran, den höchsten Qualitätsansprüchen zu genügen, Fortschritte in der Forschung über das Gehirn im Entwicklungsstadium zu erzielen und Eltern, Fachkräfte und politische Entscheidungsträger zu befähigen, Kindern Unterstützung zu bieten, wenn sie diese am meisten benötigen. Gemeinsam mit unseren Förderern helfen wir Kindern dabei, sowohl in der Schule als auch im Privatleben ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Unsere gesamten Ressourcen sind frei zugänglich und wir akzeptieren keine finanzielle Unterstützung von der Pharmaindustrie. Erfahren Sie mehr unter [childmind.org](http://childmind.org).