

## **Der Umgang mit Kindern und Jugendlichen nach einem schwerwiegenden Ereignis**

### **Was können Eltern tun?**

Wenn Kinder und Jugendliche von schwerwiegenden Ereignissen erfahren gilt:

Je älter ein Kind ist...

...desto mehr Bewältigungsstrategien sind in der Regel vorhanden

...desto höher ist das Verständnis für das Erleben

Je jünger ein Kind ist, desto höher ist vermutlich der Unterstützungsbedarf.

Es gilt: Der Unterstützungsbedarf Ihres Kindes ist individuell

### **Was ist bei der Betreuung von Kindern und Jugendlichen nach einem schwerwiegenden Ereignis in ihrem direkten Umfeld zu beachten?**

- Nicht allein lassen
- Auf Gefühle eingehen
- Keine Bagatellisierung
- Altersgerechte, korrekte Informationen über das Geschehen

Rituale wie z.B. regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsame Zeiten des Austausches über das Erlebte, aber auch Zeiten, in denen bewusst nicht darüber gesprochen wird, sind wichtig und hilfreich.

Dies und auch eine schrittweise Rückkehr zur „Normalität“ wirkt auf Kinder und Jugendliche stabilisierend.

Auch hier sollten individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Manche Kinder und Jugendliche möchten viel darüber reden, andere ziehen sich erstmal zurück und möchten weniger sprechen. Alles ist in Ordnung und angemessen und kann sich auch wieder verändern.

### **Eltern als Leuchttürme**



**Region Hannover**

Eltern entwickeln bei schwerwiegenden Ereignissen im nahen Umfeld oder im Umfeld ihrer Kinder selbst häufig starke Gefühle. Dies ist völlig normal und dem Anlass angemessen.

Sehr starke Emotionalität und Haltlosigkeit von Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche schwer auszuhalten.

Vorsicht vor Überforderung oder Rollenumkehr! Sie sind Leuchttürme für Ihre Kinder. Ihre Kinder benötigen Halt und Sicherheit von Ihnen.

Erwachsene brauchen Erwachsene für Ihre Fragen und Anliegen.

Sein Kind zu stützen (Leuchtturm zu sein) setzt ein Mindestmaß an eigener Kraft und an gesicherter Kenntnis über das passende Vorgehen im Umgang mit dem Kind/ Jugendlichen voraus.

Eltern brauchen manchmal Unterstützung um Leuchtturm sein zu können.

**Unterstützung erhalten Sie gerne auch von uns.**

Eltern sollten ihre Kinder vor zu intensiver Medienberichterstattung und ähnlich gerichteten Medieninhalten schützen. Zu viel davon ist überfordernd.

**Sind Sie in Sorge, dass Ihr Kind eine nachhaltige psychische Schädigung durch ein schwerwiegendes Ereignis im nahen Umfeld erleidet?**

Wichtig: Keine vorschnelle Pathologisierung (Deutungen von Verhaltensweisen als krankhaft).

Denn:

→ Verfügen Kinder über hinreichende Resilienz (seelische Widerstandskraft) und ein stabiles Umfeld, kommt es in aller Regel nach 4-6 Wochen zu einer deutlichen Beruhigung, sowohl innerlich als auch äußerlich, und zu einer angemessenen Verarbeitung des Erlebten.

Stressreduktion bei Eltern und Kindern:

Beruhigend vermitteln: Jetzt darf erst einmal „alles“ sein, auch wenn es sich für die Eltern ungewohnt anfühlt und sie ihr Kind eigentlich anders kennen. Es gibt eine Vielzahl von Verhaltensweisen, die uns Erwachsenen zunächst ungewöhnlich vorkommen können und diese sind in der Regel eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis.



Belastende Ereignisse können auch bei gesunder Verarbeitung einen zeitweisen Rückschritt von Entwicklungsstufen und Fähigkeiten bedeuten. Dies drückt sich z. B. in lange nicht aufgetretenen Verhaltensweisen aus. Kinder/Jugendliche können plötzlich wieder einnässen oder Schlafprobleme haben, anhänglicher werden, im Bett der Eltern schlafen wollen etc. Dies ist ein Ausdruck der Belastung der Kinder.

