



Hinweise auf traumatischen Stress ab dem Kindergartenalter

- Für Kinder in diesem Alter ist die Welt noch ein magischer Ort, **Zusammenhänge sind noch nicht gut erkennbar**, Ursache und Wirkung schwer zu fassen.
- Sie **schwingen stark mit der Erschütterung ihrer Bezugspersonen**, erleben und lesen an deren Belastung oder Stabilität ab, wie sicher oder bedrohlich die Situation ist.
- Gefühle lassen sich in diesem Alter unter Umständen noch nicht sicher auseinanderhalten oder in Worte fassen. Außerdem können große Gefühle etwas Bedrohliches haben und **Beruhigung funktioniert vor allem im Kontakt zu vertrauten Bezugspersonen**. Daher kann vor allem der Bereich der Gefühlsregulation, das heißt der Umgang mit bspw. Angst, Wut, Frustration, Überforderung nach traumatischem Stress **sehr herausfordernd** und problematisch für Kinder sein.
- Problemen in der Gefühlsregulation sollte nach traumatischem Stress unbedingt mit einem **sicheren Orientierungsrahmen, Hilfe bei der Selbststeuerung durch die Bezugspersonen, Verbindung, Orientierung und Ermutigung** und nicht mit Strenge und Erziehungsimpulsen begegnet werden. Es handelt sich um Kontrollverlust im Umgang mit großen Gefühlen, nicht um ein Fehlverhalten.

Belastungszeichen nach traumatischem Stress können sich zum Beispiel durch Trauma-Alarme, Vermeiden, Daueranspannung und Erschütterung zeigen. Zum besseren Verständnis, wie diese entstehen, lesen Sie gerne das Infoblatt „Traumatischen Stress verstehen“.

Trauma-Alarm ab dem Kindergartenalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
<p>Das Ereignis taucht immer wieder auf, wird erwähnt, gemalt oder gespielt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Versuchen Sie, Inhalte nicht zu sorgenvoll zu interpretieren und bemessen Sie der Thematik nicht mehr Aufmerksamkeit bei, als Ihr Kind es gerade tut. Nehmen Sie zunächst einmal wahr, welche Dinge Ihr Kind gerade beschäftigen. ■ Spiel kann bei einer gesunden Verarbeitung helfen. Dabei kann sich das ganze Spiel um ein belastendes Thema drehen oder es tauchen einzelne Aspekte darin auf. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit hoher Anspannung in seinem Spiel „gefangen“ ist, sondern im Spielprozess beweglich bleibt und zum Beispiel bei Ansprache in die „echte Welt“ zurückkommen kann. Sollten Sie wahrnehmen, dass Ihr Kind unter hoher Anspannung immer wieder dieselben Inhalte spielt, ohne dass es zu einer Lösung kommt, greifen Sie bitte liebevoll ein. Sagen Sie zum Beispiel: „Es sieht so aus, als ob Du durch das Spielen gerade immer aufgeregter wirst. Manchmal kommt der Kopf durcheinander und weiß gar nicht mehr, was echt und was Spiel ist.“ Machen Sie dann gemeinsam mit Ihrem Kind eine Pause. Holen Sie in diesem Fall bitte fachliche Hilfe an Ihre Seite und informieren Sie auch Schule oder Kindergarten.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Falls Sie bemerken, dass Ihr Kind Dinge in Zusammenhang bringt, die nichts miteinander zu tun haben, korrigieren Sie diese liebevoll (z.B., wenn es äußert, dass es zuerst seine Spielsachen nicht aufgeräumt hat und die Mama dann den Unfall hatte).
<p>Eindrücke drängen in den Schlaf</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wenn Ihr Kind im Schlaf weint und sehr unruhig wird, nehmen Sie behutsam Körperkontakt auf, beruhigen Sie das Kind, indem Sie betonen, dass Sie da sind, dass es behütet ist und keine Gefahr droht. ■ Wenn Ihr Kind von schlimmen Träumen geplagt wird, betonen Sie, dass die Eindrücke aus den Träumen vielleicht unheimlich, jedoch nicht bedrohlich sind. Sagen Sie zum Beispiel, dass sich das mit der Zeit wieder beruhigen wird. Denken Sie sich tagsüber zusammen mit Ihrem Kind ein Ende für den schlimmen Traum aus, bei dem alles gut wird.

