



Hinweise auf traumatischen Stress ab dem Schulalter

- Ihre immer **größer werdende Neugier** auf sich selbst, auf das, was um sie herum passiert und darauf, wie die Welt funktioniert, zusammen mit einer **gesteigerten Sprach- und Mitteilungsfähigkeit**, unterscheidet Schulkinder im Alter von sieben bis zwölf stark von jüngeren Kindern.
- Kinder dieser Altersgruppe erfassen Zusammenhänge schon realistischer, nichtsdestotrotz schleichen sich auch in ihre Köpfe manchmal noch fantasievolle, teils realitätsferne Theorien und fast magische Erklärungen.
- Etliches lässt sich mit Schulkindern schon klarer betrachten, doch die Gewissheit, dass **Gefühle in Wellen kommen und gehen, ist möglicherweise noch nicht stabil verankert**. Emotionalen Schmerz zu erleben und dabei das Gefühl zu haben, dass es „nie wieder aufhört“, kann großes Leid erzeugen.

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 Schulalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Häufiges Erwähnen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seien Sie aufmerksam und hören Sie mitfühlend zu, wenn Ihr Kind etwas berichten möchte und achten Sie dabei darauf, dass Ihre eigenen Sorgen sich nicht in den Vordergrund des Gesprächs drängen. ■ Es kann schwierig sein auszuhalten, wenn schmerzhaftes Gefühle auftauchen, wenn Ihnen Ihr Kind erzählt, was es bewegt. Geben Sie dennoch ausreichend Raum, Zeit und Halt, damit auch Schmerzhaftes ausgesprochen werden kann, selbst wenn es vielleicht Tränen gibt. Gelebte Gefühle können bei erlebter Unterstützung der Verarbeitung helfen. ■ Ein Eingreifen ist erst dann wichtig, wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind immer stärkere Belastung und Hilflosigkeit erlebt und der Kopf in Not gerät. ■ Legen Sie Augenmerk darauf, ob die Schilderung Ihres Kindes dem entspricht, was wirklich geschehen ist, oder ob sich etwas eingeschlichen hat, das von den Geschehnissen abweicht und möglicherweise schwierig sein könnte. Besprechen, ergänzen und korrigieren Sie liebevoll.
Die Geschichte geht nicht aus dem Kopf	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilder und Erinnerungen, die sich aufdrängen, können für Kinder sehr belastend sein. Das kann auch Bezugspersonen sehr nahe gehen. Nehmen Sie sich innerlich selbst an die Hand und bleiben Sie so ruhig wie möglich. Versichern Sie Ihrem Kind, dass sich Trauma-Erinnerungen unter Umständen ganz anders als normale Erinnerungen anfühlen, sie aber nicht gefährlich und auch kein Zeichen dafür sind, „verrückt zu werden“.

- Zeigen Sie Verständnis dafür, wie anstrengend, unangenehm oder sogar bedrohlich sich diese Erinnerungen anfühlen können. Machen Sie gleichzeitig Mut, dass es wieder anders werden wird, wenn der Kopf Zeit hatte, Ordnung zu schaffen.
- Während der Kopf noch „aufräumen“ muss, können kleine Unterbrechungen wohltuend sein. Es wirkt unterstützend, wenn Ihr Kind ganz bewusst etwas anderes fokussiert, wie zum Beispiel Wimmelbücher mit Suchaufgaben, Puzzle oder Spiele, die den Kopf beschäftigen, ohne Zeit- oder Gewinndruck oder Punkt-zu-Punkt-Malbilder.
- Wenn Ihr Kind keine Ruhe von sich aufdrängenden Bildern und Erinnerungen findet und immer wieder in große Not gerät, suchen Sie sich bitte fachliche Hilfe.

Vermeiden ab dem Schulalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Aus dem Weg gehen und sich wehren	<ul style="list-style-type: none"> ■ Allem, was an die Belastung erinnert, zunächst einfach aus dem Weg gehen zu wollen, ist eine häufige Reaktion bei Kindern. Das heißt noch nicht, dass irgend etwas verdrängt und später zu einem Problem wird. Bitte überfordern Sie Ihr Kind nicht sondern respektieren Sie die gerade zur Verfügung stehenden individuellen Möglichkeiten Ihres Kindes, sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen. ■ Ausweichen zu können, eröffnet Kindern eine Möglichkeit, sich in der ersten Zeit vor den schmerzvollen Gefühlen zumindest ein Stück weit schützen zu können. ■ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie verstehen und unterstützen, dass es gerade versucht, für sich zu sorgen, lassen Sie aber nicht zu, dass sich die Vermeidung nach und nach verselbstständigt. Sonst kann sie immer größeren Raum einnehmen und ihrerseits zu einer Einschränkung werden. ■ Wenn Ihr Kind bei jedem Hinweis auf das Thema in große Not und unter Anspannung gerät, suchen Sie sich bitte fachliche Hilfe.

