

7 Informationen für Eltern und Kinder

Adaptiert und ergänzt (ursprüngliche Quellen: Hausmann, 2021, S. 434 f.; Karutz & Lasogga, 2016)

Was Eltern tun können:

- Geben Sie Ihrem Kind Zeit und Raum. Jedes Kind ist individuell und durchlebt eigene Bewältigungs- und Trauerphasen.
- Versichern Sie Ihrem Kind immer wieder, dass Sie es lieben und unterstützen.
- Nehmen Sie es in den Arm oder berühren Sie es, wenn Sie keine Worte finden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind auf eine Weise, die es verstehen kann. Beantworten Sie Fragen wahrheitsgemäß, aber dennoch kindgerecht.
- Kinder sind im Hier und Jetzt orientiert und brauchen oftmals Bewegung.
- Verwenden Sie keine (Not-)Lügen!
- Brechen Sie Gespräche über das Ereignis nicht ab. Setzen Sie immer wieder Gesprächsangebote, aber fordern Sie diese nicht zwingend ein.
- Erlauben Sie Ihrem Kind, seine Gefühle auszudrücken. Nicht jedes Kind weint, manche Kinder sind zornig oder reagieren scheinbar teilnahmslos.
- Informieren Sie Kindergarten/Schule über die Geschehnisse.
- Geben Sie Ihrem Kind kleine Aufgaben, um die Selbstkontrolle zu stärken und das Gefühl der Hilflosigkeit zu vermindern.
- Bieten Sie Ihrem Kind Schutz vor belastenden Anblicken oder Situationen. Manchmal kann es deshalb auch notwendig sein, dass Sie den Medienkonsum Ihres Kindes reduzieren.
- Besprechen Sie mit anderen Erwachsenen, wie es Ihnen geht.

Nehmen Sie professionelle Unterstützung von Klinischen Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen in Anspruch, wenn Sie vor großen Fragen stehen oder den Eindruck haben, mit der Situation nicht gut zurechtzukommen. Das Spektrum an möglichen Reaktionen ist sehr weitreichend, oft zeigen sich normale Reaktionen eines normalen Menschen auf ein nicht normales/extremes Ereignis!

Was das Kind selbst tun kann:

- Sprich über dein Erlebnis mit Menschen, die dich gernhaben, wenn du kannst und willst.
- Vielleicht fällt es dir schwer, über die Erlebnisse zu sprechen. So geht es vielen Kindern, das ist okay. Die Erwachsenen hören dir auch später wieder zu.
- Wahrscheinlich erlebst du sehr viele Gefühle, wie z.B. Schmerz, Wut, Traurigkeit, Schuldgefühle, Angst oder sogar ein Gefühlschaos. Das ist ganz normal, das ist bei sehr vielen Menschen in dieser Situation so.
- Wenn du traurig bist und weinst, ist das vollkommen in Ordnung.
- Wenn du Angst hast, dann kann es dir besser gehen, wenn du spielst, mit jemandem sprichst, mit einem Kuscheltier kuschelst oder einfach nur bei Erwachsenen bist. Probiere das mal aus!
- Wenn schlechte Erinnerungen kommen, erzähle sie anderen Menschen. Dadurch werden die Erinnerungen immer weniger schlimm.