Vermeiden ab dem Kindergartenalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
<p>Ihr Kind versucht, dem belastenden Thema auszuweichen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gedanken an das Geschehene können Unruhe und Unbehaglichkeit hervorrufen. Zeigen Sie Verständnis dafür, wenn Ihr Kind dem Thema ausweicht oder ablenkt und eventuell sehr emotional reagiert, wenn das nicht gelingt. ■ Werden Sie sich klar darüber, wie viel und wie oft Ihr Kind wirklich mit dem Thema konfrontiert werden muss und achten Sie darauf, wann und wo Sie selbst über das Thema sprechen. ■ Wenn das Thema besprochen werden muss, erklären Sie Ihrem Kind, warum das so ist und dass Sie wissen, wie anstrengend es das findet und wann es wieder seine Ruhe vor dem Thema haben kann. Finden Sie einen Mittelweg zwischen dem, was gerade sein muss und dem, was Ihr Kind gerade aushalten kann. ■ Bemerkten Kinder, dass sie nicht bedrängt und sie in ihren individuellen Möglichkeiten nicht überfordert werden, sinkt die Belastung oft bereits spürbar. ■ Behalten Sie im Blick, ob sich die Vermeidung des Themas über die Zeit verändert, abnimmt oder vielleicht sogar immer stärker wird. Wenn die Vermeidung zu Einschränkungen oder Leid bei Ihnen und Ihrem Kind führt, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

Daueranspannung ab dem Kindergartenalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
<p>Schreckhaftigkeit, Irritierbarkeit, Unruhe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Der Stress, den Ihr Kind durch die Belastung erlebt hat, wirkt nach und kann nicht einfach abgestellt werden. Versuchen Sie selbst so gelassen zu bleiben, wie es Ihnen möglich ist und erklären Sie Ihrem Kind, warum es gerade so viel Anspannung empfindet. ■ Halten Sie sich an gewohnte Strukturen, doch verinnerlichen Sie, dass es gerade nicht die Zeit ist, in der alles wie gewohnt funktionieren kann. Gehen Sie damit so entspannt wie möglich um.

<p>Verminderte Geduld</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ihrem Kind fällt es gerade schwer, seine Gefühle zu steuern. Daher kann es sein, dass Stillsitzen, Warten oder Aushalten, dass etwas nicht gelingt, gerade nicht so gut klappen. Reagieren Sie mit Verständnis und nicht mit Strenge oder Schimpfen. Das Stress-System Ihres Kindes muss Zeit haben, sich wieder „herunterzufahren“. ■ Ermutigen Sie Ihr Kind (und sich selbst), dass es wieder besser werden wird, und seien Sie ein Vorbild darin, geduldig zu sein. ■ Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie lange etwas dauert, wie lange es warten muss oder wann Sie wieder da sind. Ein klarer Rahmen macht das Aushalten ein wenig leichter.
<p>Ein- und Durchschlafprobleme</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Ideen, warum es nicht schlafen kann, und greifen Sie auf Dinge zurück, die früher schon geholfen haben. ■ Räumen Sie der Zubettgeh-Routine etwas mehr Zeit ein, um ein langsames und sanftes Herunterfahren zu ermöglichen: In der letzten Stunde vor dem Schlafen keine schnellen Bildschirmbilder oder grelles Licht mehr, nichts Aufregendes oder Toben, sondern feste Abläufe zum Runterkommen wie Schlafanzug, ins Bad, Vorlesen oder Geschichte oder Musik zum Ruhigwerden anhören, wohlig gestalteter Schlafbereich mit Nachtlicht, vielleicht einem Pullover einer wichtigen Bezugsperson im Bett, ...
<p>Schlafen im Elternbett</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Machen Sie sich keine Sorgen, dass Ihr Kind auch zukünftig nur noch bei Ihnen schlafen möchte. Schauen Sie stattdessen lieber, was Ihnen und Ihrem Kind gerade guttut. Wenn der gemeinsame Schlafplatz gerade für Sie beide kein Problem ist, ist er auch keines. ■ Das Bedürfnis nach Nähe in stürmischen Zeiten ist nachvollziehbar und natürlich. ■ Wenn das Schlafen im gemeinsamen Bett oder Zimmer für Sie schwierig ist, verhandeln und erklären Sie. Vereinbaren Sie zum Beispiel eine Ausnahme bis zum Wochenende und überlegen Sie sich für den vereinbarten Zeitpunkt einen lohnenden Grund für Ihr Kind, wieder im eigenen Zimmer zu schlafen. Geben Sie als Grund, warum letztlich wieder in getrennten Zimmern geschlafen werden soll, bitte nicht „dafür bist du schon zu alt“ an, damit Ihr Kind sein Bedürfnis nach Nähe nicht mit Scham verbindet. Erklären Sie stattdessen zum Beispiel, dass Menschen ganz unterschiedlich sind und Sie nicht so gut schlafen können, wenn noch jemand neben Ihnen liegt. Überlegen Sie für eine Weile einen Mittelweg oder Kompromiss, wie eine Extra-Matratze zuerst in Ihrem, dann im Kinderzimmer.
<p>Rückschritt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nach traumatischem Stress suchen Kinder Schutz und Entlastung. Das kann dazu führen, dass sie von den Großen mehr Unterstützung und Ermunterung benötigen, auch bei Dingen, die sie eigentlich bereits konnten. ■ Bei manchen Kindern lassen sich vermeintliche Rückschritte beobachten. Bleiben Sie ruhig, wenn Sie dies beobachten und machen Sie sich bewusst, dass dahinter keine Absicht des Kindes steckt. Die kindliche Psyche kann gerade nicht mehr leisten und ruht sich auf einem früheren Entwicklungsstand aus. Bitte unterstützen Sie Ihr Kind und strafen Sie es auf keinen Fall. ■ Wenn Kinder sich wieder sicher und stark genug fühlen, werden sie auf ihre „alte“ Entwicklungsstufe zurückkehren.

