

Hilfestellung für Eltern eines traumatisierten Kindes

Wenn ein Kind durch ein einschneidendes Ereignis belastet wurde, zeigt es oftmals starke Reaktionen. Diese können sowohl auf der körperlichen wie auch auf der gefühlsmässigen Ebene auftreten. Die Art und Weise, wie die Kinder und die Jugendlichen akut auf solche Erlebnisse reagieren, ist sehr individuell und kann stark variieren. So zeigen sich die einen ausdrucksstark, während andere sich zurückziehen oder sich (vor allem im Jugendalter) betont „cool“ und unbeteiligt geben.

Folgende Verhaltensweisen haben sich für Kinder und Jugendliche in den ersten Tagen bis Wochen nach einem Ereignis als hilfreich erwiesen:

- Die Verfügbarkeit der Eltern oder einer Vertrauensperson ist für das Kind im Moment das Wichtigste.
- Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind, und zwar auf der Ebene von:
 - Was ist geschehen?
 - Was hast du gehört/gesehen?
- Hören Sie aufmerksam und ruhig zu.
- Bedrängen Sie Ihr Kind nicht mit Fragen.
- Lassen Sie es erzählen oder zeichnen, ohne zu korrigieren. Das Erlebte soll dabei weder bagatellisiert ("Das ist doch nicht so schlimm ...") noch zusätzlich dramatisiert werden.
- Wirken Sie Gerüchtebildung entgegen, indem Sie dem Kind sagen, was Sie selber wissen und was nicht.
- Schützen Sie sich und Ihr Kind vor den Medien. Es hat sich oftmals als zusätzlich belastend erwiesen, wenn die Kinder in ihrem Mitteilungsdrang Medienvertreterinnen und -vertretern gegenüber Aussagen gemacht haben, die dann öffentlich verbreitet wurden.
- Medikamente sind in diesen Fällen in der Regel nicht hilfreich.
- Versuchen Sie, den gewohnten Tagesablauf so bald wie möglich wieder aufzunehmen (z.B. feste Essens- und Bettzeiten)

Klingen die Stressreaktionen nach einigen Wochen nicht spontan ab, ist es sinnvoll, sich an eine Stelle für professionelle Hilfe zu wenden.

