

WIE HELFE ICH MEINEM TRAUMATISIERTEN KIND? RATGEBER FÜR ELTERN

Ihr Kind war lange auf der Intensivstation, wurde oft punktiert, operiert und hatte starke Schmerzen. Oder es hatte andere belastende Erlebnisse wie Unfälle, Verletzungen oder hat Krieg und Flucht erlebt.

Vor allem die Bilder von bedrohlichen Ereignissen sind nicht einfach zu vergessen. Die Angst, die damit verbunden war, steckt noch im Körper und in der Seele. Das ist normal. Das geht allen Menschen so. Aber manchmal leben die Erinnerungen weiter und weiter. Die Erinnerungen an ein fürchterliches Ereignis brennen manchmal wie eine körperliche Wunde. Diese Erinnerungen sind dann anders als die Erinnerungen, die man bis dahin kennt. Wenn man sich an bedrohliche Ereignisse erinnert, ist es so, als erlebe man die Bedrohung wieder. Es ist gar nicht so, als sei das Erlebte vergangen. Es ist so, als kehre das Erlebte mit den Erinnerungen zurück. Die Erinnerungen werden nicht immer blasser, sondern bleiben stark und lebendig. Solche Erinnerungen machen es schwierig, wieder ein ganz normales Leben zu führen.

Ihren Kindern kann es so ergehen. Vielleicht haben Sie Veränderungen bemerkt. Vielleicht ist Ihr Kind sehr schreckhaft geworden. Vielleicht schläft es schlecht und wacht aus bösen Träumen auf. Kinder und Jugendliche sind besonders empfindlich und können durch bedrohliche Erlebnisse stark erschüttert werden.

Kinder und Jugendliche reagieren sehr unterschiedlich und jeweils auf eigene Weise auf Ereignisse, die zu viel für sie waren. Manche ziehen sich zurück. Sie sind niedergeschlagen und traurig. Andere sind sehr unruhig oder viel aktiver als früher. Große Kinder benehmen sich plötzlich wie kleine Kinder. Manchmal machen sie nachts wieder ins Bett. Andere Kinder wollen alles bestimmen und unter ihre Kontrolle bringen. Ältere Kinder und Jugendliche sagen manchmal, dass sie nicht mehr leben wollen. In solchen Fällen sprechen wir von Trauma (Wunde)

Wie können Eltern helfen?

Geben Sie Ihrem Kind – so gut es geht – das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein. Zeigen Sie Verständnis, wenn es Angst hat. Erklären Sie ihm, dass Sie verstehen, wie es sich fühlt. Erklären Sie ihm, dass es jetzt keine Angst mehr haben muss. Sagen Sie ihm, dass das Geschehene vorbei ist und es jetzt nicht bedroht ist.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen und gerne mit ihm zusammen sind. Seien Sie mit Ihrem Kind zusammen und lassen Sie es möglichst nicht in einer fremden Umgebung alleine. Das, was Ihr Kind am meisten braucht, ist Geborgenheit.

Ein Kind, das bedrohliche Ereignisse nicht vergessen kann, sollte nicht bedrängt werden. Es kann sich nicht zusammenreißen und sich wieder normal verhalten. Es kann seine Erinnerung nicht verschweigen, auch wenn es das will. Fühlt sich das Kind gezwungen, seine Gedanken und Gefühle zu verbergen, sind diese Gedanken und Gefühle nicht einfach weg. Sie sind weiter da und es ist noch schwieriger, mit ihnen zu leben. Es sollte seine Gefühle, auch Wut, ausdrücken dürfen und damit angenommen werden. Wenn kleine Kinder spielen, spielen sie manchmal nach, was sie erlebt haben. Unterbrechen Sie das Kind nicht. Das Spiel hilft dem Kind, die Erinnerungen zu verarbeiten.

Zieht sich Ihr Kind sehr zurück, können Sie vorsichtig versuchen, mit ihm über das Erlebte zu sprechen. Sie können ihm auch vorschlagen, das Erlebte in einem Bild darzustellen.

