

## Hinweise zur Unterstützung von Vorschulkindern nach traumatischen Ereignissen

Verhalten des Kindes	Reaktion der Eltern	Beispiele dafür, was Sie tun oder sagen können
<p><u>Hilflosigkeit und Passivität:</u>                      Kleine Kinder wissen, dass sie sich nicht selbst beschützen können. Wenn ein Unglück geschieht, fühlen sie sich noch hilfloser. Sie wollen sich sicher sein, dass ihre Eltern sie beschützen können. Möglicherweise drücken sie das dadurch aus, dass sie ungewöhnlich ruhig oder nervös sind.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bieten Sie Ihrem Kind Trost, Erholung, Essen und Trinken sowie Gelegenheiten zum Spielen und Malen an.</li> <li>▶ Beziehen Sie bei spontanen Zeichnungen oder bei Spielen, die vom traumatischen Erlebnis handeln, positive Elemente ein, damit Ihr Kind sich sicherer und besser fühlt.</li> <li>▶ Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie und andere Erwachsene es beschützen werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Umarmen Sie Ihr Kind häufiger, halten Sie öfter seine Hand und lassen Sie es auf Ihrem Schoß sitzen.</li> <li>▶ Versichern Sie sich, dass es einen besonderen geschützten Ort gibt, an dem Ihr Kind unter Beaufsichtigung spielen kann.</li> <li>▶ Im Spiel einer Vierjährigen werden die Hausmauern aus Bauklötzen immer wieder vom Feuer umgeworfen. Als sie gefragt wird „Kannst Du die Mauern des Hauses so bauen, dass sie dem Feuer Stand halten?“, baut das Mädchen schnell eine doppelt so dicke Mauer und sagt: „Das Feuer wird uns nicht kriegen.“ Ein Erwachsener könnte antworten: „Diese Mauer ist sicherlich stark“ und erklären: „Wir tun viele Dinge, um in Sicherheit zu sein.“</li> </ul>
<p><u>Generelle Ängstlichkeit:</u>                      Kleine Kinder können mehr Angst davor entwickeln, alleine zu sein, im Badezimmer zu sein, ins Bett zu gehen oder von ihren Eltern getrennt zu sein. Kinder wollen glauben, dass ihre Eltern sie in allen Situationen beschützen können und dass andere Erwachsene, wie Erzieherinnen oder Polizisten da sind, um ihnen zu helfen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Seien Sie Ihrem Kind gegenüber so gelassen wie möglich. Versuchen Sie, Ihre eigenen Ängste nicht vor Ihrem Kind zum Ausdruck zu bringen.</li> <li>▶ Helfen Sie Ihrem Kind, erneut darauf zu vertrauen, dass Sie es nicht verlassen werden und dass Sie es beschützen können.</li> <li>▶ Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass es Menschen gibt, die sich darum kümmern Familien zu beschützen, und dass Ihre Familie weitere Hilfe erhalten kann, wenn es nötig ist.</li> <li>▶ Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie zurückkehren werden, wenn Sie fortgehen. Geben Sie in verständlichen Worten eine realistische Zeit an, wann Sie wiederkommen werden, und seien Sie pünktlich.</li> <li>▶ Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Ängste mitzuteilen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zufällig Ihre Ängste und Sorgen mithört, wenn Sie telefonieren oder mit anderen sprechen.</li> <li>▶ Sagen Sie Dinge wie: „Wir sind jetzt in Sicherheit vor dem Feuer und die Leute strengen sich sehr an, um sicher zu sein, dass es uns gut geht.“</li> <li>▶ Sagen Sie: „Komm zu mir und nimm meine Hand wenn Du Angst hast. Dann weiß ich, dass Du mir etwas sagen willst.“</li> </ul>
<p><u>Unklarheit darüber, ob die Gefahr vorüber ist:</u>                      Kleine Kinder können Dinge von</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Geben Sie wiederholt einfache Erklärungen; wenn es nötig ist auch jeden Tag. Versichern Sie sich, dass Sie die Worte so wählen, dass Ihr Kind Sie versteht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Erklären Sie Ihrem Kind wiederholt, dass das Feuer gelöscht ist und dass Sie die gefährliche Zone verlassen haben.</li> </ul>

<p>Erwachsenen oder anderen Kindern mit anhören oder etwas im Fernsehen sehen oder sich Dinge vorstellen, die dazu führen, dass sie glauben, dass alles noch einmal geschieht. Sie können glauben, dass die Gefahr in der Nähe ihres zu Hauses ist, auch wenn etwas weiter entfernt passiert ist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Finden Sie heraus welche anderen Wörter und Erklärungen Ihr Kind gehört hat und beheben Sie Unklarheiten und Missverständnisse.</li> <li>▶ Wenn Sie sich in einiger Entfernung von der Gefahr befinden ist, es wichtig, Ihrem Kind zu erklären, dass die Gefahr nicht in Ihrer Nähe ist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Zeigen Sie ihm auf einer Landkarte oder zeichnen Sie auf, wie weit Sie vom Unglücksgebiet entfernt sind und dass Sie in Sicherheit sind. „Siehst Du? Das Unglück war dort, aber wir sind jetzt hier, weit davon entfernt, an einem sicheren Ort.“</li> </ul>
<p><u>Schweigen:</u> Die Kinder schweigen oder haben Schwierigkeiten, zu sagen, was sie bedrückt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Beschreiben Sie Gefühle, wie Wut, Traurigkeit oder Sorge um die Sicherheit von Eltern, Freunden und Geschwistern, die Kinder in dieser Situation haben können.</li> <li>▶ Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Reden, aber lassen Sie es wissen, dass es jederzeit mit Ihnen sprechen kann.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Malen Sie einfache „Smilys“ für verschiedene Gefühle auf Papiertafeln auf. Erzählen Sie eine kurze Geschichte zu jedem Gesicht, wie „Erinnerst Du Dich daran, als Du die ersten Flammen gesehen hast und solch ein besorgtes Gesicht gemacht hast?“</li> <li>▶ Sagen Sie etwas wie: „Kinder können sehr traurig sein, wenn ihr zu Hause kaputt gegangen ist.“</li> <li>▶ Stellen Sie Spiel- und Bastelmaterialien zur Verfügung, damit Ihr Kind sich ausdrücken kann. Benutzen Sie Emotionswörter um herauszufinden, wie es sich fühlt: „Das ist ein wirklich unheimliches Bild. Hattest Du Angst als Du das Feuer gesehen hast?“</li> </ul>
<p><u>Angst davor, dass die Gefahr zurückkehrt:</u> In Situationen, in denen sich Kinder an das Unglück erinnern – durch Dinge, die sie sehen, hören oder spüren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Erklären Sie den Unterschied zwischen dem Ereignis und den Erinnerungen daran.</li> <li>▶ Schützen Sie Ihre Kinder soweit es geht vor Dingen, die sie an das Unglück erinnern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ „Obwohl im Kamin ein Feuer brennt, bedeutet das nicht, dass unser Haus wieder abbrennt. Wir kontrollieren dieses Feuer, es ist viel schwächer als damals und kann so keine Dinge zerstören.“</li> <li>▶ Bewahren Sie Ihr Kind davor, im Fernsehen, im Radio oder im Internet von der Katastrophe zu hören oder Bilder zu sehen, die Ängste an ein erneutes Unglück auslösen können.</li> </ul>
<p><u>Schlafstörungen:</u> Angst davor, nachts alleine zu sein oder alleine zu schlafen, Ängste beim Aufwachen oder Alpträume.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Versichern Sie Ihrem Kind, dass es in Sicherheit ist. Verbringen Sie zur Schlafenszeit zusätzlich einen Moment ganz in Ruhe mit Ihrem Kind.</li> <li>▶ Lassen Sie Ihr Kind bei gedämpften Licht oder für eine begrenzte Zeitspanne bei Ihnen im Bett schlafen.</li> <li>▶ Manche Kinder sind schon so weit, dass sie den Unterschied zwischen Traum und Realität verstehen können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vorm Zubettgehen nur beruhigende Dinge tut. Erzählen Sie eine Lieblingsgeschichte mit beruhigendem Inhalt.</li> <li>▶ Sagen Sie zur Schlafenszeit: „Du kannst heute Nacht bei uns schlafen, aber morgen schläfst Du in Deinem eigenen Bett.“</li> <li>▶ Erklären Sie „Alpträume kommen von unseren inneren</li> </ul>

		Gedanken, wenn wir Angst haben, nicht von Dingen, die wirklich passieren.“
<u>Rückkehr zu früherem Verhalten:</u> Daumenlutschen, Bettnässen, Babysprache, auf dem Schoß sitzen wollen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Verhalten Sie sich so neutral oder sachlich wie möglich, weil dieses Verhalten Ihres Kindes nach dem Unglück noch eine Weile bestehen kann.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wechseln Sie die Kleidung und die Bettwäsche ohne Kommentar, wenn Ihr Kind das Bett einnässt. Lassen Sie nicht zu, dass jemand Ihr Kind durch Kommentare wie „Du bist ja ein Baby“ kritisiert oder beschämt.</li> </ul>
<u>Unverständnis für den Tod:</u> Vorschulkinder verstehen nicht, dass der Tod nicht rückgängig gemacht werden kann. Sie besitzen ein „magisches Denken“, d.h. sie können glauben, dass ihre Gedanken den Tod verursacht haben. Bereits der Verlust eines Haustieres kann für ein Kind sehr hart sein.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Geben Sie dem Alter angemessene logische Erklärungen über die Realität des Sterbens – es verhindert falsche Hoffnungen.</li> <li>▶ Spielen Sie die Gefühle Ihres Kindes über den Verlust eines Haustieres oder eines besonderen Spielzeugs nicht herunter.</li> <li>▶ Achten Sie auf Dinge, die Ihnen einen Hinweis darauf geben können, was Ihr Kind wissen möchte. Antworten Sie auf eine verständliche, einfache Art und fragen Sie Ihr Kind, ob es noch mehr wissen möchte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, an gesellschaftlichen oder religiösen Trauerritualen teilzunehmen.</li> <li>▶ Helfen Sie ihrem Kind, seinen eigenen Weg des Abschieds zu finden, z.B. indem es eine schöne Erinnerung aufzeichnet, eine Kerze anzündet oder ein Gebet für die Verstorbenen spricht.</li> <li>▶ „Nein, Bello wird nicht zurückkommen, aber wir können an ihn denken und über ihn sprechen und uns daran erinnern, was für ein verrückter Hund er war.“</li> <li>▶ „Der Feuerwehrmann hat gesagt, dass niemand Bello retten konnte und dass es nicht Deine Schuld war. Ich weiß, Du vermisst ihn sehr.“</li> </ul>

© National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.ncptsd.org>)

**Kontakt:**

Psychotherapeutenkammer Niedersachsen  
 Dr. Christoph Kröger  
 Roscherstraße 12  
 30161 Hannover  
 Tel.: 0531 3912866  
 e-mail: [c.kroeger@tu-bs.de](mailto:c.kroeger@tu-bs.de)  
[http://www.pk-nds.de/start\\_01.htm](http://www.pk-nds.de/start_01.htm)