Daueranspannung ab dem Schulalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Schwierigkeiten mit der Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erlebte Belastung kann den Kopf darin einschränken, sich fokussieren zu können. Achten Sie deshalb bitte darauf, die momentanen (z. B. schulischen) Möglichkeiten Ihres Kindes nicht zu überschätzen und achten Sie besonders gut auf den Unterschied zwischen „nicht wollen“ und „nicht können“. Es kann gut sein, dass diese Grenze gerade etwas anders verläuft als in weniger anstrengenden Zeiten. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass der Kopf nach dem, was passiert ist, noch auf „Hochtouren“ läuft und es sehr verständlich ist, dass er gerade „anders tickt“. ■ Machen Sie sich gleichzeitig klar, dass die ständige Anspannung sehr unangenehm für Ihr Kind ist und verharmlosen Sie diese nicht. Äußern Sie Zuversicht und machen Sie Mut, dass es wieder leichter werden wird. ■ Denken Sie daran, Bezugspersonen Ihres Kindes aus Schule oder anderen Bezügen mit an Bord zu holen, um gemeinsam eine einheitlich verständnisvolle Haltung zu vertreten und auszustrahlen.

Erschütterung ab dem Schulalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Rückzug	<ul style="list-style-type: none">■ Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass es nachvollziehbar ist, sich eine Zeit lang „die Decke über den Kopf zu ziehen“ und Kraft zu sparen. Versuchen Sie zu verstehen, warum sich Ihr Kind zurückzieht. Ist der Grund eher Kraftlosigkeit oder Unsicherheit und Sorge?■ Benennen Sie deutlich, dass es gut und wichtig ist, sich Unterbrechungen und Auszeiten zu erlauben, vereinbaren Sie aber wenn möglich, dass in schwierigen Situationen keine endgültigen Entscheidungen getroffen werden sollten. Versuchen Sie, die Pausen, die Ihr Kind braucht, von Situation zu Situation zu gestalten (z.B. heute Ausruhen statt Fußballtraining, aber nicht gleich das ganze Hobby an den Nagel hängen).■ Im offenen Austausch mit Ihnen lernt Ihr Kind, seine Gefühle wahrzunehmen und diese ernst zu nehmen, ihnen folgen zu dürfen, neben einer Pause aber auch andere hilfreiche Alternativen ausprobieren zu können.■ Werden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind kreativ und tüfteln Sie aus, was Kopf und Herz gerade brauchen, um sich zu erholen.
Scham und Schuld	<ul style="list-style-type: none">■ Leiden Kinder unter Gefühlen von Scham oder Schuldgedanken, kann es vorkommen, dass sie über das, was sie bewegt oder was sie erlebt haben, nur bedingt oder gar nicht sprechen wollen. Manchmal ist die Belastung oder Unsicherheit bei Fragen so groß, dass sogar eine alternative Erklärungsgeschichte erzählt wird, die vielleicht nicht viel mit dem zu tun hat, was wirklich passiert ist. Nehmen Sie die Not, aus der heraus dies geschieht, unbedingt ernst und schimpfen Sie nicht mit ihrem Kind.■ Stellen Sie Ihr Kind keinesfalls vor anderen bloß, sondern signalisieren Sie Verständnis und überlegen dann gemeinsam, wie es auch anders gehen kann. Kinder haben in der Regel Verständnis dafür, dass unterschiedliche Geschichten zu Problemen führen und dass es Personen gibt, die die „wahre“ Geschichte wissen dürfen oder müssen.■ Üben Sie, wie Ihr Kind deutlich sagen kann, dass es über ein Thema nicht sprechen möchte und ermutigen Sie es, dass das auch Erwachsenen gegenüber erlaubt und in Ordnung ist.
Zweifel an sich und der Welt	<ul style="list-style-type: none">■ Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind sich gerade traurig fühlt oder sorgenschweren Gedanken nachhängt, kann das den Impuls auslösen, sofort eingreifen und Ihr Kind auf andere Gedanken bringen zu wollen. Es ist jedoch wichtig, Traurigkeit und verzweifelnde Gedanken zuzulassen, so dass Ihr Kind erlebt, dass sie ohne Angst Raum bekommen dürfen und gut versorgt werden können. Sonst kann der Eindruck entstehen, dass alles Schmerzhaftes nicht willkommen ist und sofort „weggemacht“ werden sollte.■ Es kann Kindern helfen, wenn sie hören, dass auch die Großen schon erlebt haben, „dass sich das Leben manchmal ganz dunkel und schwer anfühlt, fast so, als könnte es nie wieder anders werden“. Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie gelernt haben, dass sich die Last und dieses Gefühl mit der Zeit langsam und Schritt für Schritt wieder ändern können und dass Sie da sind, um zu trösten oder einfach gemeinsam auszuhalten.

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

**GEWALT
LOS
WERDEN**
bayern-gegen-gewalt.de



Mit freundlicher
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat