

## **S - Selbsthilfe anregen:**

Ermutigten sie ihr Kind zu tun, wozu es im Augenblick Lust hat, was ihm gefällt, was es ablenkt oder was ihm Freude bereitet. Lassen sie ihr Kind - wenn es das möchte - zum Beispiel etwas mit Freunden unternehmen oder spielen.

Dazu noch ein besonderer Hinweis: Manche Kinder spielen gerade das Erlebte immer wieder nach, man bezeichnet dies auch als „traumatisches Spiel“. Lassen sie sie dabei gewähren: Es ist zunächst ein durchaus positives Anzeichen dafür, dass sie sich mit dem Erlebten aktiv auseinandersetzen.

## **S - Spätfolgen beachten:**

Wenn Kinder einen Notfall miterlebt haben, kann dies auch langfristig anhaltende seelische Auswirkungen haben. Dazu gehören unter anderem Alpträume und andere Schlafstörungen, Angstzustände, Konzentrationsschwierigkeiten, eine gesteigerte Aggressivität oder auch das „traumatische Spiel“.

Solche Reaktionen sind zunächst normal, zeigen sie Verständnis dafür. Wenn ihnen allerdings auch nach mehreren Wochen noch Veränderungen des Verhaltens auffallen, sollten sie einen Kinderarzt oder einen Kinderpsychologen um Rat fragen. Manchmal ist dann weitere fachliche Hilfe notwendig, weil sich eine „Posttraumatische Belastungsstörung“ aus den normalen Belastungsreaktionen entwickelt haben könnte.

## **Tun Sie folgendes :**

- ⇒ erklären sie dem Kind was mit ihm jetzt passiert. Auch mehrfach!
- ⇒ hören sie dem Kind zu und nehmen sie es ernst.
- ⇒ erlauben sie dem Kind ausdrücklich zu fragen.
- ⇒ lösen sie das Kind aus dem Gefahrenbereich heraus.
- ⇒ stehen sie verlässlich und über den gesamten Zeitraum für das Kind zur Verfügung.
- ⇒ lenken sie das Kind nicht mit irgendwelchen Dingen ab, aber begleiten sie das Kind wenn es sich mit anderen Dingen ablenkt.
- ⇒ beantworten sie alle Ängste und Fragen des Kindes wahrheitsgemäß.
- ⇒ Kinder missverstehen, je nach Alter, oft die Bedeutung von Worten und Sätzen.

**Überreicht von:  
Notfallseelsorge im Kreis Unna**



# Kinder



© Jutta Rotter / pixelio

**Informationen und  
Empfehlungen für Eltern und  
Angehörige**

## **Wie kann Kindern geholfen werden nach dem Erleben eines Notfalls?**

Kinder werden leicht übersehen. Ihre spezielle Bedürfnisse werden in Krisensituationen und Notfällen nicht oder nur selten berücksichtigt. Um die für Kinder speziellen Bedürfnisse aufzuzeigen und Eltern und Angehörige zu sensibilisieren ist dieser Flyer gedacht. Aus Erfahrung ist bekannt, dass ein frühzeitiges beschäftigen mit den Kindern die Situation und deren Folgen erleichtert.

## **Was ist bei Kindern anders?**

### **Kinder —>**

- sind kleiner.
- haben anteilmäßig größere Körperoberfläche als Erwachsene.
- haben größeres Wasserspeichervolumen als Erwachsene.
- können von Erwachsenen unbemerkt stark schwitzen und dementsprechend viel Flüssigkeit verlieren.
- haben schneller großen Wärmeverlust.
- melden sich nicht bei Durst und werden ohne Zuführung von Flüssigkeit müde. ► TRINKEN!!!
- melden sich nicht bei nötigem Kalorienbedarf. ► ESSEN!!!
- haben eine Sicht wie durch einen Tunnel.

- haben andere Blickwinkel.
- richten ihren Blick auf den Boden.
- nehmen jede Kleinigkeit wahr.
- haben keinen "Filterblick".
- beobachten die Mimik und das Verhalten der Erwachsenen.
- sind durch heftige Emotionen ablenkbar von persönlichen Bedürfnissen.
- ist erst zwischen 9-11 Jahren situationsbedingtes Handeln möglich.
- entwickeln spezielle Ängste.

## **„4 S-Regel“: Was für Kinder nach erlebten Notfällen wichtig ist!**

### **S - Sicherheit vermitteln**

Verdeutlichen sie Ihren Kindern, dass sie jetzt in Sicherheit sind und keine weitere Gefahr mehr droht.

Sorgen sie in den nächsten Wochen für einen zuverlässig organisierten und regelmäßigen Tagesablauf. Bleiben sie möglichst viel in der Nähe ihrer Kinder bzw. lassen sie sie nur selten allein, um ihnen Schutz und Geborgenheit zu vermitteln. Drängen sie sich dabei aber nicht auf: Akzeptieren und unterstützen sie zum Beispiel auch, wenn Ihre Kinder lieber Trost und Halt bei gleichaltrigen Freunden suchen.

### **S - Sprechen & zuhören**

Ein ganz wichtiger Hinweis, der in seiner Wirkung nicht unterschätzt werden darf: Sprechen sie mit ihren Kindern über das Erlebte, antworten sie offen und ehrlich auf ihre Fragen – und hören sie ihnen aufmerksam zu, wenn sie von dem, was sie erlebt haben, erzählen.

Bagatellisieren sie das Geschehene dabei nicht, aber dramatisieren sie es auch nicht zusätzlich: Die Situation ist, wie sie ist: Das haben ihre Kinder längst selbst erfahren. Versuchen sie einerseits nicht, das Geschehene "herunterzuspielen", um Ihre Kinder vermeintlich zu schützen – äußern sie andererseits aber auch nichts, was bei ihren Kindern zusätzliche und unnötige Ängste auslösen könnte.

Manchmal kann es allerdings hilfreich sein zu erklären, wie und mit welchem Aufwand jetzt geholfen wird: Es erleichtert Kinder, wenn sie erfahren und sich darauf verlassen können, dass alles menschenmögliche getan wird, um den Betroffenen zu helfen.

Wenn sie selbst sehr betroffen sind: Teilen sie ihre eigenen Gefühle mit ihren Kindern, und weinen sie zum Beispiel auch vor ihren Kindern, wenn ihnen selbst danach zumute ist. Es ist nicht sinnvoll, die eigene Befindlichkeit vor Kindern zu verheimlichen: Sie würden sich dadurch unter Umständen nur ausgegrenzt fühlen, weil sie ohnehin rasch spüren, wenn Erwachsene bedrückt sind oder etwas „nicht stimmt“.