



## Informationen für Eltern und ihre Kinder

In unmittelbarer Nähe Ihres Kindes ist ein krisenhaftes Ereignis geschehen. Das löst bei unterschiedlichen Personen verschiedene Formen der Betroffenheit aus.

Krisenhafte Erlebnisse werden unterschiedlich verarbeitet: Einige Personen kommen schneller darüber hinweg, andere reagieren darauf mit psychischen oder körperlichen Symptomen.

Extremer Stress bewirkt eine körperliche Überaktivierung, die sich in unterschiedlichster Weise zeigen kann. Die menschliche Psyche antwortet darauf mit einer akuten Stress- oder Belastungsreaktion.

**Diese akute Belastungsreaktion ist eine typische (also „normale“) Reaktion auf ein untypisches (also „unnormales“) Ereignis.**

**Vorübergehend typische Reaktionen, die Sie an Ihrem Kind beobachten können, sind:**

- äußere und innere Unruhe, Weinen oder Ängste
- intensives Erinnern des belastenden Ereignisses als Ganzes oder in Teilen
- Gedanken an das Ereignis, die sich immer wieder oder plötzlich aufdrängen
- Konzentrationsstörungen
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen oder Hochschrecken
- traurige oder gedrückte Stimmung
- Verdauungsprobleme, Verspannungen, Appetitlosigkeit oder großes Hungergefühl
- Teilnahmslosigkeit
- ...

Diese Reaktionen können (müssen jedoch nicht) auftreten und einige Tage bis einige Wochen nach dem psychisch belastenden Erlebnis andauern, sollten aber im Zeitverlauf schwächer werden.

**In dieser Zeit helfen folgende Maßnahmen:**

- Auch wenn die Ungewissheit über die Zukunft noch anhalten sollte, sorgen Sie so gut es aktuell möglich ist für alltägliche Strukturen im Alltag mit Ihrem Kind. Gewohnte Kleinigkeiten und sich wiederholende Alltagsabläufe können das Gefühl von Sicherheit für Sie und für Ihr Kind wiederherstellen.
- Sorgen Sie für Sicherheit und Klarheit im Tagesablauf: sprechen Sie anstehende Termine und Unternehmungen gemeinsam ab.



- Es ist in Ordnung, immer wieder über das Erlebte reden zu wollen. Verweilen Sie jedoch bitte nicht in langen Grübeleien. Schaffen Sie geeignete Ablenkungen für sich und Ihr Kind durch Aktivitäten oder Ihnen angebotene Unternehmungen.
- Fragen Sie Ihr Kind nach seinen Bedürfnissen und unterstützen Sie es bei der Tagesorganisation. In einer nicht alltäglichen Situation können sich die Bedürfnisse verändern. Machen Sie Angebote, sich dazu auszutauschen, was gerade im Moment guttut.
- Verbringen Sie gemeinsame Zeit (Mahlzeiten, Spiele, Spaziergänge...) und halten Sie sich für Gespräche bereit, wenn Ihr Kind auf Sie zukommt. Gemeinsam Zeit zu verbringen kann sehr guttun.
- Vermeiden Sie gerade in der ersten Zeit nach dem belastenden Ereignis möglichst weitere Aufregung. Nehmen Sie Rücksicht aufeinander und thematisieren Sie Konflikte und Streitthemen für einige Tage möglichst wenig und geben Sie diesen zunächst keinen Vorrang.
- Schützen Sie Ihr Kind vor zusätzlichen belastenden Bildern und Informationen, die Ihr Kind evtl. durch die Medien erhält und vielleicht nicht gut verarbeiten kann. Achten Sie darauf, was Ihr Kind sich ansieht (YouTube, ...) und auf altersgerechte Mediennutzung.
- Regen Sie Ihr Kind an, sich zu bewegen und gestalten Sie gemeinsam die Freizeit körperlich aktiv. Denn Bewegung baut Übererregungen ab, sorgt für eine gesunde Ermüdung und verringert Schlafstörungen.
- Gute, anregende Erlebnisse sind die beste Reaktion auf schlechte Erlebnisse. Lassen Sie für sich als auch für Ihr Kind spüren, dass das Leben auch Positives bereithält. Angenehm verbrachte Zeit verringert deutlich die Gefahr schädlichen Grübelns und negativer Gefühle.

Diese Maßnahmen geben Ihrem Kind das Gefühl, akzeptiert und angenommen zu werden und vermitteln emotionalen Schutz, Sicherheit und Geborgenheit. Ihr Kind hat jetzt ein besonders starkes Bedürfnis danach.

Sollten die Beschwerden Ihres Kindes anhalten oder Sie selbst als Elternteil Unterstützung benötigen, melden Sie sich bitte bei

- der Klassenlehrerin/ dem Klassenlehrer Ihres Kindes
- der zuständigen Schulpsychologin / dem zuständigen Schulpsychologen
- Ihrer Kinderärztin/ Ihrem Kinderarzt oder
- der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern