

Merkblatt: Umgang mit Kindern und Jugendlichen nach belastenden Ereignissen

4. April 2022

Geschätzte Eltern und Erziehende

Ihr Kind hat ein aussergewöhnlich schweres Ereignis miterlebt. Grundsätzlich können Sie davon ausgehen, dass die meisten Kinder in belastenden Situationen über erstaunliche Bewältigungsstrategien verfügen. Trotzdem kann es sein, dass Sie bei Ihrem Kind spezielle Anzeichen sehen, die auf das Vorliegen einer sogenannten posttraumatischen Belastungsreaktion hinweisen können.

Typische Merkmale sind

- ständig wiederkehrende Erinnerungen an das Ereignis
- Alpträume
- Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen
- Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber
- Freudlosigkeit
- Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das schwere Ereignis wachrufen könnten
- Schlafstörungen
- Ängste

Weiter können auftreten

- Appetitlosigkeit
- Kopf- und / oder Bauchschmerzen
- Plötzliche Weinkrämpfe
- Konzentrationsschwierigkeiten

Vorübergehende Reaktionen nach dem belastenden Ereignis sind normal und brauchen Sie nicht zu beunruhigen. Sie erscheinen im Allgemeinen innerhalb von Minuten und verschwinden nach zwei bis drei Tagen, oft schon nach wenigen Stunden.

Nehmen Sie sich in dieser Phase möglichst viel Zeit für Ihr Kind, damit Sie es beobachten und ihm zuhören können. Ihr Kind soll aber bestimmen, wie viel Aufmerksamkeit es braucht um das Ereignis zu verarbeiten. Fragen Sie ihm deshalb „keine Löcher in den Bauch“.

Teilen Sie Ihrem Kind durchaus Ihre eigene Betroffenheit mit (Schweigen, Tränen, Ratlosigkeit, etc. sind auch in Ordnung). Versuchen Sie ihm aber vor allem auch ein sicherer Halt zu sein.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihrem Kind nach dieser Erschütterung ein „sicherer Anker“ zu sein, wird es wahrscheinlich einen guten Umgang mit dem belastenden Ereignis finden.

Sollten physische und/oder psychische Auffälligkeiten über mehrere Tage anhalten oder sich sehr intensiv zeigen, raten wir Ihnen eine Fachperson/Fachstelle zu kontaktieren.

- Schulpsychologischer Dienst
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste
- Psychologinnen und Psychologen für Kinder und Jugendliche
- Kinderarzt/Hausarzt
- Kinderspital