Ausraster	<ul style="list-style-type: none"> ■ Drängen Sie mitten im Ausraster nicht auf Einsicht, dass Ihr Kind sich beruhigt oder auf Klärung. Der Kopf ist gerade viel zu aufgeregt und die Gefühle viel zu groß, als dass irgendetwas davon möglich wäre. Ihr Kind kann sich gerade nicht steuern, deshalb ist es in dieser Situation. ■ Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Aufregung mitbekommen und bei ihm bleiben, bis es wieder besser ist. Nehmen Sie den Ausbruch nicht persönlich und lassen Sie Ihrem Kind genug Platz und Luft, ohne es in seiner Not allein zu lassen. ■ Nach dem Ausraster beschleunigen Sie die Situation nicht wieder, indem Sie nun schimpfen oder Vorwürfe machen. Sagen Sie eher: „Das war nur eine Bodenwelle, alles in Ordnung. Manchmal kann es dem Kopf und dem Herzen zu viel werden“ und seien Sie nicht nachtragend.
Unwohlsein und Schmerzen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Häufig reagiert auch der Körper auf übergroße Belastung. Auch wenn Bauchweh, Kopfweh oder andere körperliche Beschwerden bei vielen Kindern eine Reaktion auf den erlebten Stress sind, lassen Sie die Beschwerden bitte ärztlich abklären, wenn Sie unsicher sind und / oder die Beschwerden anhalten oder stärker werden. ■ Auch wenn es keine körperlichen Auslöser gibt, nehmen Sie die Beschwerden Ihres Kindes und sein Empfinden bitte unbedingt ernst. Erklären Sie zum Beispiel, dass „der Körper spricht und manchmal durch Schmerzen erzählt, dass gerade alles zu viel ist“. Probieren Sie zusammen mit Ihrem Kind aus, was dem Körper gerade Entlastung, Entspannung oder Trost bringen kann (Wärmflasche, etwas Weiches, etwas Kühles, Kuscheln oder Streicheln...).

