

**reformiert\_katholisch**

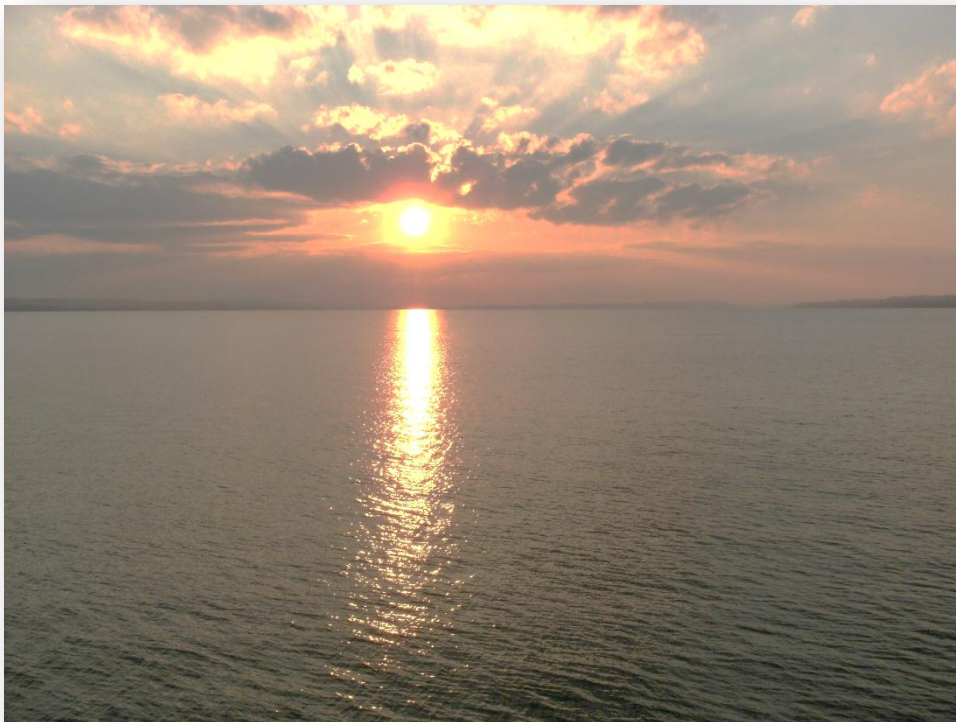
Notfallseelsorge Kanton Zürich



---

## **Merkblatt und Informationen**

**Wenn Kinder und Jugendliche Belastendes  
erlebt haben.....**



Belastende Ereignisse wie schwere Unfälle, das Beobachten von Gewalt oder der Tod von nahen Angehörigen oder Freunden können bei Kindern und Jugendlichen Reaktionen sowohl im körperlichen Befinden als auch in der Gefühls- und Gedankenwelt hervorrufen.

Diese Reaktionen können sich auch in ihrem Verhalten gegenüber Bezugspersonen und ihrer Umwelt zeigen. Ihr Kind hat ein belastendes Ereignis erlebt. Je nach altersgemässen Ausdrucksmöglichkeiten wird Ihr Kind darauf reagieren und die eigenen Bedürfnisse auf seine ganz persönliche Weise äussern.

Mit diesem Merkblatt möchten wir für Sie wichtige Informationen zur Hilfestellung für Kinder und Jugendliche zusammenfassen.

## **Mögliche Reaktionen von Kindern und Jugendlichen**

- Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Furchtsamkeit, Ängste - oft auf das Ereignis bezogen
- Trennungsängste, z.B. in Kindergarten oder Schule
- Schlaf- und Essstörungen
- Sozialer Rückzug, z.B. Ablehnung von Einladungen
- Aggressives Verhalten gegenüber Familienmitgliedern und Freunden
- Verlust von Zukunftsperspektiven
- Riskante Verhaltensweisen
- Substanzmissbrauch, z.B. Zigaretten-, Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- Ängste, dass auch andere Menschen, z.B. die Eltern sterben könnten

## Möglichkeiten, Ihr Kind zu unterstützen

- Kinder nicht ausgrenzen, indem sie zu Verwandten oder Freunden gebracht werden. Kinder spüren intuitiv Veränderungen in ihrer Umgebung, deuten diese aber unter Umständen anders bzw. falsch.
- Benutzen Sie keine missverständlichen Umschreibungen z.B. des Todes, wie: „Sie ist eingeschlafen“. Kinder nehmen solche Aussagen leicht wörtlich und entwickeln so zum Beispiel Ängste vor dem abendlichen „Einschlafen“.
- Für sich oder andere „stark sein“ zu müssen, bedeutet für Ihr Kind eine zusätzliche Belastung, die den natürlichen Prozess beeinträchtigen kann.
- Kinder haben ein gutes Gespür dafür, wann es ihnen zu viel wird. Oft beginnen sie dann unvermittelt zu spielen, wirken desinteressiert, wechseln das Thema oder versuchen auf andere Weise das Gespräch oder die Konfrontation mit dem Ereignis zu beenden.

Respektieren Sie bitte diese Schutzmechanismen.

- Zeigen Sie offen Ihre eigenen Gefühle; dies bedeutet eine Entlastung für Ihr Kind, denn Erwachsene sind auch in diesem Punkt Vorbild. Kontrolliertes Schweigen von Erwachsenen bedeutet eine zusätzliche Quelle der Verwirrung für Kinder.
- Sprechen Sie sowohl über angenehme als auch unangenehme Erinnerungen an die Situation. Auch Wut über das Ereignis und/oder über Verstorbene ist eine normale Reaktion.
- Kinder verarbeiten Erlebtes oft im Spiel und stellen Situationen nach. Dies ist normal.
- Betroffene jeden Alters gehen manchmal einen Schritt in ihrer persönlichen Entwicklung zurück. Sie können zeitweise Fähigkeiten und Fertigkeiten verlieren, welche sie bereits erworben hatten. Auch ein Überspringen von Entwicklungsschritten ist möglich.

Dies erfordert ein erhöhtes Mass an Geduld und Zuwendung.

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, über das Erlebte zu sprechen. Sollte dies zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht möglich sein, treffen Sie eine verlässliche Absprache, wie z.B. "nach dem Abendessen".

- Kinder suchen sich oft für verschiedene Themen verschiedene Personen. Bleiben Sie daher mit dem Umfeld Ihres Kindes in Kontakt. So kann es sein, dass Ihr Kind mit der Kindergärtnerin im Kindergarten Themen bespricht, die es zuhause nicht anspricht. Dies ist oft kein Zeichen des Misstrauens des Kindes, sondern die Idee, dass nur diese Person das weiss.
- Beantworten Sie nur die Fragen, die Ihr Kind stellt, und vermeiden Sie eine Überinformation.  
Kinder haben meist ein gutes Gespür, wann es ihnen zu viel wird. Respektieren Sie diese Grenzen!
- Wenn Sie keine Antwort auf eine Frage wissen z.B. "Was ist nach dem Tod?", sagen Sie dies ruhig. Fragen Sie das Kind wie es sich z.B. die Zeit nach dem Tod vorstellt.
- Behalten Sie Strukturen bei, z. B. die gemeinsamen Mahlzeiten, Kindergarten-, oder Schulbesuch, normaler Tagesablauf. Setzen Sie liebevoll Grenzen, z.B. gewohnte Schlafenszeiten.
- Vermeiden Sie für die erste Zeit möglichst neue und ungewohnte Herausforderungen.
- Wenn Ihr Kind Probleme beim Einschlafen hat, achten Sie darauf, dass die Zeit vor dem Schlafengehen ruhig, strukturiert und immer möglichst gleich abläuft. Diese Kinder sollten vor dem Einschlafen keine spannenden Filme ansehen. Wenn Ihr Kind beim Einschlafen ein Hörspiel hört, sollte dies in dieser Zeit eine bekannte und nicht eine aufregende Geschichte sein.
- Kinder reagieren oft nicht sofort oder typisch und erkennbar auf einen Verlust oder eine traumatische Situation. Auch dies ist in der Regel normal.

Wenn Ihnen Reaktionen jedoch merkwürdig erscheinen oder Sie unsicher sind: Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe und Unterstützung! Fachliche Unterstützung erhalten Sie:

- bei Ihrem Hausarzt
- bei Psychiatern und Psychologen oder Ambulatorien
- bei Seelsorgerinnen und Seelsorgern Ihrer Region
- Homepage: [www.kidtrauma.ch](http://www.kidtrauma.ch)
- für grössere Kinder und Jugendliche: Telefonhilfe 147