



Begleitung von Kindern nach besonderen Ereignissen

Informationen für Bezugspersonen

Kinder erkunden die Welt und sind dabei auf erwachsene Bezugspersonen angewiesen. Außergewöhnliche Ereignisse wie z.B. Unfälle, Gewalt oder der Verlust nahestehender Menschen sind für Kinder häufig neu, sie haben noch keine Erfahrungen an die sie anknüpfen können um mit diesen neuen Eindrücken umzugehen.

Vertrauen

Kinder brauchen ein Grundvertrauen das sie sich auf ihre Bezugspersonen verlassen können. Informieren Sie Kinder umgehend, wahrheitsgemäß und altersgerecht über das besondere Ereignis. Wenn Sie sich für die Information von Kindern noch nicht stark genug fühlen holen Sie sich weitere Bezugspersonen zur Hilfe. Müssen Sie Informationen später berichtigen, weil durch Freunde, Kindergarten, Schule usw. andere als Ihre Informationen kommen untergräbt es das Vertrauen des Kindes in Sie als Bezugsperson.

Erklären

Nachrichten mit belastendem Inhalt sollten dem Kind mit einfachen Worten bei Körperkontakt/ Blickkontakt mitgeteilt werden. Das Gehirn braucht Zeit zur Verarbeitung. Informieren Sie Kinder altersangemessen, ohne Drohungen, Schuldzuweisungen oder Ängste zu schüren. Knüpfen Sie an Bekanntes, wie z.B. verstorbene Haustiere, an. Kinder haben bis zum Ende der Grundschulzeit noch kein Zeitverständnis wie Erwachsene, sie können daher die Absolutheit des Todes nicht verstehen. Nutzen Sie den Ausdruck "Atmet nicht mehr" oder "Das Herz schlägt nicht mehr" und zeigen Sie atmen bzw. das Herz schlägt. Vermeiden Sie "Eingeschlafen" für Tod, Kinder könnten Angst vor dem Einschlafen bekommen. Kinder gehen aus der Situation, wenn es ihnen erst einmal ausreicht. Typisch verarbeiten Kinder die Informationen im Spiel, stellen dann Fragen oder suchen Nähe.

Geborgenheit und Struktur

Kinder brauchen im Tagesablauf verlässliche Erwachsene, die Sicherheit, Struktur, Halt und ein Gefühl des Willkommenseins geben. Im Alltag brauchen Kinder Geborgenheit, innere und äußere Wärme und die Versorgung von Grundbedürfnissen. Versuchen Sie den üblichen Tagesablauf mit Kindergarten, Schule und seinen Ritualen wiederherzustellen. Lachen stärkt, denn alle Kinder brauchen „Sorgen-Pausen“ oder „Trauer-Pausen“, um ihre psychische Kraft zur Bewältigung von Krisen zu nutzen und Belastungen und Verluste zu verarbeiten. Vorlesen und Bilderbücher können Kindern helfen, Krisen zu verstehen und zu verarbeiten. Beim Vorlesen mit Körper- oder Blickkontakt entsteht eine emotionale Zeit. Bücher aktivieren unterschiedliche Sinne.

Mitmachen

Eine Trostbox mit bspw. Taschentüchern, Ermutigungskarten, Seifenblasen, Tagebuch oder Malstiften macht handlungsfähig und gibt mit Begleitung einfühlsamer Erwachsener Trost. Integrieren Sie Kinder in Alltagsaufgaben, denn Kinder wollen dabei sein, etwas bewirken, Verbundenheit spüren, gefragt und ernst genommen werden. Kinder mit einzubeziehen, stärkt die Beziehung und Kinder können ihre Hilflosigkeit und evtl. Angst überwinden. Handeln statt schweigen.

Chancen

Kinder erleben Krisen anders als Erwachsene. Lassen Sie sich darauf ein und versuchen Sie die Sichtweisen des Kindes nachzuempfinden. Beschreiben Sie jedes eigene Gefühl mit drei Adjektiven, so lernt das Kind, seine Gefühle in Worten auszudrücken. Kinder brauchen Erwachsene, die mit Worten oder Blicken Zuversicht geben, Bewältigungsstrategien/ Lösungswege vorleben und diese mit ihnen angepasst an die veränderte Lebenssituation entwickeln.

Unterstützung



Hilflose, wütende oder verstummte Erwachsene belasten die Kinderpsyche. Erwachsene sollten, wenn sie diese Gefühle an sich beobachten, dringend Unterstützung zulassen. Gibt es Bezugspersonen des Kindes die von dem Ereignis weniger betroffen sind, bitten Sie diese um Unterstützung.

Adressen und weiterführende Hilfen:

- Telefonseelsorge (ev.): 0800-1110111
- Telefonseelsorge (kath.): 0800-1110222
- www.nummergegenkummer.de - Beratung Anonym und kostenlos in ganz Deutschland
 - Das Kinder- und Jugendtelefon 116 111 (montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr)
 - Onlineberatung
 - Elterntelefon 0800 111 0 550 (montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr)
- www.da-sein.de Onlineberatung für Jugendliche in Zeiten von Krankheit, Verlust und Trauer.
- Psychiatrische Institutsambulanz Buchholz Tel. 04181 13 19 60
www.pk.luenenburg.de/institutsambulanz-buchholz/
- Psychiatrische Institutsambulanz Winsen Tel. 04171 679 4600
www.pk.luenenburg.de/institutsambulanz-winsen/

Literatur und Videos – eine kleine Auswahl aus einem großen Angebot

- <https://www.knietzsche.com> Bücher und Videos zum Thema Sterben, Tod und Trauer
- Dayes: Erstes Aufklappen und Verstehen – Warum muss man sterben? ab 3 Jahre
- Mennen, Brockamp: Abschied, Tod und Trauer (Wieso? Weshalb? Warum?) ab 4 Jahre
- Schroeter-Rupieper: Geht sterben wieder vorbei? ab 5 Jahre
- Geisler: Was mach ich nur mit meiner Trauer? Ab 5 Jahre
- Farm: Wie lange dauert traurig sein? Ab 9 Jahre
- Kern: Wie Kinder trauern. Für Bezugspersonen
- Carpers: Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben? Für Bezugspersonen

Weitere Hilfe

Manche Kinder sind nach einem Unglück besonders stark belastet. In bestimmten Situationen kann deshalb eine spezielle fachliche Hilfe notwendig sein. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn:

- körperliche oder psychische Reaktionen Ihres Kindes längere Zeit anhalten oder sehr stark ausgeprägt sind,
- die Leistungen Ihres Kindes in der Schule dauerhaft nachlassen,
- Ihr Kind sich plötzlich ständig mit Ihnen, seinen Freunden oder anderen Menschen aus seinem Umfeld streitet oder
- Sie aus anderen Gründen den Eindruck haben, dass Ihr Kind sich nach dem Unglück deutlich verändert hat.

Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Kinderarzt, der Sie durch das Gesundheitssystem leitet.