Bleibt Ihr Kind über Wochen und Monate anders, als Sie es kennen, sollten Sie sich nach einem *Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder Kinder- und Jugendpsychiater* konsultieren.

RATSCHLÄGE FÜR ELTERN MIT KLEINKINDERN

Wenn Ihr Kind Schlafschwierigkeiten hat, nicht ins Bett gehen möchte, nicht alleine schlafen möchte oder nachts schreiend aufwacht.

Wenn Kinder verängstigt sind, wollen sie mit Menschen zusammen sein, die ihnen helfen, sich sicher zu fühlen. Sie sind beunruhigt, wenn sie nicht mit Ihnen zusammen sein können. Wenn Sie und Ihr Kind während des traumatischen Ereignisses getrennt waren, kann das Kind allein durch das Zubettgehen an diese Trennung erinnert werden. Schlafenszeit ist eine Zeit, in der Erinnerungen aufsteigen, weil wir nicht mit anderen Dingen beschäftigt sind. Kinder träumen häufig von Dingen, vor denen sie sich fürchten, und haben deshalb Angst, schlafen zu gehen.

Was Eltern tun oder sagen können

Wenn Sie möchten, lassen Sie Ihr Kind bei sich schlafen. Sagen Sie ihm, dass dies jetzt ausnahmsweise so ist. Halten Sie eine Schlafengeh-Routine ein: eine Geschichte, ein Gebet, Kuschelzeit. Beschreiben Sie diese Routine (jeden Tag), so dass das Kind weiß, was es erwarten kann. Halten Sie es und sagen Sie, dass es sicher ist, dass Sie da sind und dass Sie es nicht verlassen. Wenn das Kind sich wieder sicherer fühlt, wird es besser schlafen. Das braucht aber Zeit.

Wenn Ihr Kind sich sorgt, dass mit Ihnen etwas Schlimmes passieren wird.

Es ist normal, solche Ängste zu haben, nach dem eine Elternteil krank oder verletzt war und für längere Zeit nicht anwesend war

Was Eltern tun oder sagen können

Erinnern Sie Ihr Kind und sich selbst daran, dass es ihnen zurzeit gut geht. Machen Sie sich einen Plan, wer für Ihr Kind sorgen wird, wenn irgendetwas mit Ihnen passieren sollte. Unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind angenehme Dinge. Ihr Kind kann dann einfacher seine Sorgen vergessen.

Wenn Ihr Kind immer dann weint oder klagt, wenn Sie es verlassen, auch wenn Sie nur ins Badezimmer gehen.

Kinder, die noch nicht sprechen oder sagen können, was sie empfinden, zeigen ihre Angst, indem sie sich anklammern oder weinen. Abschiede erinnern Ihr Kind möglicherweise an eine Trennung während des traumatischen Ereignisses. Ihr Kind reagiert vielleicht auch körperlich auf die Trennung (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen). Es bekommt möglicherweise auch Angst, wenn andere Menschen (nicht Sie) weggehen. Es hat allgemein Angst bei Trennungen.

Was Eltern tun oder sagen können

Versuchen Sie, bei Ihrem Kind zu bleiben und vermeiden Sie Trennungen.

Bei kurzen Trennungen (Einkauf, Bad) helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie seine Gefühle benennen und die Gefühle mit dem erklären, was es erlebt hat. Teilen Sie ihm mit, dass Sie es lieben und dass diese Trennung etwas Anderes ist und Sie bald wieder da sein werden: „Du bist so verängstigt. Du möchtest nicht, dass ich gehe, weil du nicht wusstest, wo ich war, als ich damals weggegangen bin. Dieses Mal ist es anders und ich werde bald zurück sein.“

Lassen Sie Ihr Kind bei längeren Trennungen bei bekannten Menschen. Sagen Sie ihm, wohin Sie gehen, warum Sie gehen und wann Sie zurückkommen werden. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie an es denken werden. Hinterlassen Sie ein Foto oder etwas von Ihnen und rufen Sie an, wenn es möglich ist. Wenn Sie zurückkommen, sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es vermisst haben, dass Sie an es gedacht haben und dass Sie zurückgekommen sind. Sagen Sie das immer wieder.

Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten mit dem Essen hat, zu viel isst oder sich weigert zu essen.

Stress beeinflusst Ihr Kind vielfältig, auch seinen Appetit.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind ausreichend Nahrung zu sich nimmt. Wenn Sie jedoch zu stark auf das Essen schauen, kann das Stress und Spannung in Ihre Beziehung bringen.

Was Eltern tun oder sagen können

Bleiben Sie ruhig. Sobald das Kind weniger Stress hat, wird es wahrscheinlich auch wieder normal essen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, etwas zu essen.

Essen Sie mit Ihrem Kind zusammen. Gestalten Sie das gemeinsame Essen freundlich und entspannend.

Halten Sie gesunde kleinere Mahlzeiten bereit. Kleine Kinder essen oft zwischendurch.

Wenn Sie besorgt sind oder Ihr Kind erheblich an Gewicht verliert, suchen Sie einen Kinderarzt auf.

Wenn Ihr Kind nicht fähig ist, das zu tun, was es sonst tut (wie das Töpfchen benutzen).

Wenn kleine Kinder belastet oder verängstigt sind, verlieren sie oft zeitweise Fähigkeiten oder Fertigkeiten, die sie schon gelernt hatten. Damit teilen uns kleine Kinder mit, dass etwas mit ihnen nicht stimmt und dass sie unsere Hilfe brauchen. Es kann Ihr Kind beschämen und verwirren, wenn es plötzlich nicht mehr das kann, was es schon einmal gelernt hatte (z. B. wenn es nachts wieder ins Bett macht). Eltern sollten verständnisvoll und unterstützend reagieren. Ihr Kind tut das nicht mit Absicht.

Was Eltern tun oder sagen können

Vermeiden Sie Kritik. Ihr Kind bekommt dann nur noch mehr Angst, dass es das Verhalten nie lernen wird. Zwingen Sie Ihr Kind zu nichts. Das führt nur zu einem Machtkampf.

Schauen Sie nicht auf das, was Ihr Kind nicht kann (wie das Töpfchen zu nutzen). Helfen Sie Ihrem Kind, sich verstanden, akzeptiert, geliebt und unterstützt zu fühlen.

Sobald Ihr Kind sich sicherer fühlt, wird es die verloren gegangenen Fähigkeiten wiedererlangen.

Wenn Ihr Kind rücksichtslos ist und gefährliche Dinge unternimmt.

Es mag unverständlich klingen, aber wenn Kinder sich nicht sicher fühlen, tun sie gefährliche Dinge. Mit seinem Verhalten drückt Ihr Kind aus, dass es Sie braucht. Es möchte, dass Sie ihm zeigen, dass es Ihnen wichtig ist, indem Sie sich um seine Sicherheit kümmern.

Was Eltern tun oder sagen können

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sicher ist. Wenn Ihr Kind gefährliche Dinge unternimmt, gehen Sie ruhig auf das Kind zu, nehmen Sie es und halten Sie es, wenn es notwendig ist.

Sagen Sie Ihrem Kind, dass das, was es gerade tut, gefährlich ist. Sagen Sie ihm, dass es Ihnen wichtig ist und dass Sie nicht wollen, dass ihm irgendetwas passiert. Zeigen Sie Ihrem Kind andere, positivere Verhaltensweisen, wie es Ihre Aufmerksamkeit bekommen kann.

Wenn Ihr Kind von Dingen verängstigt ist, die es vorher nicht geängstigt haben.

