

Kinder und Trauma

Reaktionen von Kindern auf Trauma

Regression:

Bettnässen, Daumen Lutschen, starke Anhänglichkeit, Rückkehr zu früheren Phasen (möchte gefüttert /angezogen werden)

Ausleben von Gefühlen:

Ärger: Ungehorsam, Weglaufen, Aggression, unsoziales Verhalten, Reizbarkeit, Feindseligkeit

Traurigkeit /Schmerz: Apathie, Rückzug, Selbst-Abwertung, Essprobleme, Bauchweh, Kopfweh

Angst /innerer Stress: Trennungsangst, Kind will nicht in die Schule gehen, will nicht alleine schlafen, niedrigere Stresstoleranz, körperliche Beschwerden, Schlafprobleme, Alpträume, Juckreiz

Auswirkungen auf Denken und Konzentration:

Aufmerksamkeitsspanne verkürzt, Konzentrationsprobleme, Abfall der Schulleistungen,

Erinnerung an Trauma: Unklarheiten bzgl. Zeit, Ort, Reihenfolge, Zusammenhänge,

evt. kein Konzept bzgl. Tod,

evt. magisches Denken (ich bin schuld)

Non-verbale Auseinandersetzung mit Trauma

durch Spielen, Malen. Versuch, Kontrolle zu gewinnen, Gefahr zu beseitigen.

Bedürfnisse von Kindern während /nach einer Krise / Trauma

Kinder spüren in der Regel, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Auch wenn ein Kind still /unbeteiligt erscheint bedeutet das nicht, dass es nicht betroffen ist bzw. nichts mitbekommen hat.

Sichere Umgebung, Nähe von Erwachsenen, denen sie vertrauen

Hilfe für die Eltern ist die beste Hilfe für die Kinder (die Reaktion von Kindern hängt stark davon ab, was sie bei ihren Eltern beobachten und spüren)

Kinder brauchen normale Routine (Routine> Sicherheit, Geborgenheit, Regeln)

Fragen bzgl. des Ereignisses beantworten auf eine altersgemäße Weise (unbeantwortete Fragen / Beobachtungen führen zu Fantasie-Antworten und unrealen Befürchtungen)

Das Kind seine „Geschichte“ erzählen /spielen lassen. („was glaubst du denn, was passiert ist?“) Dabei können falsche Annahmen, Befürchtungen und eigene Schuldzuweisungen geklärt werden.

Auf eine altersgemäße Weise über Tod /Sterben sprechen, wenn jemand bei dem Ereignis gestorben ist. Keine zweideutigen Formulierungen!

Ausgesprochene und ausgelebte Gefühle ernst nehmen. Wenn das Kind darüber spricht, aufmerksam zuhören. Gefühlsäusserungen (z.B. Weinen) zulassen, den Gefühlen „Worte geben“. Es aber auch zulassen, wenn das Kind spielt, lacht und „normalen“ Dingen nachgeht. Dem Kind zusätzliche Zuwendung, Sicherheit und Unterstützung geben. Wenn möglich keine Trennung von den Eltern. (Achtung! Kinder können auch mit Gefühlen manipulieren)

Mit dem Kind beten. Daran erinnern, dass Gott uns versteht und wir ihm alles sagen können. An Gottes Versprechen erinnern, dass Er immer bei uns ist, auch in schwierigen Situationen

Vermeiden von Aktivitäten, die Ängste auslösen können (Filme, Berichte, Fernsehnachrichten), Das Kind muss nicht zuhören, wenn die Erwachsenen immer wieder über das Trauma reden.

Die eigenen Bewältigungsversuche des Kindes unterstützen (z.B. Taschenlampe im Dunkeln, sich ablenken bei Angst etc.)

Lebe beispielhaft vor, dass sich Probleme meist lösen lassen, indem man handelt, entscheidet...(Selbstwirksamkeit versus Opferrolle)

Wann brauchen Kinder professionelle Hilfe:

Wenn sie darüber reden, sich selbst zu verletzen oder nicht mehr leben zu wollen, bzw. wenn sie sich selbst verletzen oder einen Suizidversuch unternehmen

Wenn sie anhaltend die Schule verweigern oder in ihren Leistungen stark abfallen

Wenn sie auch nach längerer Zeit kein Interesse /keine Freude mehr an Aktivitäten zeigen, die sie sonst gerne hatten

Wenn Schlaf- oder Essprobleme die Gesundheit gefährden

Wenn sie Dinge sehen oder hören, die andere nicht wahrnehmen

Wenn soziale Probleme (Aggressivität, starker Rückzug) über längere Zeit bestehen bleiben

Wenn Suchtmittel gebraucht werden

Bei geschehenem oder drohendem Kindesmissbrauch