



## Merkblatt 'Hilfestellung für Eltern eines traumatisierten Kindes'

Wenn ein Kind durch ein einschneidendes Ereignis belastet wurde, zeigt es oftmals starke Reaktionen. Diese können sowohl auf der körperlichen wie auch auf der gefühlsmässigen Ebene auftreten.

Die Art und Weise, wie die Kinder und die Jugendlichen akut auf solche Erlebnisse reagieren, ist sehr individuell und kann stark variieren. So zeigen sich die einen ausdrucksstark, während andere sich zurückziehen oder (v.a. im Jugendalter) sich betont 'cool' und unbeteiligt geben.

Folgende Verhaltensweisen haben sich für Kinder und Jugendliche in den ersten Tagen bis Wochen nach einem Ereignis als hilfreich erwiesen:

- Die Verfügbarkeit der Eltern/Vertrauensperson ist für das Kind im Moment das Wichtigste.
- Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind, und zwar auf der Ebene
  - was ist geschehen?
  - was hast du gehört? gesehen?
- Hören Sie aufmerksam und ruhig zu.
- Bedrängen Sie Ihr Kind nicht mit Fragen.
- Lassen Sie es erzählen oder zeichnen, ohne zu korrigieren. Das Erlebte soll dabei weder bagatellisiert ("das ist doch nicht so schlimm"....) noch zusätzlich dramatisiert werden.
- Wirken Sie Gerüchtebildung entgegen, indem Sie dem Kind sagen, was Sie selber wissen und was nicht.
- Schützen Sie sich und Ihr Kind vor den Medien. Es hat sich oftmals als zusätzlich belastend erwiesen, wenn die Kinder in ihrem Mitteilungsdrang Medienvertreterinnen und -vertretern gegenüber Aussagen gemacht haben, die dann öffentlich verbreitet wurden.
- Medikamente sind in diesen Fällen in der Regel nicht hilfreich.
- Versuchen Sie den gewohnten Tagesablauf sobald wie möglich wieder zu installieren (z.B. feste Essens- und Bettzeiten)

Klingen die Stressreaktionen des Kindes nicht spontan ab oder sind Sie selbst in Bezug auf das Wohlergehen Ihres Kindes sehr verunsichert ist es sinnvoll sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Im Kanton Zug stehen Ihnen verschiedene Stellen zur Verfügung. Der Schulpsychologische Dienst kann Ihnen helfen, den richtigen Weg, die richtige Beratung zu finden.

(Quelle: Erziehungsberatung des Kantons Bern)