

# Wie können Eltern ihre Kinder nach einem traumatischen Ereignis unterstützen?

## Symptomatik nach traumatischen Ereignissen

Ihr Kind hat ein traumatisches Ereignis erlebt. Jedes Kind reagiert darauf anders, abhängig von Alter, Persönlichkeit und Situation.  
Folgende Veränderungen in folgenden Bereichen können in den ersten Wochen vorkommen:

1. **Wiedererleben**
2. **Vermeidung**
3. **Erhöhte Erregung**
4. **Verlust von Fähigkeiten**

### Wiedererleben:

- Posttraumatisches Spiel
- Albträume
- Flashbacks
- Psychische Belastung bei Konfrontation mit Hinweisreizen

### Vermeiden:

- Vermeiden von Aktivitäten, Orten, Personen, die mit dem Trauma assoziiert sind
- Sozialer Rückzug
- Einengung von Affekten und Spielverhalten
- Einengung des Spielverhaltens

### Erhöhte Erregung:

- „Hochtouren fahren“
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Affektlabilität, erhöhte Irritierbarkeit
- Wutausbrüche
- Übertriebene Schreckreaktion
- Konzentrationsprobleme
- Körperliche Beschwerden (Schmerzen, Herzrasen...)

### Verlust erworbener Fähigkeiten:

- Sprache
- Sauberkeit
- Selbstständigkeit
- Vermehrte Trennungsangst

## Was können Eltern konkret tun?

- Bedrängen Sie ihr Kind nicht mit Fragen.
- Hören Sie ihrem Kind aufmerksam und ruhig zu, ohne es zu korrigieren.
- Erklären Sie ihrem Kind, dass seine Gefühle und Gedanken in dieser Situation normale Reaktionen sind.
- Auch für Kinder gilt: Behalten Sie den normalen, gewohnten Tagesrhythmus mit den üblichen Essens- und Bettzeiten bei. Das hilft Kindern das Gefühl für Sicherheit und Normalität wiederzuerlangen. Halten Sie die täglichen kleinen ritualisierten Abläufe aufrecht.
- Schicken Sie ihr Kind so bald wie möglich wieder zu Schule oder zum Kindergarten.
- Verbringen Sie viel Zeit mit ihren Kindern. Lassen Sie er zu, dass die Kinder nicht von ihrem Rockzipfel weichen. Seien Sie großzügig mit Zärtlichkeiten. Kinder dürfen bei Bedarf für einige Zeit wieder bei den Eltern schlafen!!
- Bei Ein- und Durchschlafstörungen suchen Sie nach sinnvollen Einschlafritualen.
- Versuchen Sie mit ihrem Kind, falls es noch jünger ist, das Erlebte spielerisch zu verarbeiten. Lassen Sie z.B. den Lieblingst Teddy einen Unfall haben oder ermuntern Sie ihr Kind Bilder über das Ereignis zu malen.
- Sprechen Sie mit älteren Kindern über das Erlebte, über Gedanken und Gefühle. Beantworten Sie die Fragen ihrer Kinder. Versichern Sie ihren Kindern immer wieder, dass Sie Ängste, Befürchtungen und auch Nachlassen von Schulleistungen verstehen.
- Drücken Sie möglichst viel Zuversicht aus, ohne aber Versprechungen zu machen, an die Sie selbst nicht glauben.
- Haben Sie Verständnis für regressives Verhalten ihrer Kinder (Bettnässen, Daumenlutschen, Babysprache, Trennungsängste): kein Spotten, kein Schimpfen, keine Strafen.
- Wirken Sie Gerüchtebildungen in der Umgebung entgegen.
- Schützen Sie ihr Kind vor Medien.

## Die Bedeutung der elterlichen Aufmerksamkeit und Zuwendung

- Vermitteln Sie ihrem Kind, dass Sie bereit sind mit ihm über das Ereignis zu sprechen egal was kommt.
- Setzen Sie sich mit ihren eigenen Gefühlen auseinander, die das traumatische Ereignis betreffen, z.B. Scham- und Schuldgefühle in der Schutzfunktion als Elternteil versagt zu haben. Suchen Sie sich eigene Gesprächspartner.
- Versuchen Sie nicht ihre eigenen Gefühle von Trauer und Wut zu unterdrücken. Dies wirkt oft „ansteckend“ auf die Menschen ihrer Umgebung, die daraufhin ihre Gefühle auch im Kontakt zurücknehmen.
- Wenn Sie selbst stark betroffen sind oder nicht gesprächsbereit sind (aus welchen Gründen auch immer), überlegen Sie, wer für das Kind Ansprechpartner sein kann.
- Nehmen Sie Rücksicht auf das betroffene Kind, aber es ist keine grundsätzliche Schonhaltung notwendig. Das entzieht dem Kind die Möglichkeit und Kompetenzen, die eigene Wirkung zu erfahren.
- Die Verarbeitung braucht Zeit, für manche Kinder wenig, für andere sehr lange.