### **Ihre Kinder und Jugendlichen benötigen jetzt...**

- Aufmerksamkeit
- Verlässlichkeit
- Klarheit
- Zuwendung
- Die Akzeptanz von individuellen Bedürfnissen und Wünschen nach Nähe und/oder Distanz

Geben Sie ehrliche Antworten in kindgerechten bzw. altersgerechten Worten auf die Fragen, die das Kind oder der/die Jugendliche gestellt hat. Wir Erwachsenen neigen manchmal dazu, viel erklären zu wollen und sehr viele Worte und Sätze dafür zu verwenden. Kinder brauchen lediglich Antworten auf die Fragen, die sie selber gestellt haben. Zu viele Antworten zu einem frühen Zeitpunkt können Kinder/Jugendliche überfordern.

Das Tempo des Kindes/ Jugendlichen sollte beachtet werden.

Schon kleine Kinder spüren sehr gut, wo ihre Grenzen sind. Achten Sie darauf, wann es Ihrem Kind zu viel wird. Die eigenen aufgezeigten Grenzen sind unbedingt zu respektieren.

Kein Erwachsener muss gleich auf jede Frage die passende Antwort wissen.

Zuhören ist viel wichtiger als Reden!

Kinder/ Jugendliche wollen oft nur ihre Ängste ausdrücken. Sie erwarten nicht unbedingt, dass Eltern zu allem gültige Antworten liefern oder die Welt hundertprozentig sicher machen können. Manchmal braucht es einen lieben Menschen, der zuhört, tröstet und hilft, die schwierige Situation auszuhalten.

### **Als Orientierung für die Erwachsenen:**

Das Fortbestehen klarer Strukturen gibt Orientierung und Halt. Verhalten das vorher nicht ok war ist auch weiter nicht ok. Der Belastungsgrad eines Kindes sinkt nachweislich durch Zuwendung.

Belastende Ereignisse können auch bei gesunder Verarbeitung einen zeitweisen Rückschritt von Entwicklungsstufen und Fähigkeiten bedeuten. Dies drückt sich z. B. in lange nicht aufgetretenen Verhaltensweisen aus. Kinder/Jugendliche können plötzlich wieder einnässen oder Schlafprobleme haben, anhänglicher werden, im Bett der Eltern schlafen wollen etc. Dies ist ein Ausdruck der Belastung der Kinder.

### **Ihre Kinder und Jugendlichen benötigen jetzt...**

- Aufmerksamkeit
- Verlässlichkeit
- Klarheit
- Zuwendung
- Die Akzeptanz von individuellen Bedürfnissen und Wünschen nach Nähe und/oder Distanz

Geben Sie ehrliche Antworten in kindgerechten bzw. altersgerechten Worten auf die Fragen, die das Kind oder der/die Jugendliche gestellt hat. Wir Erwachsenen neigen manchmal dazu, viel erklären zu wollen und sehr viele Worte und Sätze dafür zu verwenden. Kinder brauchen lediglich Antworten auf die Fragen, die sie selber gestellt haben. Zu viele Antworten zu einem frühen Zeitpunkt können Kinder/Jugendliche überfordern.

Das Tempo des Kindes/ Jugendlichen sollte beachtet werden.

Schon kleine Kinder spüren sehr gut, wo ihre Grenzen sind. Achten Sie darauf, wann es Ihrem Kind zu viel wird. Die eigenen aufgezeigten Grenzen sind unbedingt zu respektieren.

Kein Erwachsener muss gleich auf jede Frage die passende Antwort wissen.

Zuhören ist viel wichtiger als Reden!

Kinder/ Jugendliche wollen oft nur ihre Ängste ausdrücken. Sie erwarten nicht unbedingt, dass Eltern zu allem gültige Antworten liefern oder die Welt hundertprozentig sicher machen können. Manchmal braucht es einen lieben Menschen, der zuhört, tröstet und hilft, die schwierige Situation auszuhalten.

### **Als Orientierung für die Erwachsenen:**

Das Fortbestehen klarer Strukturen gibt Orientierung und Halt. Verhalten das vorher nicht ok war ist auch weiter nicht ok. Der Belastungsgrad eines Kindes sinkt nachweislich durch Zuwendung.