

Nach der Krise: Kinder helfen zu heilen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem beängstigenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind anhänglich und wollen nicht, dass wir sie alleine lassen, haben Wutanfälle, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Einnässen).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

Sicherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...

- Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Benutzen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“.
- Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschlafritual: z.B. ein Gebet, Kuschelzeit
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Erklären Sie dem Kind wohin Sie gehen und wann Sie wiederkommen.

Affekte und Gefühle zulassen

- Kleine Kinder “benehmen sich oft schlecht”, wenn sie besorgt oder verängstigt sind. Kinder können sich “daneben benehmen”, um um Hilfe zu bitten. Denken Sie daran! Schwierige Gefühle=Schwieriges Verhalten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. “Es ist in Ordnung, wütend zu sein, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen”.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: “ängstlich”, “glücklich”, “wütend”, “traurig”. Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
- Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen

Folgen Sie Ihrem Kind

- Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gehalten zu werden.
- Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.

Erzählen, was geschehen ist: Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit zu erzählen, was währenddessen und danach geschehen ist

- Eine Geschichte zu haben, hilft dem mit dem Erlebten umzugehen.
- Kinder erzählen ihre Geschichte auf spielerische Weise. Sie können zum Beispiel Knallgeräusche machen, um zu zeigen, was sie erlebt haben. Sie können sich in der Nähe verstecken, um zu zeigen, wie es war, in einem Bunker unterzukommen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind beim Erzählen, was Schritt für Schritt passiert ist und wie Sie beide sich gefühlt haben.
- Folgen Sie beim Erzählen der Geschichte den Bedürfnissen Ihres Kindes. Wenn die Geschichte schwierig ist, braucht Ihr Kind vielleicht Pausen: herumlaufen, gehalten werden, etwas anderes spielen. Das ist in Ordnung. Sie werden zur Geschichte zurückkehren, wenn sie bereit sind.
- Es kann für Sie schwer sein, das Spiel Ihrer Kinder zu beobachten oder ihren Erzählungen das Geschehene mit anzuhören. Holen Sie sich Unterstützung, wenn es Ihnen zu schwer fällt.

Treten Sie wieder in Kontakt mit unterstützenden Personen, Gemeinschaften, Kulturen & Ritualen

- Einfache Dinge wie eine vertraute Gute-Nacht-Geschichte, ein Lied, ein Gebet oder Familienritual erinnern Sie und Ihr Kind an Ihre Lebensweise und geben Hoffnung.
- Wenn Sie einer Gruppe, z. B. einer Kirche, angehören, suchen Sie nach Möglichkeiten Anschluss zu finden.
- Sie können Ihrem Kind am besten helfen, wenn Sie sich um sich selbst kümmern. Holen Sie sich Unterstützung von anderen, wenn Sie sie brauchen.

Ihr Kind braucht Sie

- Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie zusammenbleiben.
- Es ist normal, dass Kinder anhänglich sind und sich Sorgen machen, wenn sie von Ihnen getrennt sind.
- Даже если Вы не можете всё исправить, Вашему ребёнку легче просто от того, что Вы с ним рядом.
- Wenn Sie Ihr Kind allein lassen müssen, sagen Sie ihm, wie lange Sie bleiben und wann Sie zurückkommen werden. Wenn möglich, lassen Sie etwas von sich zurück (z.B. ein Bild, Kleidungsstück), das Halt und Sicherheit vermittelt.

Quelle NCTSN: [after_a_crisis_helping_young_children_heal.pdf](#) (nctsn.org)
Adaptiert von Dr. Andreas Witt und Thorsten Sukale übersetzt von Alexandra Helbig

For more information go to [NCTSN.org](#) or [Childparentpsychotherapy.com](#) | Chandra Ghosh Ippen, Alicia F. Lieberman, & Patricia Van Horn, 2005