Kleine Kinder glauben, dass ihre Eltern allmächtig sind und dass sie es vor allem beschützen können. Dieser Glaube hilft ihnen, sich sicher zu fühlen. Das traumatische Ereignis hat diesen Glauben erschüttert. Die Welt wird dadurch für das Kind bedrohlicher.

Ihr Kind kann durch viele Dinge an das traumatische Ereignis erinnert werden (Krankenwagen, schreiende Menschen, ein ängstlicher Blick von Ihnen). Alle diese Dinge können es ängstigen. Das ist nicht Ihr Fehler – der Grund ist das traumatische Ereignis.

Was Eltern tun oder sagen können

Wenn Ihr Kind verängstigt ist, sprechen Sie mit ihm darüber, wie Sie ihm Sicherheit geben können.

Wenn Ihr Kind an das traumatische Ereignis erinnert wird und besorgt ist, dass so etwas wieder geschieht, erklären Sie ihm, dass das, was heute geschieht (wie schreiende Menschen), etwas anderes ist als das, was während des traumatischen Ereignisses passiert ist.

Wenn Ihr Kind über Monster spricht, helfen Sie ihm, diese Monster zu verjagen: „Haut ab, ihr Monster. Quält mein Kind nicht! Ich werde die Monster erschrecken und ich werde ihnen Angst einjagen und sie werden fliehen: Buh!“

Ihr Kind ist zu jung, um zu verstehen, dass Sie es in der traumatischen Situation geschützt haben. Sie sollen sich aber daran erinnern, was Sie Gutes getan haben.

Wenn Ihr Kind aufgedreht ist, nicht still sitzen und sich nicht auf eine Sache konzentrieren kann.

Angst macht nervös und steckt auch in unseren Körpern. Manchmal gehen Erwachsene auf und ab, wenn sie besorgt sind. Kleine Kinder rennen, springen und zappeln.

Wenn unser Kopf voller negativer Dinge ist, ist es schwer, etwas anderem Aufmerksamkeit zu schenken. Einige Kinder sind auch von Natur aus aktiver als andere.

Was Eltern tun oder sagen können

Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle (Angst, Ärger) zu verstehen. Versichern Sie ihm, dass es in Sicherheit ist. Helfen Sie Ihrem Kind, seine Nervosität durch körperliche Übungen abzubauen (dehnen, laufen, Sport machen, tief und langsam atmen).

Setzen Sie sich zusammen und beschäftigen Sie sich mit etwas, das Ihnen beiden Spaß macht (Ball spielen, Bücher lesen, spielen, malen). Auch wenn Ihr Kind nicht aufhört herumzurennen, hilft ihm das. Wenn Ihr Kind von Natur aus aktiv ist, schauen Sie auf das Positive daran. Denken Sie an die Energie, die Ihr Kind hat, um Dinge zu tun und finden Sie Aktivitäten, die seinen Bedürfnissen entsprechen.

Wenn Ihr Kind gewalttätig spielt oder wenn Ihr Kind immer wieder über das traumatische Ereignis und die schlimmen Dinge, die es gesehen hat, spricht.

Kleine Kinder drücken sich oft durch ihr Spiel aus. Gewalttätiges Spielen kann ihre Art sein, uns zu sagen, wie chaotisch Dinge waren oder sind und wie sie sich im Innern fühlen.

Während Ihr Kind über das spricht, was passiert ist, können starke Gefühle bei Ihnen und Ihrem Kind aufsteigen (Angst, Traurigkeit oder Wut).

Was Eltern tun oder sagen können

Unterbrechen sie das Kind nicht, es soll im Spiel seine Gefühle ausdrücken dürfen. Versuchen sie mit dem Kind gemeinsam zu spielen und vielleicht ein gutes Ende zu finden. Benenne sie die Angst, Wut oder Traurigkeit, die es erlebt. Sagen sie ihm, dass jeder Mensch Angst, Wut und Traurigkeit kennt und wir lernen könne, mit diesen Gefühlen umzugehen. Erinnern sie ihn an Erlebnisse mit schönen Gefühlen.