

Infos für Bezugspersonen

Kinder und Jugendliche im Notfall unterstützen

Wenn plötzlich etwas Erschreckendes passiert, kann das Unsicherheit und große Gefühle auslösen. Sie als erwachsene Bezugsperson können betroffenen Kindern und Jugendlichen bei den ersten Schritten nach einem Schicksalsschlag helfen. Einige Hilfestellungen haben wir hier für Sie zusammengetragen.

1. Werden Sie selbst zum Leuchtturm

Orientierung und Verbindung sind zutiefst **stabilisierende Faktoren** in Zeiten mit hohem Seegang. Dazu gehören zwei Seiten: „Es ist schrecklich und traurig, was passiert ist“ und „Ich bin für Dich da, gemeinsam schaffen wir das, einen Schritt nach dem anderen.“ Finden Sie angemessene Worte für Ihre eigenen Gefühle und signalisieren Sie, dass Sie diese gut versorgen, dass sie dazu gehören und nicht bedrohlich sind.

2. Sprechen Sie darüber – aber richtig

Zeigen Sie **Gesprächsbereitschaft**. „Wenn Du Fragen hast oder reden möchtest, bin ich da“, ist hilfreicher als detailreiche Informationen,

die Ihr Kind (in diesem Moment) vielleicht nicht hören möchte oder die es überfordern. Orientieren Sie sich an den **Fragen, die Ihr Kind gerade wirklich stellt** und respektieren Sie die Grenzen, die es direkt oder indirekt setzt. Korrigieren Sie liebevoll falsche Fakten oder Überzeugungen, sprechen Sie angemessen über große Gefühle und bewerten Sie diese nicht. Versichern Sie Ihrem Kind, dass **große Gefühle normal sind**, ausgedrückt werden und Raum bekommen dürfen. Geben und halten Sie den Rahmen dafür.

Über sehr belastende Ereignisse zu sprechen, kann verunsichernd sein. Viele Große haben die Sorge, durch ihre Erklärungen vielleicht alles noch schlimmer zu machen und erhalten vielleicht von ihrem Umfeld sogar den Rat, nicht über das Geschehene zu sprechen. Das, oder der Versuch das Thema „weg zu reden“ oder herunterzuspielen, kann die Lage von Kindern und Jugendlichen sogar noch erschweren und die Verbindung zwischen Ihnen belasten. Es gibt **sichere Wege mit Kindern**

auch über schwierigste Inhalte zu sprechen und so ein gutes Team zu bleiben. Holen Sie sich Hilfe an Ihre Seite, um Worte zu finden, mit denen Sie sich selbst sicher fühlen.

Denken Sie neben allem Schwierigen daran, auch darüber zu **sprechen, wer gerade füreinander da ist**, mithilft, zusammenhält und welche Hilfe und Unterstützung es gerade gibt.

3. Nicht erziehen, sondern Halt geben

In anstrengenden Zeiten, bei Verunsicherung und Angst, **kann es für Kinder schwieriger sein, ihre Gefühle zu regulieren**, auch in Bereichen, die nicht unmittelbar mit dem Thema zu tun haben. Vielleicht haben Kinder das Gefühl, auch an das Thema denken zu müssen, wenn sie das nicht möchten, sind reizbarer, in Abwehrhaltung oder haben ein erhöhtes Bedürfnis nach Verbindung. Bleiben Sie nach schwierigen Situationen und Gesprächen bei Ihrem Kind und halten Sie starke Gefühle wie Wut, Angst und Traurigkeit gemeinsam aus. Gerade ist **nicht die richtige Zeit, um zu erziehen**, sondern um liebevoll Halt zu geben. Seien Sie klar, üben Sie aber einen weicheren Blick auf Ihr Kind und auch auf sich selbst.

Halten Sie an **gewohnten, vorhersagbaren Abläufen** fest und richten Sie bewusst **Zeiten für Pausen** oder Ablenkung von schwierigen Themen ein, um Kraft zu sammeln. Finden Sie hilf-

reiche Rituale für sich und Ihr Kind. Die Möglichkeit, selbst etwas tun zu können, kann sehr stabilisierend wirken.

Geben Sie dem **Thema nicht zu wenig, aber bitte auch nicht unbegrenzt viel Raum**. Kinder brauchen unbedingt Hilfe dabei, ein Gegengewicht zu spüren, da sie sonst noch viel stärker als Erwachsene von dem Gefühl überwältigt werden, überhaupt keinen Boden mehr unter den Füßen zu haben.

4. Kopf, Herz und Körper zur Ruhe bringen

Schwierigkeiten oder Angst einzuschlafen, häufiges Aufwachen oder **Alpträume können viel Kraft kosten**. Finden Sie zusammen mit Ihrem Kind bewährte oder neue Einschlafhilfen und erklären Sie, dass unser Kopf in der Nacht versucht, Erlebtes „aufzuräumen“ und so zum Teil auch ängstigende Inhalte auftauchen. Betonen Sie, dass unser Kopf diese Bilder macht und sie nicht echt sind.

Reduzieren Sie nach schlimmen Ereignissen möglichst alle „**andere Gewalt**“ im Leben Ihres Kindes. Filme, Hörspiele oder Videospiele mit grausamem oder gruseligem Inhalt können den Daueralarm „füttern“ und so noch zu Schrecken und Überlastung beitragen. Überlegen Sie mit Ihrem Kind, welche Geschichten, welche Musik, welche Filme oder Spiele dem Kopf gerade dabei helfen, ruhiger zu werden

und das Herz unterstützen, sich sicherer zu fühlen.

Viele Kinder empfinden **Körperkontakt als wohltuend**. Selbst wenn dieser vor dem Ereignis besonders von älteren Kindern nicht (mehr) so erwünscht war, kann sich dieses Bedürfnis jetzt ändern. **Fragen Sie nach, was Ihrem Kind guttut** und denken Sie auch an Alternativen, um dem Körper wohlzutun. Das kann die Kuscheldecke, der leckere Tee oder Ausruhen am Lieblingsplatz sein.

5. Pflegen Sie Ihren Akku

Ein **stabiler Leuchtturm** braucht **ausreichend Energie**. Seien Sie Vorbild im Umgang mit großen Gefühlen und in Selbstfürsorge. Kinder, die Ihre Eltern ohne Hilfe, verängstigt und überfordert erleben, nehmen Rücksicht und halten ihre wahren Gefühle womöglich zurück.

Suchen Sie sich andere Erwachsene, im privaten Umfeld aber auch auf professioneller Ebene, denen Sie sich anvertrauen können. So ermöglichen Sie es sich, ungefiltert über Ihre eigenen Sorgen und Themen sprechen zu können und Hilfe bei Fragen, Sorgen

oder Unsicherheit zu bekommen. Gehen Sie diese Schritte nicht erst, wenn Sie am Ende Ihrer Kräfte sind.

Wenn Belastungssymptome...

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

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

... Leid oder 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

