

Liebe Eltern,

Ihre Kinder sind plötzlich und unerwartet in eine Situation geraten, die sehr belastend für sie ist und auch Sie als Eltern und Bezugspersonen mögen sich unsicher fühlen, wie Sie Ihre Kinder nun am besten unterstützen können. Die nachfolgenden Hinweise können Ihnen Wege aufzeigen, welches Verhalten für Ihre Kinder nun hilfreich und nötig ist.

Zunächst einmal ist es wichtig sich bewusst zu machen, dass Kinder und Jugendliche auf ein und dieselbe Notfallsituation sehr unterschiedlich reagieren können. Einige mögen sich zurückziehen oder klammern, andere scheinen vielleicht aggressiv und leicht reizbar. Wieder andere haben Probleme, sich zu konzentrieren, wirken wie aufgedreht, können nicht einschlafen oder äußern Bauchschmerzen und möchten nicht mehr zur Schule gehen. Es gibt auch Kinder und Jugendliche, die sich nach einem Notfallgeschehen sehr ruhig verhalten und besonnen wirken, aber auch diese Kinder brauchen elterliche Unterstützungsangebote. Wie auch immer sich Ihr Kind zur Zeit verhält, seien Sie sich sicher, dass dies zunächst einmal „ganz normale Reaktionen auf das unnormale Ereignis“ sind. Diese ersten Schockreaktionen legen sich in der Regel nach drei bis vier Tagen wieder.

### **„Stoßen Sie die Selbstheilungskräfte Ihrer Kinder an!“**

Verständlicherweise sind Sie als Eltern verunsichert, wie Sie sich jetzt verhalten sollen. Kinder und Jugendliche verfügen aber über erstaunliche Selbstheilungskräfte, die Erwachsene oftmals unterschätzen. Um die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, benötigen Kinder und Jugendliche einen kleinen Anstoß. Und hier kommen Sie als Eltern mit Ihren Hilfs- und Unterstützungsangeboten ins Spiel. Gehen Sie mit Ihrem Kind so um wie Sie es sonst auch tun, packen Sie es „nicht in Watte“.

### **„Nehmen Sie sich Zeit und kümmern Sie sich!“**

Wir wissen heute, dass wir nach einem erlebten Notfallgeschehen Zeit brauchen, bis wir wieder in den Alltag zurückgefunden haben. Um das Geschehene zu verarbeiten ist es sehr wichtig, dass Sie Ihren Kindern Zeit lassen, das Erlebte zu verarbeiten. Sie benötigen von Eltern, Großeltern, Freundinnen und Freunden sowie Lehrkräften das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Sie benötigen Zeit, Zuwendung und Zutrauen („Die drei Z!“). Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit und Gelegenheiten im sicheren Rahmen über das Erlebte berichten zu können und zu dürfen. Hören Sie geduldig und verständnisvoll zu, doch dringen Sie nicht weiter in Ihr Kind ein, wenn dieses nicht mehr erzählen möchte. Wichtig ist, dass Sie als Eltern emotionale Nähe zu Ihren Kindern herstellen, so dass Ihre Kinder die eigenen Gefühle äußern können. Signalisieren Sie Ihrem Kind das Zutrauen, dass Sie diese belastende Zeit gemeinsam bewältigen werden.

### **„Kehren Sie achtsam in den Alltag zurück!“**

Die gewohnten Strukturen und vertrauten Routinen unseres Alltages wie das Besuchen von Freundinnen und Freunden oder der Schul- und Vereinsbesuch sind eine große Chance, Halt, Sicherheit und Orientierung zu bieten. Sorgen Sie als Eltern dafür, dass der gewohnte Tagesablauf Ihrer Kinder bestehen bleibt, sie

regelmäßige und gesunde Mahlzeiten einnehmen und ausreichend Schlaf erhalten. Sie als Eltern sollten gemachte Absprachen Ihren Kindern gegenüber genau einhalten, um Ihrem Kind deutlich zu machen, dass es sich auf Sie in dieser schwierigen Situation eindeutig verlassen kann. Nach Möglichkeit sollten für die nächste Zeit größere Veränderungen wie Schulwechsel oder Umzüge vermieden werden.

### **„Regen Sie Ihre Kinder zu Aktivitäten an!“**

Regen Sie Ihre Kinder zu allen Aktivitäten an, die Ihnen vor dem belastenden Ereignis Spaß gemacht haben und bei denen sich Ihre Kinder wohlfühlt haben und entspannen konnten. Dazu zählen beispielsweise: sich mit Freunden treffen, Musik hören, zum Fußballtraining gehen. Gerade sportliche Aktivitäten sind hervorragend geeignet, die noch im Blut befindlichen Stresshormone abzubauen und die Aufmerksamkeit Ihres Kindes zeitweilig in eine andere Richtung zu lenken. Geben Sie Ihren Kindern unbedingt das klare Signal und die eindeutige Erlaubnis, dass sie diese Aktivitäten genießen dürfen.

#### Literatur:

Lasogga, F., Gasch, B., Hrsg. (2011. 2. ergänzte und überarbeitete Auflage):  
Notfallpsychologie – Ein Lehrbuch für die Praxis. Springer. Heidelberg.  
Lasogga, F. (2012): Psychische Erste Hilfe in der Schule. In: Seifried, K., Drewes,  
S., Hrsg. (2012): Krisen im Schulalltag. Kohlhammer. Stuttgart.