

# Hinweise für Eltern, wenn Kinder etwas Belastendes erlebt haben

Ihr Kind kann sich in den nächsten Tagen unwohl oder müde fühlen, unruhig, nervös oder ängstlich sein. Möglicherweise wirkt Ihr Kind auch gereizt, wütend, aggressiv oder auf eine andere Weise „verändert“.

Ihr Kind mag möglicherweise nicht wie üblich essen, kann sich nicht konzentrieren, einschlafen oder hat Alpträume. Derartige Reaktionen können auftreten, aber sie müssen es nicht.

Sie sollten also nicht „darauf warten“, dass ihr Kind sie zeigt. Wenn sie doch eintreten, sollte Sie das nicht beunruhigen:

Derartige Reaktionen haben sehr viele Kinder nach einem Notfall. In den meisten Fällen verschwinden sie nach wenigen Tagen oder Wochen.

Es sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.



## Wie sollten Sie sich Ihrem Kind gegenüber verhalten?

- Sprechen Sie mit ihrem Kind über das was geschehen ist. Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn es von dem Erlebten erzählt, auch wenn es sich wiederholt. Drängen Sie Ihr Kind aber nicht dazu, über den Notfall zu reden.
- Fragen Sie Ihr Kind, ob es das Erlebte aufschreiben oder malen möchte.
- Wenn Ihr Kind Fragen zu dem Notfall hat, beantworten Sie die Fragen offen und ehrlich.
- Zeigen Sie Verständnis für die oben genannten Symptome.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt und viel an der frischen Luft aufhält: Spazieren gehen, Radfahren, Schwimmen, etc. Alles was gut tut, aber zwingen Sie ihr Kind nicht!
- Wenn ihr Kind mit Freunden spielen möchte, ermöglichen sie das möglichst.
- Eine „gesunde Ernährung“ (Gemüse, Obst, Fisch, Ballaststoffe, etc.) ist immer nützlich, besonders in diesem Fall.
- Lassen Sie Ihr Kind möglichst nicht oder zumindest nicht längere Zeit alleine, sondern bleiben Sie in der Nähe. Es kann auch sinnvoll sein, Ihr Kind, wenn es dies möchte, für einige Zeit in Ihrem Bett schlafen lassen.
- Wenn Ihr Kind Schuldgefühle hat, sagen Sie Ihrem Kind, dass es für den Notfall nicht verantwortlich ist, sofern dies stimmt. Zeigen Sie aber auch Verständnis für diese Gefühle, sagen Sie nicht es wäre „Quatsch“
- Bleiben die Symptome länger als vier Wochen bestehen oder sollten Sie dies bereits vorher als notwendig erachten, suchen Sie einen Kinderpsychologen auf. Unter Umständen ist dann weitere fachliche Hilfe notwendig.

vgl. auch Harald Karutz