Erschütterung ab dem Kindergartenalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Rückzug und Einschränkung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tendenzen sich zurückzuziehen, können unterschiedliche Gründe haben. Entweder die Welt fühlt sich gerade überfordernd oder sogar gefährlich an. Beides kann zu einem Wunsch nach mehr Überschaubarkeit führen. „Weniger“ (Aktivität, Kontakte, Neues) fühlt sich dann für die Kleinen vielleicht einfacher oder sicherer an und Kinder halten durch Rückzug ihre Welt eine Zeitlang kleiner und damit überschaubarer. ■ Ermutigen Sie Ihr Kind, Dinge wieder auszuprobieren, zwingen oder drohen Sie aber bitte nicht. Zusätzlicher Druck erhöht den Stress, der dann wieder das Rückzugsbedürfnis verstärkt. ■ Erklären Sie Ihrem Kind, dass sich in anstrengenden Zeiten „weniger“ ab und an besser anfühlt und dass das okay ist. Erst wenn der Rückzug über Wochen oder Monate anhält oder sogar immer stärker wird, holen Sie bitte fachlichen Rat ein.
Ängstlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seien Sie sich bewusst, dass die Verunsicherung so tief und umfassend wirkt, dass sie eine ganze Weile nachwirken und auch das gegenwärtige Erleben Ihres Kindes beeinflussen kann. ■ Reden Sie die Ängstlichkeit Ihres Kindes nicht klein, verhalten Sie sich aber auch nicht so, als wäre eine harmlose Situation tatsächlich gefährlich. Seien Sie stattdessen spürbar und vermitteln Sie, dass Kopf und Herz Ihres Kindes gerade zeigen, dass diese zurzeit ein „größeres Schild“ brauchen, um sich geborgen und sicher zu fühlen, selbst wenn eigentlich nichts Gefährliches passiert.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ängstlichkeit wird oft noch verstärkt, wenn mit Zurechtweisungen und Härte reagiert wird. Bleiben Sie liebevoll an der Seite Ihres Kindes, die Verunsicherung ist schon schwierig genug! ■ Bleiben Sie selbst ruhig und ermutigen Sie Ihr Kind, Ängstigendes auszuprobieren. Loben Sie jedes Probieren und unterstreichen Sie Hinweise auf Sicherheit.
Trennungsangst	<ul style="list-style-type: none"> ■ Versuchen Sie Trennungen, die nicht unbedingt erforderlich sind, anfangs zu umgehen und sorgen Sie so dafür, dass sich Ihr Kind sicher fühlt und zunächst etwas von seiner großen Anspannung abbauen kann. ■ Bei unvermeidbaren Trennungen ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind einen verlässlichen und sicheren Rahmen geben und zum Beispiel erklären, wohin Sie gehen und wann Sie zurückkommen. In jedem Fall, sollten Sie sich von Ihrem Kind verabschieden. Manchmal erscheint es auf den ersten Blick verlockend, sich ohne Aufsehen „davonzuschleichen“, um dem Kind den Abschiedsstress zu ersparen. Das Gegenteil geschieht. Wenn die Großen in belastenden Zeiten einfach verschwinden, erhöht das die Verunsicherung bei Kindern zusätzlich. ■ Verabschiedungen sollten warmherzig, jedoch auch kurz und klar ausfallen. Bitte halten Sie den vereinbarten Rahmen unbedingt ein oder sagen Sie Bescheid, sollte sich etwas ändern.

Wenn **Belastungssymptome** ...

...„einfrieren“, nicht mehr besser oder vielleicht über die Zeit sogar stärker werden,...

...ganze Lebensbereiche Ihres Kindes einschränken,...

...Leid und Hilflosigkeit bei Ihrem Kind und/oder Ihnen erzeugen,...

...holen Sie sich Unterstützung.

Ihre örtliche Beratungsstelle oder unser Beratungsteam für den (Groß-)Raum München überlegen mit Ihnen gemeinsam, welche Unterstützung für Sie und Ihr Kind gerade sinnvoll ist und wie Sie diese erhalten.

Auch auf der Homepage der AETAS Kinderstiftung finden Sie viele weitere Informationen und Hilfestellungen.

Telefon: 089 / 159 86 96 0

E-Mail: beratung@aetas-kinderstiftung.de

Homepage: www.aetas-kinderstiftung.de

Impressum: AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20

E-Mail: info@aetas-kinderstiftung.de, www.aetas-kinderstiftung.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat